

МЕЖДУНАРОДНЫЙ КУЛЬТУРНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ПРОЕКТ  
«КИНОУРОКИ В ШКОЛАХ МИРА» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

# Искусство созидать

НОМЕР 22/ФЕВРАЛЬ 2022

Тема номера:  
здоровый образ жизни

ПРОЕКТ В РОСТОВСКОЙ И  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТЯХ

ЛЕКТОРИИ ПО  
КИНОУРОКАМ

ЮБИЛЕЙНЫЙ  
ФИЛЬМ





## МЕЖДУНАРОДНЫЙ КУЛЬТУРНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ПРОЕКТ «КИНОУРОКИ В ШКОЛАХ МИРА»

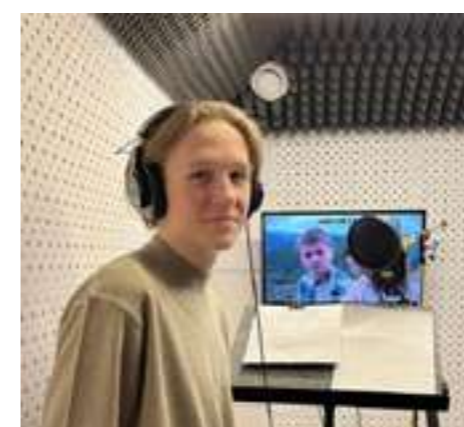
### В ФЕВРАЛЕ

*В феврале выпуск журнала «Искусство созидать» посвящен здоровому образу жизни. Это знакомые нам с детства элементарные правила, которые позволяют сохранить здоровье и улучшить качество жизни: режим дня, физическая активность, сбалансированное питание, сон, сочетание активного и пассивного отдыха. Теперь эти знания мы передаем современным детям. Почему это важно? Здоровье, как и время, величайшая ценность для человека, страны, мира. Здоровые дети — это будущее всей планеты. И если в наших силах сейчас быть причастными к такому будущему, то мы должны это сделать.*

**Анна Шкрябина**

Редактор журнала «Искусство созидать»

- 2 О проекте
- 3 Новости
- 5 Качество личности
- 6 Мнение эксперта
- 8 Лучшие социальные практики
- 14 Жизнь для других
- 17 Памятка
- 18 Контакты



«Киноуроки в школах мира» — это инновационная педагогическая система воспитания в школах: 1 месяц — 1 киноурок — 1 качество человека.

Целью проекта является формирование у детей и подростков библиотеки этических понятий и созидательных принципов на протяжении всего школьного обучения.

В рамках проекта создаются «киноуроки» — детские короткометражные фильмы воспитательного назначения, где глазами детей и подростков рассматриваются такие понятия, как дружба, мужество, бескорыстие, верность и т.д.

Киноуроки сопровождаются методическими рекомендациями, которые позволяют организовать просмотр и обсуждение фильма и провести закрепляющие практики.

В каждом регионе проект стартует с акции «Киноэкология»: школьники собирают макулатуру, средства от сдачи которой идут на съёмки фильма. Сценарий создаётся с участием представителей региона, фильм снимается профессиональной киностудией. К настоящему моменту снято 40 фильмов при поддержке более 30 субъектов Российской Федерации.



Материалы проекта рекомендованы к использованию в образовательных учреждениях Министерством просвещения РФ, Министерствами образования и науки Луганской и Донецкой Народных Республик, прошли экспертную оценку в ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», НМУ «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь.

## ФИЛЬМ №40



Прошли съемки юбилейного, 40-го фильма проекта, раскрывающего понятие «благодарность, признательность». Новая короткометражка «С Новым годом, Раиса Родионовна!» предназначена для учеников начальных классов. Съемки фильма прошли в Санкт-Петербурге. «Чудеса случаются даже после Нового Года, главное в них верить! Когда на площадке встречаются талантливые люди, верные своему делу и готовые пойти на все, чтобы все получилось

— случается волшебство! Бесконечно благодарна нашим актерам, нашей съёмочной бригаде за стойкость и невероятную поддержку! Поздравляю всех с нашим фильмом: кто участвовал, помогал, сопереживал. Без Вашей поддержки не случилось бы ничего!» — сказала режиссер картины Пинчукова Ольга.

## КИНОУРОКИ В ТАГАНРОГЕ

31 января в Таганрогской библиотеке имени А. П. Чехова авторы проекта представили систему воспитания руководителям и заместителям руководителей общеобразовательных учреждений по учебно-воспитательной работе. В мероприятии принял участие глава Администрации Таганрога Михаил Солоницин. Он поддержал предложение авторов о создании фильма-киноурока, который войдет в методическую базу системы воспитания. Таганрог станет съёмочной площадкой детского короткометражного художественного фильма с рабочим названием «Живой город». Фильм предназначен для учащихся средней школы и раскрывает понятие «счастье» — ценное качество личности, выраженное в полноте и осмысленности жизни, осуществлении своего человеческого предназначения.



## ПРОЕКТ В ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

«Фильм короткий, а идея большая. Такой удобный формат позволяет нам в течение одного урока поговорить о серьезных вещах» — отметила заместитель директора по воспитательной работе Центра образования №20 г. Тулы Елена Кочина. Развитие проекта в Тульской области началось в 2019 году. Показы короткометражных фильмов о качествах личности будут проходить для школьников в десяти городах Тульской области. А социальные практики, проводимые в рамках работы с киноуроками, получают поддержку депутатов Тульской городской Думы и главы города. «Наша задача — научить детей смотреть правильные фильмы и подражать их героям» — сказала депутат городской Думы Дарья Герасимова.

## ПРОКИНОУРОКИ. ВЫПУСК 5

Часто у педагогов, реализующих систему воспитания «Киноуроки в школах России», возникает потребность обсудить вопросы, связанные с кропотливым трудом воспитания детей и подростков. Такая возможность есть у всех педагогов, работающих с проектом. Запись разговора учителей-практиков из Тюменской области, республик Крым и Чувашия легла в основу очередного выпуска программы «Прокиноуроки: профессиональные диалоги о киноуроках». Педагоги говорили про современных школьников, их готовности к созидательному труду в рамках социальных практик, про развитие нравственности у детей.



## АКЦИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ КУЛЬТУРЫ

22 февраля состоялся очередной вебинар для учреждений культуры Российской Федерации. В ходе вебинара руководитель научного отдела проекта «Киноуроки в школах России» Родионова Наталья Михайловна раскрыла основную задачу кинопоказа в марте — запуск Всероссийской благотворительной акции «Все помогают всем». Акция направлена на распространение информации о донорстве.

## ЛЕКТОРИИ ПО КИНОУРОКАМ

Тематические лектории для родителей, студентов и заинтересованных граждан будут проводиться в Островском районе Псковской области в рамках проекта «Киноуроки в школах России». Такое решение стало итогом заседания межведомственного координационного совета по реализации направлений демографической политики. «С какими нравственными и морально-этическим установками наши дети войдут в период взрослой жизни, таким и будет наше будущее общество. Практика реализации Всероссийского проекта „Киноуроки в школах России“ в образовательных организациях Островского района как пилотной площадки Псковской области показала высокую эффективность воспитательного воздействия», — отметил Глава Островского района Дмитрий Быстров.





## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —

образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск заболеваний через контроль поведения. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность. Если человек будет здоровым, самостоятельным, независимым, он сможет делать больше добрых дел, помогать людям, реализовывать свои таланты, воплощать в жизнь идеи, преумножать счастье. Наше здоровье является нашей ответственностью перед собой и миром.

### Цитата

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.  
Генрих Гейне

### Действие

- установить и соблюдать свой режим дня с учетом баланса работы и отдыха, физической активности и покоя;
- питаться по правилу «тарелки»;
- регулярно заниматься физкультурой, подавать пример;
- информацию про здоровье черпать только из доказательной медицины.

### КНИГИ

Доктор Лебедев  
В. Берестов

Моя система  
А. Нимцович

Приключения  
Незнайки и его  
друзей  
Н. Носов

Весёлый турист  
С. Михалков

Ледяной остров  
С. Маршак

### ФИЛЬМЫ

- Движение  
вверх
- Кавказская  
пленница
- Джентльмены  
удачи
- Планета бурь
- Чудо

## РЕАЛИЗОВЫВАТЬ ПРОЕКТ ИСКРЕННЕ

### ГРИГОРЬЕВА Марина Андреевна

Координатор партийного проекта «Новая школа» в Ленинградской области, председатель комитета по молодежной политике Ленинградской области



В 2022 году на территории Ленинградской области продолжает развиваться Всероссийский народный проект «Киноуроки в школах России» при поддержке партийного проекта «Новая школа». Система воспитания, реализующаяся в рамках проекта, нацелена на воспитание у школьников внутренних, духовных качеств личности, которые напрямую влияют на образ мышления, формирование объективной оценки собственных и чужих поступков, а также их последствий для человека, окружающей среды, государства. Все материалы проекта получили высокую оценку Российской академии образования, рекомендованы Министерством просвещения Российской Федерации, размещены на портале «Российская электронная школа», входят в программу «Культурные нормативы» Министерства культуры Российской Федерации.

Стратегической задачей проекта является воспитание поколений выпускников школ 2030—2040 гг. со сформированной широкой библиотекой этических качеств, высоким уровнем социальной и интеллектуальной компетентности. Учителям предлагается база профессиональных короткометражных игровых фильмов, в котором

раскрывается одно из положительных качеств личности. Каждый фильм снабжен методическим пособием для учителя для проведения киноурока. Важный результат киноурока — это возникающее желание у школьников подражать героям, обладающим рассматриваемым качеством. Школьники могут принимать участие как в съемках самого фильма, так и включиться в социальные практики, сделать общественно полезное дело, инициированное классом после каждого киноурока. В Ленинградской области при поддержке главы администрации Юрия Владимировича Намлиева Лужский муниципальный район стал пилотной площадкой развития проекта. Именно в Луге был снят первый фильм под названием «Мой друг Дима Зорин», раскрывающий понятие благородства. Этот киноурок стал визитной карточкой

кой Города воинской славы — Луги, а история его создания — это пример проявления этого качества всеми жителями, объединившимися ради большой и очень важной цели — воспитания подрастающего поколения. Премьера фильма состоялась 23 сентября 2021 года в г. Луге и стала праздником для всех горожан, которые сделали все возможное для того, чтобы рассказать школьникам о благородстве, добре и радости, которую приносит совместный труд.

В период с 4 по 9 марта 2022 года в школах Ленинградской области в рамках Всероссийской школьной благотворительной акции «Все помогают всем» будут проходить киноуроки по фильмам «8 марта» по понятию «внимательность, наблюдательность» и «Письма» по понятию «целомудрие».

Новый этап развития проекта в Ленинградской области — это съемки киноурока «Школьные ботаны», которые будут проходить в городе Гатчина с 11 марта 2022 года по 14 марта 2022 года. В фильме принимают участие российские актеры театра и кино Евгений Дятлов, Евгений Воскресенский, Инна Гомес. Фильм будет сниматься на различных площадках города: в НИЦ «Курчатовский институт» — ПЭКТ, Центре образования, Гатчинской средней общеобразовательной школе № 8, Гатчинском городском Доме культуры, в жилых кварталах города Гатчины и в физкультурно-оздоровительном комплексе «Арена».

Новый киноурок раскроет понятие «целеустремленность» для учеников средней школы. При поддержке Научного сообщества России и Российского космического общества именно этот фильм поможет вернуть детям интерес к фундаментальным наукам. Данный фильм будет безвозмездно передан в школы России для проведе-

ния воспитательной работы в рамках киноуроков. Благодаря этому фильму более миллиона детей и подростков в субъектах РФ и за рубежом задумаются о том, как поставить и достичь желаемой цели, полезной для себя и для общества.

Сама я, как мама 14-летней дочки, смотрю эти фильмы со своим ребенком и вижу, что фильмы затрагивают самые тонкие струны души. Это системный проект для развития и воспитания молодёжи, и у него нет аналогов. Я считаю, что на данном этапе проделана огромная работа, которую сейчас нужно системно внедрять. Поэтому задача образования сегодня — это отнестись серьезно к этой инициативе. Педагогам, кто будет проводить киноуроки, важно проникнуть в самую суть фильмов и суметь её объяснить детям. Это задача стоит и перед учреждениями культуры, и перед родительскими комитетами — проникнуться и вникнуть в содержание фильмов, чтобы быть с детьми на одной волне и понять, что проведение киноуроков действительно нужно.

Сейчас всем нам важно подойти к вопросу реализации проекта искренне и с полным пониманием той ответственности, которая ложится на нас. У нас в руках есть тот проект, который может создать систему воспитания с самой основы через формирование тех ценностей, которые нужны обществу. Это система воспитания, которую можно создавать вместе с родителями, и она будет понята и воспринята.

Выражаю искреннюю благодарность участникам проекта: педагогам, родителям, школьникам, режиссерам, продюсерам, актерам и организаторам — АНО «Центр развития интеллектуальных и творческих способностей «Интелрост». Вместе нам под силу воспитать умную, талантливую молодежь!

Социальные практики — это инструмент воспитания подрастающего поколения на принципах нравственного, культурного, интеллектуального развития. После просмотра фильма ученики придумывают общественно полезное дело, которое поможет им практически закрепить изучаемое качество в своем характере. Банк социальных практик на нашем сайте: [kinouroki.ru/practies](http://kinouroki.ru/practies)

## РАДОСТЬ — ЭТО КОГДА СОЗДАЕШЬ...

МБОУ СОШ №13 им. Ф.И. Фоменко, с. Новопетровская, Краснодарский край  
Класс: 7-10

Учитель: Князев Олег Анатольевич

«...- В чем смысл жизни?...

- Радость — это когда создаешь...

- Ты знаешь, что курящий человек - это слабый человек...»

Как же здорово, что один фильм может помочь подчеркнуть ряд мероприятий, проведенных для детей и стать элементом рефлексии в деятельности учителя. Январь стал для наших учеников месяцем добра. В этом году я, как учитель, попробовал внести параллель во взаимодействие школы и церкви. Интересным моментом в образовательном процессе стали рождественские мероприятия. Школьники приняли участие в поздравлении одиноких бабушек и дедушек станицы с Рождеством, желали здоровья, счастья.

«- Радость — это когда создаешь». Всего четыре слова, но как много в этих словах потаенного смысла, который можно понять только пропустив через себя, через свои поступки. Приняв участие в мероприятиях, дети согрели теплом сердца многих людей, которые в этом нуждаются и совершили добрый поступок, который был вознагражден сторицей. Главной наградой стали отзывы в социальном мире и станице. Также дети смогли посетить соседний район и встретиться с волонтерами церковного прихода. Для наших ребят организовали катание на коньках, экскурсии, беседы и песни под гитару. Финалом наших мероприятий стал просмотр фильма «Неанисия». Ребята выбирали фразы героев, которые произвели на них наибольшее впечатление. Мы провели веселую спортивную зарядку и поделились воспоминаниями о радостных событиях в течение последнего времени. В ходе работы с киноуроком мы совершили несколько добрых дел, пообщались с молодежью соседнего района и приобщились к здоровому образу жизни, а также показали хороший пример некоторым ребятам, которым теперь впору задуматься о своих жизненных ценностях.



## ВЕСЁЛЫЕ СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Муниципальное автономное учреждение культуры «Культурно-досуговая система» ОСП «Федоровское» отдел «Алешинский», г. Тула  
Учитель: Григорьева Екатерина Сергеевна

20 февраля в ДК села Алешня состоялся кинопоказ фильма «Неанисия». Активная молодежь с удовольствием посмотрела картину. Кроме того, что в фильме поднимаются социальные проблемы, ребят тронуло то, что актеры являются их ровесниками и играют о том, что волнует зрителей. Обсуждение получилось достаточно эмоциональным. Кто-то узнал в главном герое себя, кто-то пережил знакомые чувства, а кто-то не понял, почему этот фильм ему так понравился... Разные мнения, разные люди.

Выбирая социальную практику, ребята решили самостоятельно организовать спортивные соревнования для маленьких жителей нашего села. Написали сценарий, выбрали инвентарь и музыку, изготовили и распространили афиши. Дети встретились с председателем ТОС села Алешня и договорились о предоставлении полезных призов для маленьких спортсменов.

Мероприятие прошло на ура! Дети с удовольствием участвовали в соревнованиях, родители активно их поддерживали! Победила, конечно, ДРУЖБА. Все участники получили полезные призы. В качестве отчета о проделанной работе, участники социальной практики создали видеоролик.

## ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ — В ТВОИХ РУКАХ!

МБОУ «Средняя школа № 7 им. В.Н. Пушкарёва», г. Остров, Псковская область  
Класс: 6 «А»  
Учитель: Тимофеева Светлана Анатольевна



Фильм «Неанисия» привёл учащихся к размышлениям о том, как общение помогает создать себя нового. Общение с таинственной девушкой Неанисией заставило главного героя пересмотреть свои ценности, в нём проснулись чувства и лучшие стремления к достойным поступкам. Обсуждая фильм, ребята пришли к выводу, что один человек может помочь другому отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни. Слово «здоровье», как и слова «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному. Давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства, ведь его нельзя купить. Поэтому было решено сделать папки-передвижки, посвящённые здоровому образу жизни. В работу активно включились не только ученики, но и их родители. Поддержали нас и ученики 10 «А» класса (классный руководитель Л.Н. Лосева). Папки были переданы в отделение «Городищенский детский сад» и в начальную школу.

## ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ

МБОУ «Средняя школа №5», г. Слободской, Кировская область  
Класс: 8-11  
Учитель: Лапихина Анна Александровна

В феврале наша школа присоединилась к проекту «Киноуроки». Первый фильм, который посмотрели ребята, был фильм «Неанисия». Дети (8-11 классы) смотрели фильм очень внимательно и с нетерпением ждали окончания, чтобы узнать, чем же он все-таки закончится. Предположений о финале было много, но настоящее окончание фильма заставило многих задуматься. Во время дискуссии по картине ребята активно высказывали свое мнение, у каждого оно было своё. Но все сошлись в одном — что этот фильм не только о здоровом образе жизни, о физическом, духовном и социальном здоровье. По словам учащихся, он еще о любви, о том, что только мы сами можем изменить свою жизнь, что у каждого должны быть цели в этой жизни и о том, что порой слова другого человека могут сподвигнуть нас к действиям. После обсуждения ученицы 8 класса организовали «Почту добра». Кто знает, может, кто-то получил «доброе письмо» с важными для себя словами. В фильме пропагандируется здоровый образ жизни, поэтому ученики 10 класса решили провести на переменах танцевальную зарядку для учащихся и учителей школы, ведь «Движение — это жизнь». Такой формат зарядки всем очень понравился, все уходило с улыбкой и воодушевленные, даже поступило предложение сделать такие зарядки традицией. Мы провели время очень позитивно, а главное — с пользой!



## ТВОЯ ЖИЗНЬ — ТВОЙ ВЫБОР



МОУ ООШ п. Харлу, Республики Карелия  
Класс: 5-9  
Учитель: Зиновьева Елена Александровна

Ребята посмотрели фильм с большим интересом. Сначала они подумали, что фильм о любви, но к финалу фильма они притихли и поняли, что главное — это тот образ жизни, который ведет человек не ради кого-то, а ради себя. Измениться никогда не поздно. После просмотра они создали небольшие плакаты с главными словами фильма, с их мыслями, идеями и т. д. Вторым этапом работы стало создание буклетов и плакатов с призывом «Мы за ЗОЖ», «Меняйся вместе с нами». Эти плакаты ребята разместили в общественных местах поселка, а буклеты раздали прохожим.

## МЫ ЗА ЗОЖ

Лицей №1 «ЛИДЕР», Макеевка, ДНР  
Класс: 7 «А»  
Учитель: Бабенкова Надежда Николаевна

Здоровье человека является самой важной ценностью. Его нельзя купить, его нужно оберегать. Поэтому фильм «Неанисия» ребята поняли хорошо. Дополнением к фильму была презентация о судьбах людей, имеющих вредные привычки. Обсудив сюжет и детали фильма, учащиеся выдвинули свои проекты, и все как один сказали: «Вести активный и здоровый образ жизни нужно обязательно!» Первым проектом стало создание ролика с участием всего класса. На видео ребята, благодаря своим навыкам каратэ, футбола, акробатики, бокса, гимнастики, хотели показать, как красив спортивный человек. Здоровье человека на 50% зависит именно от способа его жизни. Также свой вклад вносят экология, наследственность и уровень системы здравоохранения. Но на эти факторы человек повлиять не может, а вот за способ жизни он отвечает сам. На этом ребята не остановились и организовали акцию «Береги себя». Целью было донести людям с помощью листовок, что здоровый образ жизни заставляет человека чувствовать себя более счастливым и веселым. Поэтому необходимо развивать в себе здоровые привычки.



## МЫ — ПОПУЛЯРИЗАТОРЫ ЗОЖ!

МОУ «УВК №16 г. Донецка», ДНР  
Класс: 9 «Б»  
Учитель: Политенко Анжелика Анатольевна

Кульминация фильма «Неанисия» заинтриговала, и мы с нетерпением ждали развязку этой необычной истории. Уж очень нам хотелось, чтобы главный герой фильма нашел девушку своей мечты. Тему фильма определили быстро, поскольку она соотносится с названием. А вот над основной мыслью поломали головы. Определили ее так: здоровое окружение порождает здоровые привычки, которые приводят к здоровому образу жизни. В течение недели размышляли над тем, какое важное, полезное и интересное дело мы можем совершить, чтобы популяризировать знания, направленные на профилактику болезней и укрепление здоровья. Решили подготовить сборник с рекомендациями по здоровому образу жизни. Еще почти неделю собирали материал, рисовали, сочиняли стихотворения, придумывали кроссворды. И много спорили о том, каким должно быть наше детище. И вот сборник готов!



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ

Школа № 2, Заводоуковск, Тюменская область  
Класс: 7 «Б»  
Учитель: Козлова Оксана Сергеевна

Правильное питание — залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он ни занимался.

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание — это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неперемное условие нашего здоровья и долголетия.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах. Необходимость обратить пристальное внимание детей (учащиеся), педагогов и пенсионеров на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье человека? В результате долгих споров все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье человека, является:

- душевное благополучие, благоприятный психологический климат;
- правильное и здоровое питание;
- физическое здоровье.

Цель проекта: формирование у людей ясных представлений о продуктах,



приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания.

Задачи проекта:

- Расширить знания людей о продуктах здорового и нездорового питания, пропагандировать и рекламировать только здоровые продукты;
- Формировать у людей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
- Представить свои наблюдения в разнообразной форме (печатные работы, буклеты, памятки), позволяющей использовать эти результаты в урочной и внеурочной деятельности.

Основные результаты:

- приобрести навыки проектно-исследовательской работы;
- расширить кругозор детей;
- расширение знаний о правильном питании.

В рамках проекта «Правильное питание – основа процветания» были реализованы следующие этапы:

1. Определение темы, цели, задачи, содержания проекта, формирование групп.
2. В результате мозгового штурма «Фабрика идей» были определены группы «Журналисты», «Исследователи», «Оформители».
3. Создание эмблемы волонтерского движения.
4. Выбор направлений групп в работе над проектом:

Группа «Журналисты»:

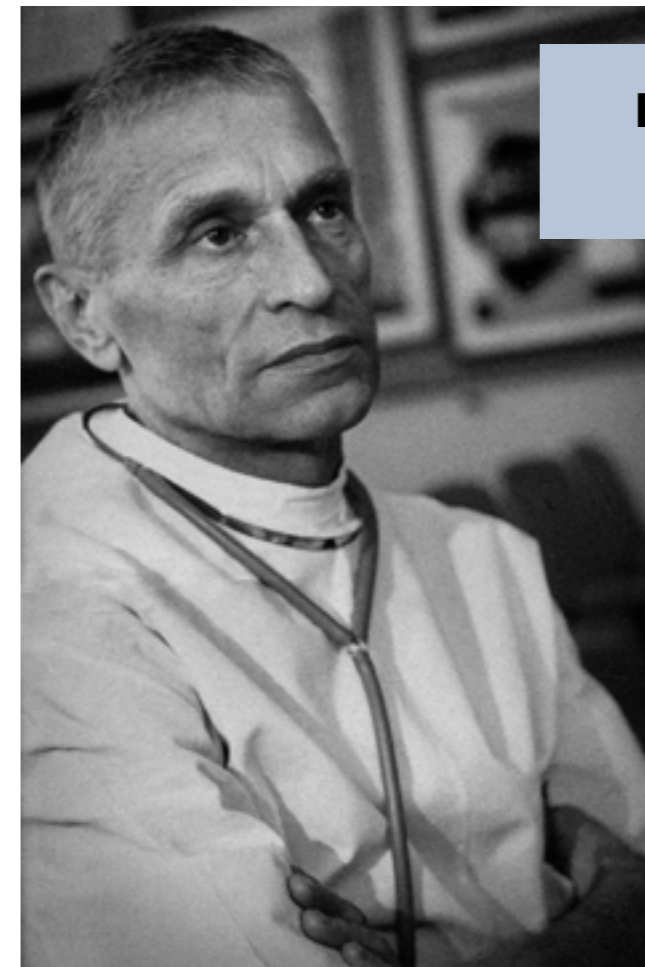
- Мероприятие для работников по здоровому питанию, тестирование работников школы «Правильно ли Вы питаетесь?»;
- Беседа со специалистами и людьми, знающими об организации правильного и рационального питания, разработка памятки «Правила хорошего обеда в школе».

Группа «Исследователи»

- Изготовление листовки, содержащей основные рекомендации по питанию граждан пенсионного возраста;
- Проведение социологического опроса. Выход в социум микрорайона «Сельмаш».

Группа «Оформители»

- Изготовление буклета «Правильное питание – основа процветания»;
- Разработка и проведение внеклассного мероприятия среди учащихся 2-х классов «Правильное питание – основа процветания».



## НИКОЛАЙ МИХАЙЛОВИЧ АМОСОВ

(1913 — 2002)

**Советский учёный-медик, хирург, кибернетик, писатель. Автор новаторских методик в кардиологии, системного подхода к здоровью, работ по геронтологии, проблемам искусственного интеллекта и рационального планирования общественной жизни.**

**Доктор медицинских наук, Академик АН УССР, Герой Социалистического Труда.**

**Удивительно, но имя Николая Амосова стало известным, не из-за его революционных открытий в медицине, а в связи с публикацией его книг о здоровом образе жизни.**

Родился будущий ученый в Череповецком уезде. Его мать была акушеркой. За долгие десятилетия работы она пережила смерть только одной пациентки. Хотя семья жила бедно, мать Амосова никогда не принимала подарков за свою работу, и это послужило для него примером на всю жизнь.

Николай Амосов учился в обычной череповецкой школе, затем поступил в механический техникум. Он всегда много читал, везде ходил с книгами. Поступив во Всесоюзный индустриальный институт, он за один семестр освоил полный курс высшей математики. Тогда же Амосов поступил в медицинский университет в Архангельске, там он перешел с первого курса сразу на третий, много практиковал. Одновременно с этим создал проект турбинного аэроплана с паровым котлом. Медицинский институт Амосов оканчивает с отличием в 1939 году, на-

мереваясь идти в аспирантуру. Но его планы рушит война. В течение всей Великой Отечественной войны Амосов служил ведущим хирургом в полевых госпиталях фронта. Через его хирургическое отделение за время войны прошло более 40 тысяч раненых, сам он провёл 4 тысячи операций.

После демобилизации Амосов стал заведующим хирургическим отделением Брянской областной больницы и главным хирургом области, а также преподавал в фельдшерской школе.

В 1948 году на основе клинических наблюдений военного времени защитил кандидатскую диссертацию, а через пять лет — докторскую по результатам лечения больных туберкулезом.

Тогда же начались первые попытки помочь детям с тяжелыми пороками сердца. Первая удачная операция,



проведенная с помощью амосовского аппарата искусственного кровообращения, состоялась в 1960 году. Вскоре Амосов сообщил о создании особых искусственных клапанов для сердца.

Николай Амосов много работал, был очень самокритичным человеком, сильно переживал гибель пациентов. Его организм был сильно изношен за годы практики, начало подводить собственное сердце.

Основные правила системы здоровья, сформулированной Николаем Амосовым:

« Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровым. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту, а дальше — чтобы жить надежно — полагайтесь на себя.

• Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому. Потому что здоровье — это «резервные мощности» органов, всей нашей физиологии. Они необходимы, чтобы поддерживать нормальные функциональные показатели — в покое и при нагрузках, а также чтобы не заболеть, а заболев — не умереть. Эти «резервные мощности» лекарствами не добываются. Только тренировкой, упражнениями, нагрузками.

• Что такое болезни, чувствует каждый: досадное расстройство различных функций, мешающее ощущать счастье и даже жить. Причины тоже известны: внешние (инфекция, экология, общественные потрясения), собственное неразумное поведение. Иногда — врожденные дефекты. Утверждаю: природа человека прочна. По крайней мере, у большинства людей.

• Тренировка резервов должна быть разумной. Это значит постепенная, но упорная. Три главных пункта: первый — умеренное питание без избытка жиров, ежедневно овощи и фрукты. Второй — физкультура. Для приличного здоровья нужно заниматься по часу в день каждому. Или хотя бы 30 минут гимнастики. Третий пункт, пожалуй, самый трудный: управление психикой. «Учитесь властвовать собой». Сам пользуюсь простым приемом: когда большой накал и выделилось много адреналина, фиксирую внимание на ритмичном редком дыхании и пытаюсь расслабить мышцы.

• Интересный вопрос: почему люди так часто болеют? Думаю, что 90% людей, если бы они соблюдали правильный образ жизни, были бы здоровыми. Но, к сожалению, режим требует напряжения воли. А силы воли у человека мало...

И в заключение: Чтобы быть здоровым, нужна сила характера. Как человеку найти оптимум в треугольнике между болезнями, врачами и упражнениями? Мой совет: выбирать последнее. По крайней мере, стараться.

Чтобы справляться с моральным грузом, он начал записывать свои переживания — так вышла его первая книга. Строгость к себе, искренность, мужество и сострадание к людям расположили к автору миллионы читателей СССР.

А для борьбы с физическими недугами Амосов разработал собственную систему нагрузок и ограничений, систему здоровья.

## ГОЛУБЫЕ ЗОНЫ ЗЕМЛИ

Журналист Дэн Бюттнер вместе с врачами и биологами в начале XXI века изучал места на планете, где люди живут до 100 лет, не теряя здоровья и ясности ума. Такие места получили название «голубые зоны долголетия», это 5 небольших регионов:

- Остров Окинава (Япония)
- Провинция Ольястра (Сардиния, Италия)
- Город Лома-Линда (США)
- Остров Икария (Греция)
- Полуостров Никоя (Коста-Рика)

Автор исследования считает, что каждый человек может создать собственную зону долголетия. На основе своих наблюдений он выделил основные жизненные принципы, которые помогут прожить долгую и, самое главное, активную, продуктивную и счастливую жизнь.

Правило 1: Будьте активными, но без лишнего усердия

Жители «голубых зон» хоть и далеки от спорта, но очень активны: каждый день работают в огороде, много ходят пешком, плавают.

Правило 2: Сократите калорийность  
Долгожители прекращают прием пищи не тогда, когда чувствуют себя сытыми, а тогда, когда перестают испытывать голод.

Правило 3: Ешьте меньше красного мяса и больше овощей

Все жители «голубых зон» употребляют в пищу мало мяса — основу их рациона составляют овощи, злаки и бобовые.

Правило 4: Определите цель жизни  
Здесь нет никаких правил: покупка дома на берегу моря или желание



увидеть, как взрослеют внуки. Важно ставить и кратковременные цели — например, освоить музыкальный инструмент или выучить иностранный язык (помимо прочего, это тренирует мозг и способствует сохранению его здоровья на долгие годы).

Правило 5: Отдыхайте

Это значит замедлять темп жизни. Жители всех «голубых зон» устраивают себе перерывы в течение дня, чтобы пообщаться с друзьями или просто посмотреть на красоту природы.

Правило 6: Семья — самое главное

Семейные приемы пищи и совместные прогулки сближают людей и, как следствие, способствуют эмоциональной гибкости и устойчивости членов семьи.

Правило 7: Располагайте к себе людей и найдите единомышленников

Научитесь доброжелательности, научитесь по-доброму относиться к окружающим: исследования показывают, что люди с наибольшим количеством социальных связей живут дольше.

## ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЫ

чтобы стать сопродюсерами нового фильма и попасть в титры

1. Познакомить руководство, педагогический коллектив и учеников школы с проектом.
2. Организовать и провести в школе акцию по сбору макулатуры «Киноэкология».
3. Перевести вырученные от акции «Киноэкология» средства на счет АНО «ИНТЕЛПРОСТ» с пометкой «Благотворительность».

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГА

чтобы работать по киноурокам

1. Зайти на сайт: [kinouroki.ru/films](http://kinouroki.ru/films).
2. Скачать фильм и методическое пособие.
3. Провести киноурок и придумать с детьми соцпрактику.
4. Провести социальную практику.
5. Зайти в личный кабинет на сайте [kinouroki.ru/practies](http://kinouroki.ru/practies) и вставить краткое описание и фотографию проведенной социальной практики.

# КОНТАКТЫ

Мы будем рады творческому сотрудничеству!



[info@kinouroki.ru](mailto:info@kinouroki.ru)



<https://kinouroki.org>



8 800 444 54 58



[vk.com/kinouroki](https://vk.com/kinouroki)