

**Детальное содержание видеоуроков
для создания текстов для ведущего и слайдов**

Предварительное название	Целевая аудитория	Длительность
Видеоурок 2. Возраст перемен	6-7 классы (12-13 лет)	15 минут

Цель	Сформировать представление об физиологических и психологических изменениях, происходящих в подростковом возрасте в период полового созревания. Сформировать позитивное отношение к происходящим переменам, своему меняющемуся телу, новым чувствам.
Основное содержание	<ul style="list-style-type: none"> • Что происходит с телом, чувствами, желаниями и мыслями в подростковом возрасте • Половое созревание у всех происходит по-разному: у кого-то быстрее, у кого-то медленнее • Происходящие изменения нормальны и естественны, их не нужно стесняться. • У всех людей (детей, подростков и взрослых) разные тела и это нормально. • Сложности в общении с друзьями и родителями вызваны асинхронностью физиологического, эмоционального и когнитивного развития • Как можно поддержать себя в этот непростой «переходный» период жизни и найти поддержку у близких и друзей
Видеоролик	<p>В видеоуроке будет использован видеоролик «Почему быть подростком трудно?» (рус. и кыргызская версии) 4.40мин. https://www.youtube.com/watch?v=t7pmNDuEnJE (рус.) https://www.youtube.com/watch?v=PXcz3NuQVuk&list=PLDz6ciPqMAqi1hhQG5iUMNZDXtaNdMzdk (кырг.)</p> <p><i>Перед подготовкой текста для ведущего, пожалуйста, посмотрите видеоролик.</i></p>

Соответствие руководству «Разработки классных часов по ЗОЖ»	<p>6 класс: тема 2. Я расту</p> <p>7 класс: темы 3. Подростковый возраст</p>
--	--

Ниже приводится **детальное содержание урока**. На его основании должен быть составлен **текст для озвучивания ведущим** и **подготовлены слайды**, сопровождающие выступление ведущего.

При подготовке текста для ведущего важно учесть следующее:

- Объем текста не менее **7-7,5 стр.** по 250 слов для 15 минутного урока без видеоролика и **5-5,5 стр.** по 250 слов для урока с показом видеоролика. Проверить хронометраж текста можно на сайте <http://hronomer.ru/>

В качестве примера для подачи заявки достаточно подготовить 3-4 страницы текста для озвучивания ведущим.

- В тексте для ведущего необходимо передать все нижеизложенное содержание урока;
- Текст должен быть написан в информационном стиле в виде рассказа учителя, живым, простым языком; должен увлечь зрителя; желательно использование коротких, легких для озвучивания предложений; возможно обращение к зрителю на «вы»; тон – уважительный, на равных и без назиданий; разговорные, бытовые выражения, политические комментарии и «детские» обращения типа «а сейчас ребята поговорим о» не допускаются; по возможности не использовать обобщающие фразы типа «подростки склонны», «подростки должны» и пр.
- Текст должен быть структурирован и оформлен так же, как нижеизложенное содержание урока: разбит на небольшие связанные по смыслу блоки – абзацы и вначале каждого абзаца должны быть указаны номера сопровождающих его слайдов; **ключевые слова/основные понятия** должны быть выделены жирным шрифтом, а **тематические разделы** – подзаголовками с нижним подчеркиванием. В заключении в одной-двух фразах необходимо резюмировать основное содержание или выводы из урока, если уместно, можно дать задание, например, «подумайте об увиденном в видеоролике /о том-то ... и обсудите с друзьями».
- Если во время урока предполагается демонстрация видеоролика (о чем указано выше), в текст для ведущего необходимо включить представление видеоролика и несколько фраз до или после его показа с пояснениями, комментариями, обобщением увиденного в ролике.

Введение
Слайд 1 Почему мы говорим о здоровье и его важности?
Основная часть
Слайд 2 Что такое здоровье ? Это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, душевного (психологического) и социального благополучия – хорошее самочувствие, хорошее настроение, хорошие отношения с окружающими. Здоровье – важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального и духовного благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия.
Слайды 3-4 Хорошее физическое здоровье обеспечивает энергию для повседневной жизни, облегчает адаптацию к окружающей среде (например, к погодным условиям), помогает выживать в экстремальных ситуациях. Физическое здоровье повышает наши шансы защититься от инфекций и избежать травм, а также быстро выздороветь, если заболел.
Слайд 5 <u>От чего зависит здоровье?</u> Здоровье зависит от условий и образа жизни людей на 50%, от состояния окружающей среды на 20%, от наследственности на 20% и от медицинского обслуживания – на 10%.

При подготовке слайдов важно учесть следующее:

- Для 15-минутного урока необходимо подготовить не менее 60 слайдов. Если во время урока демонстрируется видеоролик, то необходимо подготовить не менее 45 слайдов.
Для примера при подаче заявки достаточно подготовить текст («текст на экране») для 10 слайдов.
- На слайдах должны быть представлены (а) «текст на экране» - ключевые термины/понятия, основные факты, ключевые сообщения и рекомендации из текста ведущего и (б) схемы и иллюстрации, необходимые для их визуализации, в т.ч. те, которые указаны в **детальном содержании урока**.

Введение

Легко ли быть подростком? Тебе 12-13 лет, у тебя все меняется, тебе стало сложнее общаться с родителями, друзьями. Как во всем этом разобраться и со всем этим справиться?

Здесь необходима пара фраз, чтобы представить ученикам тему урока таким образом, чтобы заинтересовать их этой темой. Можно апеллировать к тем изменениям, которые происходят с ними в этом возрасте.

Основная часть

Считается, что с 10 лет ребенок становится подростком и вступает в самый долгий в жизни человека переходный период (длящийся до 18-19 лет), в течение которого происходит его **половое созревание** – формирование организма по мужскому или женскому типу и в конечном итоге подготовке к деторождению.

Физиологические изменения

В этот период происходит множество изменений: **физиологических** – в теле, **психологических** – в мыслях, чувствах и желаниях, а также в **социальных** – в отношениях с другими людьми (родителями, сверстниками, старшими и младшими братьями и сестрами). Все эти изменения ожидаемы и необходимы для взросления. В это время формируются личные взгляды, ценности, навыки и привычки, которые будут во многом определять, какой жизненный путь человек выберет, как он будет решать различные задачи, строить отношения с людьми, каким будет его здоровье и благополучие.

Но все начинается с бурного **физического развития** – увеличения роста, массы тела, изменений в его строении. Толчок половому созреванию дает часть головного мозга, которая называется **гипоталамусом**. Когда он достигает нужного уровня развития, то начинает вырабатывать большое количество **гормонов**, поступающих в другую часть мозга в **гипофиз**. Гипофиз, в свою очередь, направляет сигнал, то есть свои гормоны, через кровеносные сосуды в **половые железы** человека: **яички** у мальчиков, **яичники** – у девочек.

Яички и яичники начинают вырабатывать свои собственные гормоны – половые. Наиболее важными женскими половыми гормонами являются **эстроген** и **прогестерон**, а важнейшим мужским половым гормоном – **тестостерон**.

Ребенок, до этого выраставший ежегодно на несколько сантиметров, теперь за год вытягивается порой на 7-12 см. Первыми начинают удлиняться кости: сначала в ладонях и стопах, потом – в конечностях. Из-за такого неравномерного роста костей у подростков нередко встречаются непропорционально длинные ноги или руки, в движениях наблюдается некоторая неловкость. Не надо паниковать, это нормально и вскоре пройдет. Пусть не смущает и то, что в 11 лет размер обуви подростка может стать почти таким же, как у его родителей. Быстрый рост вызывает повышенный аппетит, подростки могут поглощать сладости и высококалорийную пищу и иногда набирать лишний вес.

В это время меняется голос, а также форма лица – оно перестает быть «детским». Активно работают потовые и сальные железы, из-за чего на лице могут появляться прыщи и угревая сыпь. С завершением полового созревания они постепенно исчезнут. Для уменьшения их выраженности важно регулярно умываться, очищать кожу специальным лосьоном; прыщи лучше не выдавливать, чтобы не занести инфекцию и не усилить воспаление.

У мальчиков грубеет или как говорят «ломается» голос, на шее появляется кадык – это значит, что увеличились хрящи гортани.

И у девочек, и у мальчиков начинают расти волосы под мышками и на наружных половых органах, а у парней – еще и на лице, груди, ногах. При этом у одних вырастает много волос, у других – меньше, все зависит от наследственности и от личных особенностей.

У девушек увеличивается в размерах грудь, фигура становится мягче и округлее (полнеют предплечья, расширяются бедра), а самое важное – начинаются менструации – регулярные ежемесячные кровотечения из половых путей.

Менструация

Каждый месяц у женщин в одном из двух яичников созревает женская половая клетка – **яйцеклетка**, из которой при слиянии с мужской клеткой (**сперматозоидом**) может развиваться новый организм. Если же яйцеклетка попадает в матку и остается неоплодотворенной, то через некоторое время она начинает разрушаться. В это время слизистая оболочка внутренней поверхностью матки тоже отслаивается, при этом лопаются кровеносные сосуды – так начинается менструация. И в тот же день, когда началось кровотечение, в яичнике начинает созревать новая яйцеклетка. На 3-5 день кровотечения прекращается, слизистая оболочка матки начинает восстанавливаться, а яйцеклетка продолжает созревать. В среднем через 4 недели после первого дня кровотечения начинается следующая менструация и весь цикл повторяется. Первая менструация наступает между 9 и 15 годами, чаще всего в 12–13 лет. Сначала месячные могут быть нерегулярными и иметь различную продолжительность. Постепенно менструации становятся регулярными, наступают в среднем через каждые 28 дней и длятся по 3-5 дней.

Мальчики становятся шире в плечах, мускулатура всего тела становится сильнее и заметнее, половые органы изменяются и становятся больше. С началом переходного возраста в яичках начинают вырабатываться семенные клетки – сперматозоиды. И по ночам иногда могут происходить поллюции – непроизвольные семяизвержения. Это абсолютно нормальное явление.

Физическое развитие девочек и мальчиков происходит несколько **разными темпами**. У девочек скачок роста происходит в среднем в 10–11 лет, у мальчиков – в 12-13 лет. Поэтому вначале девочки обычно обгоняют ровесников-мальчиков в росте и развитии. Мальчики «догоняют», а иногда и опережают девочек в развитии, как правило к 15-16 годам, при этом юноша 17–18 лет все еще растет, а девушка того же возраста уже остановилась в росте.

Многие подростки **переживают** из-за своего роста, веса, а также скорости, с которыми меняется их тело. Одни считают, что растут слишком быстро, другие – что очень медленно, а третьи уверены, что у них вообще все так, как должно быть. На самом деле все эти изменения нормальны и естественны. А то, что происходят они по-разному, не повод переживать или насмехаться над теми, кто развивается быстрее или медленнее других.

Некоторые юноши и девушки переживают, что они меньшего или большего роста, чем их сверстники, или что у них больше или меньше, чем у других, некоторые части тела. У каждого человека своя фигура, форма лица, туловища, свои размеры частей тела. И это нормально.

В подростковом возрасте продолжается формирование скелета, нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Отсюда характерная неуклюжесть и угловатость подростков, резкие перепады настроения, частые жалобы подростков на общую слабость, быструю утомляемость. Но это совершенно нормально. Со временем эти явления пройдут.

Эмоциональное состояние

Кроме изменений, происходящих с телом, у подростков **меняются чувства, образ мыслей, желания**. Подростки становятся более впечатлительными, чаще страдают от тревоги и резких перемен настроения. Становится труднее **сдерживать свои эмоции**, что-либо объяснить родителям, которые, кажется перестали понимать своих детей. Непросто и со сверстниками. Именно в их сообществе хочется получить признание своей личности, найти свое место, быть «значимым». Теперь **друзья** – это главные люди в жизни. Но и с ними возникают споры, конфликты, обиды.

Почему так происходит? Все дело в **особенностях развития мозга**. Те его отделы, которые отвечают за эмоции и желания, развиваются быстрее, а те, которые ответственны за составление планов, расстановку приоритетов, упорядочивание мыслей, контроль желаний, понимание последствий своих действий, созревают позже. **Лобные доли** – именно в них находится центр самоконтроля и способности к рассуждениям – созревают последними в возрасте примерно 25 лет. Это является одной из причин того, что подросткам сложно управлять своими эмоциями.

Именно из-за того, что **префронтальная кора мозга** (которая прикрывает **лобные доли**) созревает не так быстро, как **прилежащее ядро** – «центр удовольствия», источник желаний и импульсивных действий и **миндалевидное тело** – область мозга, играющая ключевую роль в формировании как отрицательных (страх), так и положительных эмоций (удовольствие), подросткам трудно концентрировать внимание, понимать чувства окружающих, сдерживать свои эмоции и желания. Из-за этого им сложно адекватно оценивать степень опасности тех или иных действий и ситуаций и сдерживать желание сделать то, что принесет сиюминутное удовлетворение.

Просмотр видеоролика 4.40 мин.

Перед показом ролика нужна фраза, которой ведущий его представит. После показа ролика ведущий может констатировать/спросить:

Теперь понятно:

- В чем причина частных конфликтов подростка со взрослыми и недовольства самим собой?
- Чем вызваны сомнения в собственных силах, умениях, привлекательности?
- Почему подростки легко поддаются влиянию других?
- Почему подросткам трудно контролировать свои эмоции и желания?
- Почему подростки склонны к импульсивным поступкам и часто действуют, не задумываясь о последствиях?

Заключение

Выводы из услышанного и увиденного

Когда человеку 12-13 лет, ему не просто справляться с эмоциональными реакциями, резкими переменами настроения. Школа, уроки, дополнительные занятия, непростые отношения с родителями, учителями, друзьями, переживания из-за критики, реальных или воображаемых проблем – все это раздражает, портит настроение и ухудшает самочувствие.

Кроме того, многие подростки хронически не досыпают, из-за чего становятся еще более вспыльчивыми и раздражительными, снижается их работоспособность, они быстрее утомляются.

Из-за того, что мозг у подростков больше настроен на центры удовольствия, у них выше, чем у взрослых, риск пристраститься к курению, потреблению алкоголя и наркотиков. И если к этому прибавить давление сверстников, их призывы показать, что ты уже взрослый, и свое желание быть таким «как все», то становится понятно, как непросто приходится девушкам и юношам.

Подростковый возраст – это не только трудный переходный период, но и прекрасное время возможностей, открытия нового, развития и реализации своих способностей. Это время узнавания себя, окружающих, становления личности, время для учебы, дружбы и первых романтических отношений.

Как же справиться с трудностями переходного возраста:

- различные виды физической активности и занятия спортом стимулирует выработку эндорфинов – химических веществ мозга, которые заставляют человека чувствовать себя счастливее и спокойнее. Таким образом физическая активность помогает справляться со стрессом, снимать эмоциональное напряжение и улучшать настроение;

Физическая активность правильное питание и уход за собой могут улучшить состояние кожи и волос, помочь контролировать вес и выглядеть лучше;

- вера в себя, понимание своей ценности и уникальности помогают уменьшить зависимость от мнения и оценки окружающих;
- развитие навыков общения, уверенного поведения, понимания и контролирования своих эмоций и принятия решений помогают объяснить свою точку зрения, отстаивать свою позицию, ладить со сверстниками и взрослыми, избегать ненужных конфликтов, не поддаваться негативному давлению и принимать самостоятельные и «взрослые» ответственные решения.

Ключевые послания, понятия, факты, схемы, иллюстрации для слайдов для показа на экране

При подготовке слайдов важно учесть следующее:

Для 15-минутного урока необходимо подготовить не менее 60 слайдов. Если во время урока демонстрируется видеоролик, то необходимо подготовить не менее 45 слайдов.

Для примера при подаче заявки достаточно подготовить текст («текст на экране») для 10 слайдов.

На слайдах должны быть представлены (а) «текст на экране» - ключевые термины/понятия, основные факты, ключевые сообщения и рекомендации из текста ведущего и (б) схемы и иллюстрации, необходимые для их визуализации, в т.ч. те, которые указаны в **детальном содержании урока**.

- По определению Всемирной организации здравоохранения, подростковый возраст является периодом роста и развития человека, который следует после детства и длится до достижения зрелого возраста, то есть с 10 до 19 лет.
- Это один из критических переходных периодов жизненного цикла, для которого характерны бурные темпы роста и изменений, которые уступают лишь темпам роста и изменений, происходящих в грудном возрасте.
- Переходный возраст – это время полового созревания и подготовки к зрелости, взрослой самостоятельной жизни. Это время, когда формируются личные взгляды, ценности, навыки и привычки, которые будут во многом определять, какой жизненный путь человек выберет, как он будет решать различные задачи, строить отношения с людьми, каким будет его здоровье и благополучие.
- Половое созревание начинается с гормонов. Мужской и женские гормоны. **Тестостерон** – мужской половой гормон. **Эстроген** – женский половой гормон *и др.*
- «Скачок» роста, изменения формы тела, лица, голоса. Формирование тела по мужскому и женскому типу. Начало менструаций и поллюций.
- Подчеркнуть, что интересоваться строением и функциями своего тела, как оно меняется, совершенно нормально и естественно.

Для дизайнера. Важно показать, как ребенок превращается в мужчину или женщину. Для этого нужно подобрать картинки, похожие по стилю на нижние.



- Разные темпы роста и развития мальчиков и девочек
- Рост, форма и размеры тела и его частей и у мальчиков, и у девочек одного и того же возраста могут отличаться и это нормально – все развивается индивидуально, это зависит от наследственности, образа жизни и других факторов.
- Подчеркнуть, что физический облик человека не определяет его ценность как личности; что тела имеют особенности (в т.ч. связанные с особенностями развития, заболеваниями) и к ним надо

относится с уважением; что высмеивание и обидные прозвища из-за особенностей телосложения, физического облика недопустимы, что представления о внешней красоте и привлекательности тела человека меняются со временем и различаются в разных культурах;

Для дизайнера. Здесь нужно показать какие разными бывают подростки одного возраста: высокие, короткие, худые, полные, с большой и маленькой грудью, широкими и узкими плечами и пр., чтобы подчеркнуть, что все разные и это нормально! Желательно в такой стилистике



- Эмоциональное состояние подростков: более впечатлительны, эмоциональны, импульсивны, резкая смена настроения; сверстники – главные референтные лица.
- Особенности развития мозга в подростковом возрасте. *Можно показать картинку с мозгом и его частями + коротко написать за что отвечают ключевые части мозга.*
- Показ ролика (вначале или в заключительной части урока)
- Подведение итогов – резюме психологических особенностей подросткового возраста, основных моментов из ролика. *Можно по тексту «Выводы из услышанного и увиденного». ОБЯЗАТЕЛЬНО подчеркнуть позитивные аспекты подросткового возраста (Подростковый возраст – это не только трудный переходный период, но и прекрасное время возможностей, открытия нового, развития и реализации своих способностей. Это время узнавания себя, окружающих, становления личности, время для учебы, дружбы и первых романтических отношений»), но другими более яркими словами.*
- Советы – что делать, чтобы легче пережить подростковый период.

Ниже приведены определения из словаря к видео. Можно использовать их на слайдах, если нужно.

Магнитно-резонансная томография – это диагностический метод, использующий радиоволны и сильное магнитное поле для получения послойных изображений органов и тканей организма.

Лобные доли мозга – это та часть мозга, которая отвечает за мотивацию, планирование и целенаправленное поведение.

Лобные доли мозга прикрыты **префронтальной корой**, которая отвечает за «исполнительные функции» – направляет, управляет и контролирует действия человека. Способность критически мыслить, рационально использовать время, контролировать свои эмоции и общаться с окружающими в значительной степени зависит от этого отдела мозга.

Эмоциональный мозг – эта та часть мозга, которая отвечает за осуществление основных функций организма – дыхание, питание, размножение; в нем зарождаются наши эмоции и чувства.

Прилежащее ядро – это «центр удовольствия», источник импульсивных действий, желания что-то сделать, не задумываясь о последствиях.

Миндалевидное тело – область мозга, имеющая форму миндалина и играющая ключевую роль в формировании как отрицательных (страх), так и положительных эмоций (удовольствие).

При подготовке текста для озвучивания ведущим и текста для слайдов можно посмотреть и использовать:

- ВОЗ о подростковом возрасте https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/ru/
- <https://alpha-parenting.ru/2018/04/02/video-mozg-podrostka/>
- https://vogazeta.ru/articles/2019/12/17/teenager/10832-podrostki_11_12_let_pochemu_s_nimi_tak_trudno
- Хорошие статьи на <https://4brain.ru/blog/>