

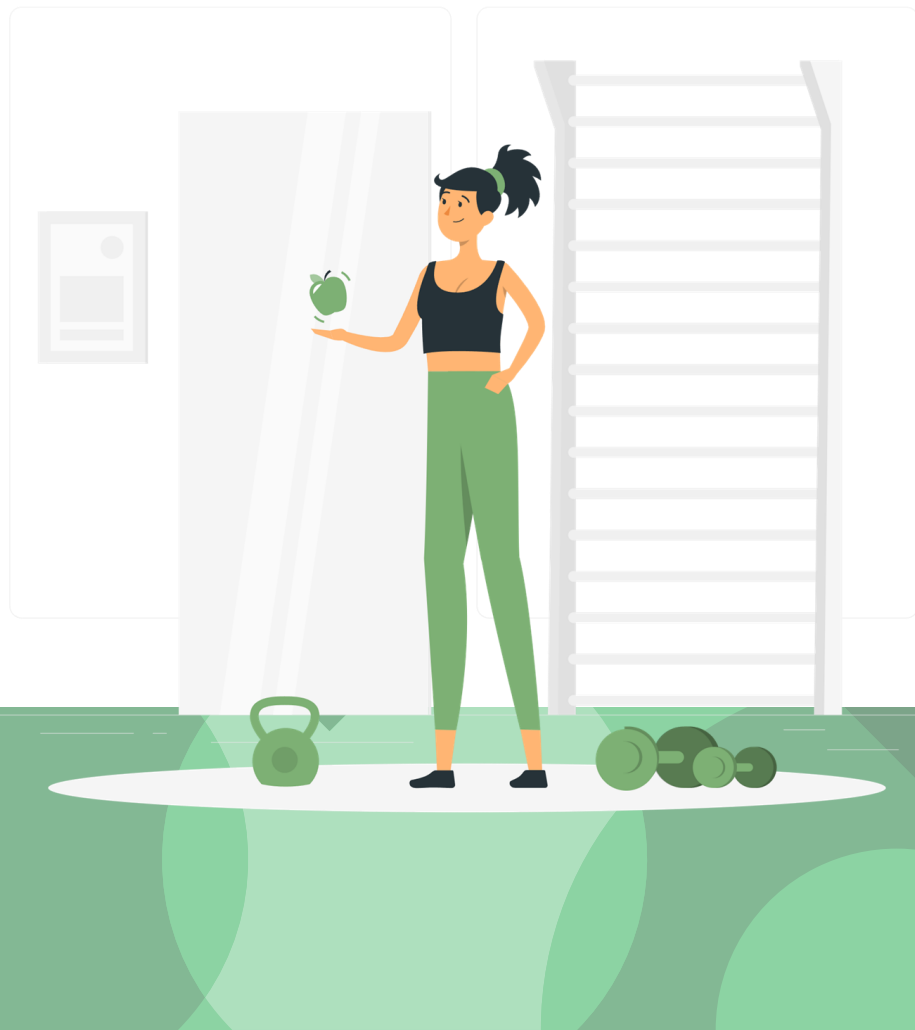


Районный форум «Здоровая семья»
в рамках работы «Поколение 30Ж» (практики безопасности)
«Стиль жизни 21» кластера «30Ж» районной программы
воспитания, социализации и самореализации
«Поколение.RU 2.0»



Цель:

Содействие проведения широкого комплекса мер, по пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся и их родителей в Красносельском районе.



Задачи:



привлечь внимание школьников и представителей родительского комитета к актуальным проблемам среди школьников в вопросах ведения ЗОЖ;



мотивировать активную жизненную позицию в семьях обучающихся;



способствовать утверждению здорового жизненного стиля в школьной среде;

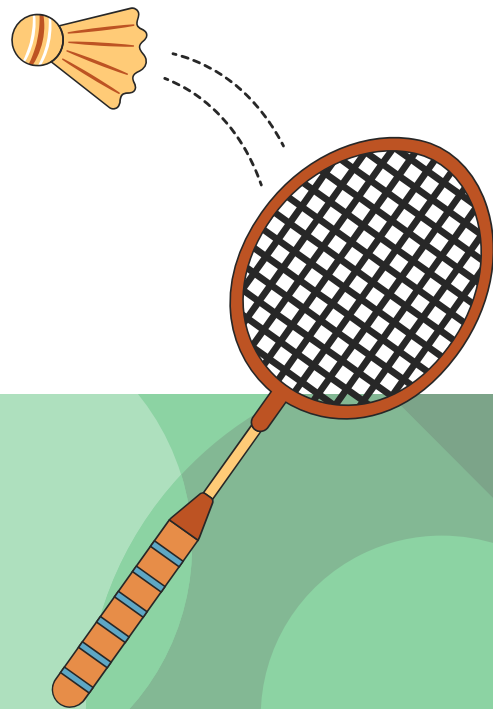


предоставить возможность старшеклассникам, специалистам, работающим в сфере образования и профилактики реализовать свои творческие способности.

Место проведения: ГБОУ СОШ №237 Красносельского района г.Санкт-Петербурга, ул. Авангардная, д. 43

Дата проведения: 16 апреля 2025 г.

Время проведения: с 15.00 – 17.30 ч.



План проведения мероприятий Форума

14.15-14.55	Встреча и регистрация участников
14.15-14.55	Работа площадки мастер-классов "Остров креатива и энергии"
15.00-15.20	Церемония открытия
15.25-17.05	<u>Работа дискуссионных площадок:</u> ● «Модный приговор здоровью», руководитель Е.В. Комарова – заместитель директора по воспитательной работе ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района) ● «Погода в доме», руководитель Т.М.Афанасьева -методист ГБУ ЦППМСП Красносельского района; ● «Психология питания», руководитель А.Ю. Рубцов – заместитель директора по воспитательной работе ГБОУ СОШ № 247 Красносельского района; ● «Олимпийское движение», руководитель заместитель директора по воспитательной работе ГБОУ ГБОУ Ш-И № 289 Красносельского района Санкт-Петербурга, руководитель Казакова Е.В., заместитель директора по воспитательной работе; ● Хакатон «Сос совет» – руководитель А.О. Богаттикова -Председатель совета обучающихся Красносельского района.
17.10-17.30	Церемония закрытия

Дискуссия «Модный приговор здоровью»

7-11 классы

Современные средства массовой информации навязывают молодежи модные тенденции. Подростки придумывают невообразимые вещи, они подражают своим кумирам, копируют поступки других несуразных тинэйджеров. Веяния моды: тату, пирсинг, «фигура модели», «подкаты», крашенные волосы - захватывают подрастающее поколение.

Но, не всегда эти забавы бесследно проходят, не отражаясь на их здоровье. В то же время известно, что мода - явление капризное, она быстро проходит, а вот наше здоровье остается с нами до конца жизни.

В ходе дебатов «Модный приговор здоровью» обучающиеся и родители не только обсудят эстетические аспекты современного стильного молодежного гардероба, но и влияние на здоровье не только физическое, но и психологическое.



«Погода в доме»

7-11 класс



Педагогическая мастерская «Сепульки» по программе «Погода в доме» направлена на развитие конструктивного поведения в детско-родительских отношениях с использованием медиативного подхода. В центре внимания – осмысление участниками природы субъективного опыта как уникального и непередаваемого явления, а также влияние этой особенности на межличностную коммуникацию.

Через практическое проживание ситуаций, философские размышления и обсуждение мысленных экспериментов участники исследуют границы понимания другого, особенности восприятия и выражения личного опыта, а также способы калибровки смыслов в диалоге. Мастерская способствует формированию осознанного подхода к общению, уважения к чужому восприятию и развитию навыков эффективной, ненасильственной коммуникации.

«Психология питания»

7-11 класс

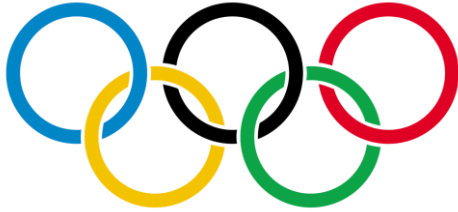
Подростковый возраст полон испытаний, и некоторые из них оставляют след в поведении и здоровье. Пищевые расстройства всё чаще встречаются среди молодых людей, становясь не просто привычкой, а серьёзной угрозой их самочувствию. По данным многочисленных исследований, около 10% подростков сталкиваются с такими проблемами. Часто взрослые не замечают тревожных сигналов, из-за чего ситуация только ухудшается. Подростку сложно попросить о помощи, когда он сам не до конца понимает, что с ним происходит.

Именно о принципах правильного питания, профилактике расстройств пищевого поведения и правильной формуле снижения либо набора веса поговорим на данной секции.



«Олимпийское движение»

7-11 класс



Недостаток движений может стать одной из причин нарушения здоровья школьников, замедления их психического развития, что сказывается на снижении памяти, успеваемости и это научно-доказанный факт.

Именно поэтому важно с раннего детства заниматься развитием и поддержанием своего физического здоровья, ведь это залог успешного будущего!

На секции «Олимпийское движение» вы узнаете, как подвижные игры позволяют расслабиться, растянуть мышцы, улучшить кровообращение, что помогает бороться с усталостью и поддерживать высокий уровень концентрации.

Физическая нагрузка ускоряет кровообращение, обеспечивая поступление большего количества кислорода в мозг, что помогает легче усваивать новый материал и способствует улучшению памяти.

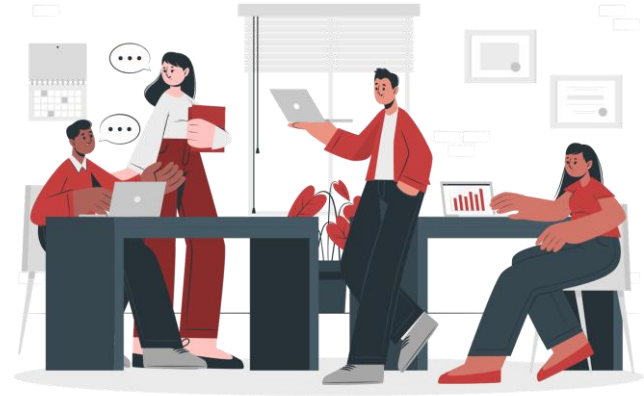
А главное, что физическая активность снижает стресс, улучшает настроение, снимает напряжение и положительно влияет на смелость и самооценку.

Хакатон «Сос совет»

7-11 классы

В мире социальных сетей и мессенджеров общение больше перешло в онлайн, что сказывается на коммуникативных навыках и социализации ребёнка в целом. Подростки отвлекаются на уведомления в телефонах и шум вокруг, что негативно сказывается на учёбе. Ученики не видят смысла в изучении предметов, если не понимают, как это пригодится в жизни. А некоторые наоборот, переживают из-за оценок и боятся не справиться с учебной нагрузкой. Это может приводить к снижению успеваемости и ухудшению общего самочувствия, что впоследствии влияет на взаимодействие школьника со сверстниками, с родителями и педагогами.

На данной секции обучающиеся выберут несколько актуальных на сегодняшний день проблем и разработают совместный план по их устранению.



Ждём всех на форуме!

Для регистрации пройдите по qr-коду:

