



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

Сценарий занятия



# Россия – здоровая держава

8-9 классы



ЖИЗНЬ

25 марта 2024 года



## **ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ** **для обучающихся 8-9 классов по теме** **«Россия – здоровая держава»**

**Цель занятия:** популяризация здорового образа жизни; формирование личной ответственности за своё здоровье; формирование представления о важности здоровья не только для самого человека, но и для страны.

**Формирующиеся ценности:** жизнь.

**Основные смыслы:** здоровье является главной ценностью, поскольку позволяет человеку вести полноценную жизнь, добиваться целей, реализоваться в профессии. Понимание факторов, влияющих на здоровье, помогает человеку вести здоровый образ жизни. Здоровье важно не только непосредственно для человека, но и для всей нации.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

**Рекомендуемая форма занятия:** беседа. Занятие предполагает также использование видеофрагмента, включает в себя работу с интерактивными заданиями.

### **Партнеры занятия:**

- НИИ педиатрии и охраны здоровья детей Научно-клинического центра № 2 ФГБНУ "РНЦХ ИМ. акад. Б.В. Петровского".
- Кафедра факультетской педиатрии Педиатрического факультета ФГАОУ ВО "РНИМУ им. Н.И. Пирогова" Министерства здравоохранения Российской Федерации.
- Общероссийская общественная организация "СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ".

### **Комплект материалов:**

- сценарий,
- методические рекомендации,
- интерактивные задания
- видеоролики.



## СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

### Часть 1. Мотивационная

**Учитель.** Наш сегодняшний разговор о важном называется «Россия – здоровая держава». Как вы понимаете выражение «здоровая держава»?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Почему наше государство заботится о здоровье своих граждан? Почему приоритетным направлением российской государственной политики выступает сохранение здоровья населения?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Вы совершенно правы. Государству очень важно иметь здоровых граждан. Когда человек здоров, он трудоспособен, ему легче реализовать себя, он в состоянии заботиться о своей семье, ему не нужно обращаться за помощью к медикам.

Важно отметить, что медицина немало преуспела в том, чтобы наши граждане чувствовали себя всё безопаснее с точки зрения здоровья. Предлагаю вам посмотреть ролик о главных открытиях российской медицины, которые значительно повысили качество жизни населения не только нашей страны, но и всего мира.

### ***Демонстрация видеоролика «Великие достижения российской медицины»***

#### *Дикторский текст.*

*Сейчас трудно представить, что когда-то операции проводили без анестезии, а инфекционные болезни были буквально народным бедствием, которое приносило огромный урон здоровью людей. Но открытия российских учёных помогли спасти миллионы жизней во всём мире!*

*О Николае Ивановиче Пирогове, пожалуй, слышал каждый. Он первым стал использовать анестезию при проведении операций раненым солдатам и офицерам.*

*Знаменитый детский врач Георгий Несторович Сперанский в 1910 году открыл первую больницу для детей раннего возраста, а позже он стал одним из создателей системы охраны материнства и младенчества в нашей стране.*

*Сыпной тиф раньше был страшной болезнью, от него погибло много людей. Но в 1942 году эпидемиолог Алексей Васильевич Пшеничников разработал вакцину, которая предотвратила эпидемию сыпного тифа в армии и тылу.*

*В этом же году учёный-микробиолог Зинаида Виссарионовна Ермольева разработала препарат холерного бактериофага, благодаря которому предотвратила эпидемию холеры в осаждённом немцами Сталинграде!*



*«Госпожа Пенициллин» – так назвали Зинаиду Ермольеву зарубежные коллеги: созданное ею ещё одно лекарство – антибиотик оказалось эффективнее некоторых зарубежных аналогов.*

*В середине XX века выдающийся советский хирург-ортопед **Гавриил Абрамович Илизаров** создал аппарат, который ежегодно помогает тысячам пациентов обретать радость движения.*

***Святослав Николаевич Федоров** ещё в 1959 году изобрёл первый искусственный хрусталик. А год спустя, успешно имплантировал первую линзу 12-летней пациентке.*

***Российские кардиологи** разработали несколько новых протезов сердечных клапанов, которые можно имплантировать, не проводя сложную и травматичную операцию на открытом сердце. Так можно успешно лечить пожилых и ослабленных пациентов.*

*Сотрудники **Национального исследовательского центра эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи** создали вакцину от коронавируса. Российскую вакцину применяли в 71 стране, где прививки помогли спасти жизни миллионам человек.*

*В 2023 году ожидаемая продолжительность жизни в России превысила 73 года. Этого удалось добиться благодаря реализации национального проекта «Здравоохранение», который делает медицину в стране доступнее и качественнее. В рамках проекта обновляется и улучшается медицинская инфраструктура, внедряются новые методы профилактики, диагностики и лечения различных заболеваний.*

**Учитель.** О каком открытии вы услышали впервые? Какие ещё достижения российской медицины вам известны?

*Ответы обучающихся.*

## **Часть 2. Основная**

**Учитель.** Ребята, обращали ли вы внимание, что поздравлялся друг друга с днём рождения, с Новым годом и т. д., люди всегда желают здоровья, наряду с любовью, счастьем и успехом? Как вы думаете почему?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** Почему здоровье входит в число главных жизненных ценностей человека? Как состояние здоровья влияет на все сферы нашей жизни?

Почему важно заботиться о здоровье с самого детства? В чём преимущества здорового человека?

*Ответы обучающихся.*



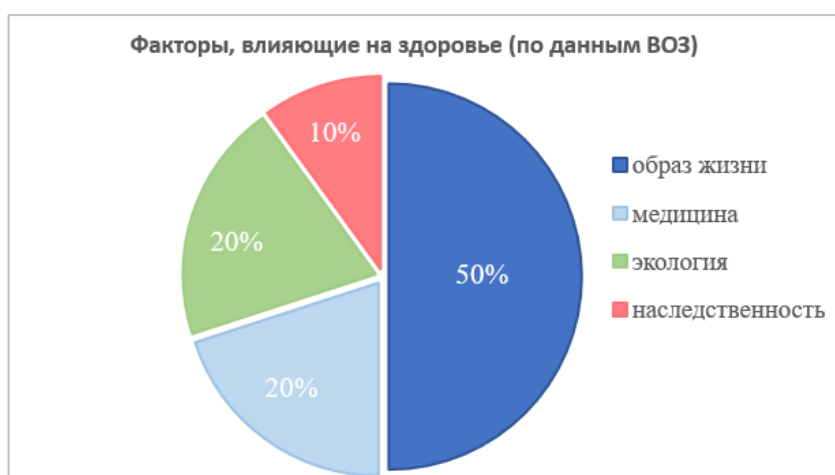
**Учитель.** Всемирная организация здравоохранения установила, что здоровье человека зависит от четырёх факторов (*демонстрация презентации*):

- медицины,
- наследственности,
- состояния окружающей среды (экологии),
- образа жизни.

Если принять все условия за 100%, то насколько, как вы полагаете, наше здоровье зависит от каждого из них? Аргументируйте свой ответ.

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** А теперь давайте сравним наши предположения с данными Всемирной организации здравоохранения (*демонстрация презентации*).



**Учитель.** Здоровье во многом зависит от нас самих. Но часто мы, порой не задумываясь о последствиях, вредим своему здоровью. Давайте попробуем выполнить одно упражнение.

### ***Упражнение «Скрепка».***

*(учитель раздаёт школьникам обычные канцелярские скрепки)*

**Учитель.** Представьте, что скрепка – это ваше здоровье. В нашей жизни мы порой совершаем действия, которые вредят нашему здоровью. Я буду называть такие действия, а вы попробуйте постепенно разгибать скрепку, если то, что я произнесу, касается вас. Итак:

- Я, как правило, мало сплю, меньше 8 часов (те, кого это касается, отгибают первую часть скрепки).
- Я периодически ем чипсы, сухарики, картошку фри, пью газировку (те, кого это касается, отгибают вторую часть скрепки).



- Я провожу мало времени на свежем воздухе (те, кого это касается, отгибают третью часть скрепки).
- Я большую часть времени провожу в телефоне, за компьютером (те, кого это касается, разгибают часть скрепки ещё раз).

А теперь попробуйте вернуть скрепке её первоначальный вид.... Вы видите, что сделать это, увы, практически невозможно. Вывод напрашивается сам собой – навредить здоровью проще, чем его восстановить!

**Учитель.** Итак, наше здоровье зависит от нашего образа жизни. А что значит вести здоровый образ жизни? Как вы понимаете?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.**

- А кто из вас следует принципам здорового образа жизни?
- Какие у вас есть полезные для здоровья привычки?
- Занимаетесь ли вы спортом?
- Сколько часов в сутки спите?
- Регулярно ли питаетесь? Считаете ли своё питание сбалансированным?

**Учитель, обобщая ответы обучающихся.** Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить своё здоровье. Вы правы, что сюда относятся и правильное питание, и занятия спортом, и режим дня и т. д.

Давайте, проверим сами себя, насколько хорошо, мы знаем, что вредит нашему здоровью, а что делает его более крепким.

### **Интерактивное задание «Здоровый образ жизни»**

*Содержание задания: обучающимся демонстрируется игровое поле с секторами «Питание», «Режим дня», «Привычки», каждый сектор содержит в себе несколько тем. Обучающиеся **выбирают** для игры те темы, которые им наиболее интересны.*

**Вопросы и ответы интерактивного задания представлены в Приложении к сценарию.**

*Исходя из уровня подготовленности класса, работа с интерактивным заданием может быть проведена фронтально или в группах. За каждый правильный ответ на вопрос команда получает по 1 баллу.*



### Сектор «Питание»

<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Полезные продукты</u>	<u>Полезные продукты</u>
<u>Полезные продукты</u>	<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Полезные продукты</u>
<u>Полезные продукты</u>	<u>Здоровье и диеты</u>	<u>Принципы правильного питания</u>	<u>Полезные продукты</u>

### Сектор «Режим дня»

<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Экзамены и режим дня</u>
<u>Экзамены и режим дня</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Экзамены и режим дня</u>
<u>Здоровый сон</u>	<u>Физические нагрузки</u>	<u>Здоровый сон</u>	<u>Здоровый сон</u>

### Сектор «Привычки»

<u>Жевательная резинка</u>	<u>Чтение в транспорте</u>	<u>Музыка в наушниках</u>	<u>Мобильный телефон</u>
<u>Мобильный телефон</u>	<u>Телевизор</u>	<u>Правильное дыхание</u>	<u>Мобильный телефон</u>

### Часть 3. Заключительная

**Учитель.** Ребята, что нового вы узнали, выполняя интерактивное задание? Какие выводы для себя сделали? Над чем задумались?

*Ответы обучающихся*

**Учитель.** Существует такое крылатое выражение «В здоровом теле – здоровый дух». Как вы его понимаете? Что подразумевается под понятием «здоровый дух»?

*Ответы обучающихся*

**Учитель.** Действительно, речь идёт о взаимосвязи физического и ментального (психического) здоровья.



Регулярные физические упражнения, здоровое питание и полноценный отдых могут поддерживать и хорошую физическую форму, и хорошее настроение, и активную мыслительную деятельность, память и внимание.

Приведи примеры из вашей жизни, иллюстрирующие взаимосвязь между физическим и ментальным здоровьем.

*Ответы обучающихся.*

*Методический комментарий:* если обучающиеся затрудняются с примерами, можно попросить их вспомнить ситуации, когда они не выспались и пришли в школу – легко ли им было усваивать материал на уроках, или как они себя ощущают после занятий спортом, после прогулок на свежем воздухе, легко ли делать уроки, когда у тебя температура или кашель и т. д.

**Учитель.** А как, по вашему мнению, связаны между собой понятия «здоровая держава» и «здоровый образ жизни»?

Как образ жизни каждого из нас влияет на уровень здоровья страны? Можно ли только силами государства сохранить здоровье граждан?

*Ответы обучающихся.*

**Учитель.** А можете привести примеры, когда попустительское отношение к своему личному здоровью негативно сказывается не только на самом человеке, но и на окружающих его людях? Зависит ли здоровье будущих поколений от того, насколько заботиться о своём здоровье нынешнее поколение?

*Ответы обучающихся.*

**В завершении занятия учитель предлагает составить облако слов «Здоровый образ жизни».**

## **ПОСТРАЗГОВОР**

Приносить в школу полезный перекус.

Составить плакат/презентацию «Полезная тарелка» и разместить в классе и ТГ-канале школы.

Проводить для младшеклассников физкультминутку на переменах.

## **ИНТЕГРАЦИЯ С УЧЕБНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ**

*Биология:* темы, связанные со здоровьем человека.





## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание. РФ» <https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/video/>.
2. Проект «Движения первых» «Здоровый образ жизни» <https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/projects/24>.
3. Руководство по детскому питанию и физической активности. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2020.
4. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВЫЕ ЛИНИИ

Благодарность врачам, сохраняющим и спасающим жизни людей.



## СОДЕРЖАНИЕ ИНТЕРАКТИВНОГО ЗАДАНИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

### Принципы правильного питания

**Вопрос 1.** Какое из следующих утверждений верное?

1. Правильно питаться – это значит во всём себя ограничивать.
2. Правильно питаться – это значит есть только низкокалорийные продукты.
- 3. Правильно питаться – это значит питаться разнообразно, получая из продуктов все необходимые макро- и микроэлементы.**

*Польза для организма от питания возможна только тогда, когда организм ежедневно получает необходимое количество белков, жиров и углеводов. Идеальное сочетание 15–20% белки, 30% жиры (не более 10% должно приходиться на животные жиры) и 50–60% углеводы.*

**Вопрос 2.** Сколько количество приемов пищи считается здоровым питанием?

*3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса. Рекомендуемый график питания для школьников.*

7:00–8:00	первый завтрак дома
10:30–11:00	второй завтрак
13:00–14:00	обед
16:30–17:00	полдник
19:00–19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)

**Вопрос 3.** Правда или ложь: завтракать не обязательно, завтрак можно заменить небольшим перекусом?

*Ложь. Завтрак – очень важный приём пищи. Завтрак обеспечивает нас необходимым количеством энергии, что позволяет активизировать мозговую деятельность, а также даёт физическую бодрость и активность. Важно!!! Завтракать нужно не позднее, чем через 1,5–2 часа после подъёма.*

*Рекомендуемые блюда на завтрак: зерновые каши (молочные или безмолочные), блюда из яиц (омлет, отварное яйцо), творог, блюда из творога (сырники /запеканка), горячий напиток (чай, какао).*

### Здоровье и диеты

**Вопрос 1.** Правда или ложь: чтобы похудеть нужно просто отказаться от сладкого и мучного.



*Ложь. Этого недостаточно, для снижения веса без угрозы для здоровья необходимо:*

- *Соблюдение режима питания 3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса.*
- *Сбалансированное питание, организм должен получать все необходимые питательные вещества.*
- *Регулярная физическая активность не менее 40–60 мин ежедневно.*
- *Полноценный сон 8–10 часов.*

**Вопрос 2.** Какая из перечисленных диет полезна для организма?

1. **Интервальное голодание** — это режим питания, в котором чередуются периоды приёма пищи и голодания (исключается потребление какой-либо пищи).

2. **Кето-диета** — это диета с высоким содержанием в рационе жиров и значительным ограничением углеводов.

3. **Детокс-диеты** представляют собой диеты с выраженным ограничением, состоящие из одних фруктов, овощей или напитков (чай, лимонный сок, солёная вода или напитки, смешанные с микроэлементами).

4. **Вегетарианская диета** – рацион состоит из растительных продуктов, таких как фрукты, овощи, зерновые продукты (гречка, рис, пшено и т. д.), бобовые, орехи и семена. Из рациона исключаются продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца и т. д.).

*Ни одна из перечисленных диет не является полезной.*

*Вегетарианская диета ведёт к дефициту белка и задержке роста, дефициту витаминов и микроэлементов.*

*Интервальное голодание повышает риск развития заболеваний желудочно-кишечного тракта – гастрит, язвенная болезнь желудка, повышает риск развития.*

*Кето-диета провоцирует повышение аппетита и приступы голода, головную боль, слабость и вялость, снижение работоспособности.*

*Детокс-диета приводит к дефициту витаминов и микроэлементов, мышечной слабости, вызывает нервозность, головные боли, головокружение, усталость, желудочно-кишечные расстройства.*

**Важно запомнить!!!** Любая диета назначается только по рекомендации и под контролем врача.

**Вопрос 3.** Правда или ложь: чем человек меньше весит, тем он более здоров?

*Ложь. На здоровье человека негативно влияет как лишний вес, так и недостаточная масса тела. Важно, чтобы вес находился в диапазоне нормы (зависит от возраста и роста человека, рассчитывается по формуле, которая называется Индекс массы тела).*

## Полезные продукты

**Вопрос 1.** Правда или ложь: полезные продукты или блюда – это те, что содержат в себе все питательные вещества, нужные организму человека?

*Ложь. Нет такого продукта или блюда, в котором были бы все питательные вещества, нужные организму.*

*Поэтому первое правило здорового питания: пища должна быть самой разнообразной. Но не все продукты и блюда одинаково полезны. Среди них есть те, что вредят здоровью.*

**Вопрос 2.** Перед вами колесо продуктов питания и тарелка здорового питания. Ориентируясь на них, выберите верные утверждения:



- 1. Желательно употреблять овощи и фрукты разного цвета.**
- 2. Большую часть рациона должны составлять молочные и кисломолочные продукты, мясо, яйца и рыба.**
- 3. Макароны есть вредно.**
- 4. При правильном питании необходимо отказаться от употребления хлеба.**
- 5. Сливочное масло полезнее растительного масла.**
- 6. В день необходимо выпивать не менее 1,5 литра чистой воды.**
- 7. Фрукты и овощи – самые полезные продукты, поэтому если есть в основном только их, то проблем со здоровьем не будет.**
- 8. Половину нашего суточного рациона должны составлять овощи, зелень и фрукты.**

Дополнительная информация к «Колесу питания»:

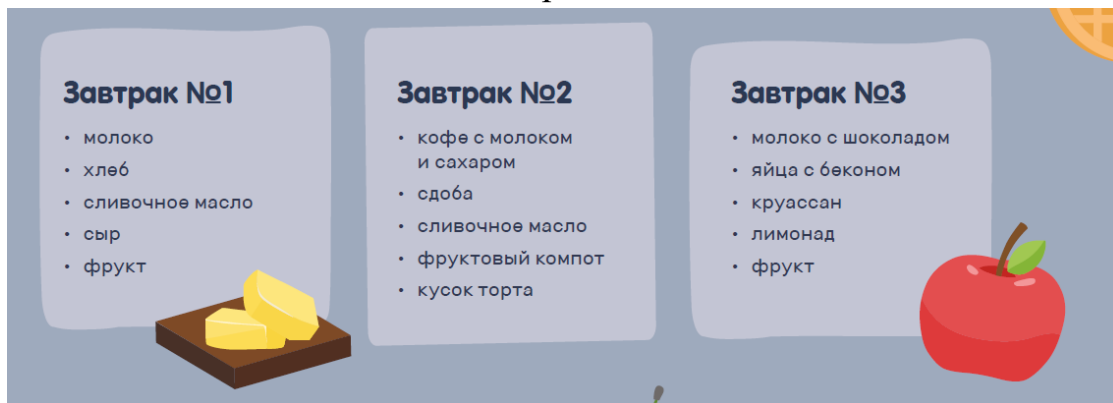
- Овощи и фрукты должны составлять основную часть вашего приёма пищи – 1/2 тарелки.
- Ешьте разные цельнозерновые продукты – 1/4 тарелки – овсянка, гречка, ячмень, бурый рис, киноа и т. д. Ограничьте потребление очищенных зёрен (белый рис, хлебобулочные изделия).
- Белок – 1/4 тарелки. Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Ограничьте потребление красного мяса и продуктов мясопереработки – колбасы, сосиски.



- *Выбирайте полезные растительные масла – оливковое, рапсовое, кукурузное и т. д.*

*Пейте воду или чай. Ограничьте потребление сладких газированных напитков.*

**Вопрос 3.** Какой из трёх завтраков наиболее полезный? Почему? Что можно изменить в «неполезных» завтраках, чтобы они стали полезными?



*Ни один из вариантов не соответствует полезному завтраку. Завтрак №1 может стать полезным, если в нём заменить молоко на зерновую кашу с молоком. Варианты №2 и 3 содержат «вредные продукты», такие как сахар, выпечка, лимонад.*

**Вопрос 4.** Какое из следующих утверждений верное? Выпивая 0,5 литра газировки, мы получаем:

- суточную норму сахара, а также большое количество жиров и белков;
- **две суточные нормы сахара и при этом не получаем ни белков, ни жиров;**
- половину суточной нормы сахара, а также большое количество витамина С.

**Вопрос 5.** Какое из следующих утверждений верное? Съедая пачку чипсов, мы получаем:

- **третью часть суточной нормы калорий;**
- калории равные одному стандартному перекусу;
- калории равные двум стандартным перекусам.

**Вопрос 6.** Врачи рекомендуют отказаться от следующих вредных для здоровья продуктов, которые чаще всего используются для перекуса: *сладкие газированные напитки, пакетированные соки, шоколадные батончики, мини-круассаны, чипсы.* Чем их можно заменить?

*Вода с лимоном, морс с ягодами (без сахара), ржаные хлебцы, пастила, натуральный мармелад, орехи, сухофрукты.*



## Сектор «Режим дня»

### Здоровый сон

**Вопрос 1.** Сон обеспечивает отдых организму. Постоянные недосыпания не только ускоряют процессы старения, но и приводят к ряду серьёзных заболеваний. Сколько часов должен длиться ночной сон?

*Продолжительность «здорового» сна индивидуальна, но в среднем она должна составлять 8–10 часов.*

**Вопрос 2.** Правда или ложь: физическая активность в течение дня улучшает качество ночного сна?

*Правда. Но лучше заниматься спортом за несколько часов до сна, а не прямо перед сном. Желательно до 8 часов вечера.*

**Вопрос 3.** Как выяснить, сколько должен длиться твой полноценный ночной сон?

*Необходимо во время каникул в течение нескольких дней подряд засыпать в одно и то же время и просыпаться самому без будильника, а потом рассчитать длительность своего полноценного ночного сна, которое, как правило, не меняется. Потом ты сможешь посчитать, во сколько нужно заснуть, если необходимо просыпаться, например, в 7 часов утра.*

**Вопрос 4.** Как связаны сон и рост человека?

*Во время сна вырабатывается гормон роста, поэтому, если ребёнок очень часто недосыпает, у него может замедляться рост.*

**Вопрос 5.** Что происходит с мозгом, когда мы спим?

*Во время ночного сна мозг занимается запоминанием тех знаний, которые человек получил днём, причём происходит запоминание не только текстов, но и правильного порядка движений, например, во время спортивной или музыкальной тренировки, рисования.*

### Физические нагрузки

**Вопрос 1.** Какие силовые нагрузки можно осуществлять в домашних условиях?

*Отжимания, подтягивания, приседания, «качание» пресса. Остальные только в спортивном зале и под контролем тренера.*



**Вопрос 2.** С какой периодичностью лучше чередовать кардио- и силовые нагрузки?

*Для здорового образа жизни рекомендуется — 3 дня кардио- (или легкоатлетических) и 2 дня силовых нагрузок.*

**Вопрос 3.** Сколько тысяч шагов в день рекомендуется ежедневно проходить школьникам в возрасте от 15 до 17 лет?

*Юношам рекомендуется 25–30 тыс. шагов в день, девушкам – 20–25 тыс. шагов в день.*

### Экзамены и режим дня

**Вопрос 1.** Перед вами рекомендуемый медиками режим дня для старшеклассников.

- 7:00 — подъём;
- 7:00–7:30 — уборка постели, водные процедуры, лёгкая зарядка;
- 7:30–7:50 — завтрак, сборы в школу;
- 7:50–8:30 — дорога в школу;
- 8:30–15:00 — уроки в школе (в удобное время перекус и обед в школе);
- 15:00–15:30 — дорога домой, прогулка;
- 15:30–16:00 — отдых, общение с друзьями, хобби (полдник в удобное время);
- 16:00–18:00 — выполнение домашнего задания;
- 18:00–20:00 — кружки / секции / прогулка с друзьями;
- ужин должен состояться не позднее чем за 2–3 часа до сна;
- 20:30–22:15 — свободное время (игры, чтение, общение);
- 22:15–22:30 — водные процедуры;
- 22:30–7:00 — сон.

А во время подготовки к экзаменам (когда нет уроков в школе) в какое время лучше всего заниматься подготовкой к ним?

*Начинать заниматься следует утром, примерно с 8:30, т. к. в утренние часы работоспособность выше. Важно каждый час делать перерывы для отдыха на 10–15 минут.*

**Вопрос 2.** Каким способом можно снять напряжение, возникшее во время подготовки к экзаменам, чтобы уменьшить содержание гормонов стресса в организме?

*Во время подготовки к экзаменам необходимо иметь регулярную физическую активность, желательно в вечернее время (примерно в 17–18 часов) – это позволяет «тратить» гормоны стресса, полученные в течение дня.*



**Вопрос 3.** Сколько должен длиться ночной сон во время подготовки к экзаменам?

*В этот период нужно спать не менее 9 часов! Важно проветривать комнату перед сном или оставлять открытым форточку/окно. Это повышает качество сна.*

### **Сектор «Привычки»**

**Вопрос 1.** Правда или ложь: привычка употреблять жевательную резинку поможет сохранить зубы здоровыми.

*Ложь. Постоянное употребление жевательной резинки вредно для эмали зубов и желудочно-кишечного тракта. Полезная привычка – чистить зубы утром и вечером не менее 2–3 минут.*

**Вопрос 2.** Почему читать в автобусе, машине, метро вредно?

*При движении страница всё время сотрясается. Чтобы рассмотреть буквы, глаза должны очень сильно напрягаться, и от этого они устают.*

**Вопрос 3.** Правда или ложь: привычка подносить мобильный телефон к уху только после ответа на том конце поможет сохранить здоровье.

*Правда. В момент вызова мобильный телефон работает на максимуме своей мощности независимо от условий связи в данном месте. В то же время через 10–20 секунд от начала вызова излучаемая мощность снижается до минимально допустимого уровня. Моментально прикладывая телефон к уху бессмысленно ещё и потому, что первый длинный гудок появляется не сразу.*

**Вопрос 4.** Правда или ложь: постоянное использование наушников повышает риск нарушения слуха.

*Правда. Было обследовано 4,5 тысячи детей с нарушением слуха, 3 тысячи из них проводят в наушниках до 4 часов в день.*

*Норма шума для уха человека — 55 децибел днём и 40 децибел ночью. Считается, что негативное воздействие на орган слуха оказывается при звуке более 80 децибел.*

*Поэтому выбор должен быть за качественными наушниками с шумоподавлением, где не нужно увеличивать громкость при наличии интенсивного шума извне (например, в метро). Желательно делать перерывы в прослушивании.*

**Вопрос 5.** Какое дыхательное упражнение поможет справиться с состоянием тревоги, например, перед экзаменом?





- Медленный вдох и быстрый выход.
- Интенсивное дыхание – частый вдох, частый выдох.
- **Спокойный вдох и медленный выдох.**

*Спокойный вдох и медленный выдох, и очень важно, чтобы выдох был длиннее вдоха.*

*Сделай вдох на счёт 1-2-3, сделай выдох на счёт 5-6-7-8-9-10. Повтори минимум 5 раз, обязательно считай про себя. В самом начале будет сложно сосредоточиться, это нормально, главное – продолжать пробовать дышать.*

**Вопрос 6.** Какой аксессуар лучше снять при разговоре по мобильному телефону?

*Очки с металлической оправой при разговоре рекомендуется снимать: наличие такой оправы может привести к увеличению интенсивности электромагнитного поля, воздействующего на пользователя.*

**Вопрос 7.** Правда или ложь: принимать пищу во время просмотра телевизора, планшета и т. п. – вредная привычка?

*Правда. Доказано, что использование телефона или просмотр телевизора во время еды связано с увеличением количества потребляемых калорий. Вам гарантировано переедание.*