**Конкурсная профилактическая программа**

**Соревнование классов Здоровья**

**Конкурс методических разработок**

Автор: Ярцева Елена Вячеславовна

МБОУ СШ №61 им. М.И. Неделина г. Липецка

Номинация: классный час

Тема: «Использование искусственного интеллекта для популяризации здорового образа жизни среди подростков»

Возрастная группа: 7 класс

**Методическая разработка классного часа "ЗОЖ-Креатив с нейросетью"**

**Тема:** Использование искусственного интеллекта для популяризации здорового образа жизни среди подростков.

**Цели:**

**Образовательная:** Познакомить учащихся с возможностями ИИ-сервисов для создания контента о ЗОЖ.Научить критически оценивать информацию, генерируемую нейросетями.

**Развивающая:** Развить навыки цифровой грамотности, креативного мышления и работы в команде.Совершенствовать умение презентовать свои идеи.

**Воспитательная:** Сформировать осознанное отношение к здоровью через интерактивные технологии.Поощрить ответственное использование цифровых инструментов.

**Форма проведения:**

Командный хакатон (3–4 человека в группе) с элементами проектной деятельности.

Время: 45–60 минут.

Целевая аудитория: 7–9 классы.

**Оборудование и материалы:**

Техника: Ноутбуки/планшеты (1 на команду) с доступом к ChatGPT (или аналогам), Canva Magic Design, нейрогенераторам изображений (DALL-E, MidJourney через браузер)

Проектор для демонстрации примеров.

Флипчарт для каждой команды.

**Раздаточные материалы:**

Чек-лист с критериями оценки.

Подборка мифов о ЗОЖ для опровержения (например: «Энергетики безвредны», «От сладкого не толстеют», «Если мало спать, можно привыкнуть», «ЗОЖ – это дорого», «Фастфуд безвреден») (*Приложение1*)

Шаблоны для оформления (макеты плакатов в Canva: организатор создает в Canva папку с шаблонами и открывает к ней доступ (по ссылке)

**Оформление пространства:**

Стикеры для мозгового штурма (как использовать стикеры *Приложение 2*)

Плакат с правилами работы с ИИ: "Проверяй факты, думай креативно!".

**Формат задания:**

Участники получают доступ к AI-сервису (например, ChatGPT, Canva Magic Design, нейрогенератору изображений) и должны создать:

1. Мотивирующий пост о ЗОЖ (текст + картинка)

2. Чек-лист "5 правил здоровья" в креативном формате

3. Разоблачение мифа о здоровье с помощью ИИ

**Содержание и ход занятия**

**1. Вводная часть (10 мин)**

Обсуждение: "Как ИИ помогает в жизни? Может ли он продвигать ЗОЖ?"

Инструктаж: Правила работы с нейросетями (корректные запросы, проверка информации).

Этапы задания: генерация контента → оформление → презентация.

**2. Основная часть (30 мин)**

Этап 1. Генерация контента (15 мин)

Каждая команда создает:

*Мотивирующий пост*: текст (например, слоган для ЗОЖ-акции). Изображение (нейрогенератор по запросу: "Супергерой ЗОЖ в стиле комиксов").

*Чек-лист "5 правил здоровья"* в инфографике.

*Опровержение мифа*: диалог с ИИ или мем.

Примеры запросов к ChatGPT:

"Напиши 3 научных факта о пользе зарядки для подростков в стиле TikTok".

"Придумай диалог, где ИИ объясняет, почему фастфуд вреден".

Этап 2. Оформление (10 мин)

Использование Canva для дизайна: плакат, сторис, мем.

Подбор достоверных источников для проверки данных (например, сайт ВОЗ).

Этап 3. Презентация (5 мин на команду)

Команды показывают результат и объясняют: Какой запрос вводили в ИИ.

Почему выбрали этот вариант. Как проверили информацию.

**3. Заключительная часть (10 мин)**

Голосование за лучший проект

**Критерии оценки:**

Оригинальность (необычный подход к заданию).

Научная достоверность (проверенные факты).

Эффективность работы с ИИ (грамотные запросы).

Качество презентации (убедительность, дизайн).

**Награждение**

Участники получают сертификаты "Цифровой ЗОЖ-эксперт".

После мероприятия участники могут разместить свои работы в школьных соцсетях с хештегом #ЗОЖсИИ.

Мероприятие развивает как цифровые навыки, так и осознанный подход к здоровью, делая обучение современным и увлекательным!

***Приложение 1***

Дополнительная подборка мифов о ЗОЖ для опровержения

1. О витаминах и БАДах

"Витамины в таблетках полностью заменяют фрукты и овощи"

Опровержение: Синтетические витамины усваиваются хуже натуральных и не содержат клетчатки/фитонутриентов.

"Чем больше витаминов принимать - тем лучше для здоровья"

Опровержение: Гипервитаминоз (особенно витаминов A, D, E) опасен и приводит к отравлению.

"БАДы абсолютно безопасны, ведь это не лекарства"

Опровержение: Многие БАДы содержат скрытые лекарственные компоненты и могут навредить.

2. О похудении

"Если не есть после 18:00 - быстро похудеешь"

Опровержение: Важен общий калораж за день, а не время приема пищи. Голодание вечером может нарушить сон.

"Обертывания и сауна сжигают жир"

Опровержение: Вы теряете только воду, которая возвращается после питья. Жир не "тает" от тепла.

"Существуют упражнения для похудения в конкретных местах (например, только на животе)"

Опровержение: Локальное жиросжигание невозможно - организм худеет везде.

3. О спорте и восстановлении

"Растяжку нужно делать до тренировки"

Опровержение: Статичная растяжка перед нагрузкой увеличивает риск травм. Лучше - динамичная разминка.

"Чем больше потеешь - тем эффективнее тренировка"

Опровержение: Пот - это реакция на перегрев, а не показатель сжигания жира.

"После тренировки нельзя есть - все калории уйдут в жир"

Опровержение: Напротив, белково-углеводное окно (30-60 мин после) помогает восстановлению мышц.

4. О психологии ЗОЖ

"ЗОЖ - это сплошные ограничения и невкусная еда"

Опровержение: Существуют тысячи вкусных рецептов полезных блюд - вопрос привычки и фантазии.

"Если сорвался с диеты - можно все бросить"

Опровержение: Однократный срыв не влияет на общий прогресс. Главное - продолжать.

"Мотивация должна быть постоянной, иначе ничего не получится"

Опровержение: Важнее дисциплина и привычки. Мотивация всегда колеблется.

5. О детском здоровье

"Детям нужно много сладкого для энергии"

Опровержение: Энергию дают сложные углеводы (каши, фрукты), а сахар вызывает гиперактивность.

"Ребенок "перерастет" лишний вес"

Опровержение: 80% детей с ожирением сохраняют его во взрослом возрасте.

"Школьникам не нужен дневной сон"

Опровержение: До 12-14 лет 20-30 минут сна после школы улучшают память и концентрацию.

Как использовать в квесте:

Викторина "Правда/Ложь" - участники быстро отвечают на утверждения

Создание мемов - визуализация опровержений через юмор

Чек-лист - отметить, в какие мифы верили раньше

Важно: Каждое опровержение подкреплять авторитетными источниками (ВОЗ, Минздрав и др.). Это учит подростков проверять информацию!

***Приложение 2***

**Зачем нужны стикеры для мозгового штурма?**

Стикеры — это простой и эффективный инструмент для:

Визуализации идей – Помогают структурировать хаотичные мысли.

Командной работы – Каждый участник может высказаться (даже стеснительные).

Гибкости – Легко менять, группировать и дополнять идеи.

Концентрации – Краткость записей учит формулировать мысли четко.

Творчества – Цвета и формы стикеров делают процесс игровым.

**Стикеры для мозгового штурма используются на трех ключевых этапах работы во время мероприятия «ЗОЖ-Креатив с нейросетью»:**

1. Этап генерации идей (старт работы, 5–7 минут)

Цель: Собрать максимум идей перед созданием контента.

Как применяются стикеры:

Каждый участник команды записывает на отдельные стикеры:

Идеи для поста (например: «Мем про лень vs спорт»).

Запросы для ИИ (например: «ChatGPT, придумай 3 мифа о ЗОЖ»).

Стикеры клеятся на общий флипчарт/доску.

Пример:

Желтый стикер: «Инфографика: 5 правил питания для школьников»

Зеленый стикер: «DALL-E, нарисуй тарелку с полезным завтраком»

2. Этап структурирования и выбора лучших идей (3–5 минут)

Цель: Отобрать самые реализуемые и креативные идеи.

Как применяются стикеры:

Команда группирует стикеры по темам (например: «Посты», «Инфографика», «Мифы»).

Голосует за лучшие (участники ставят точки маркером на стикеры).

Выбранные идеи переносятся в «план действий».

3. Этап рефлексии (завершение, 2–3 минуты)

Цель: Проанализировать процесс и работу команды.

Как применяются стикеры:

Участники анонимно пишут на мини-стикерах:

«Что было круто?» (розовые).

«Что вызвало трудности?» (голубые).

Стикеры клеятся на «доску впечатлений».

Пример:

«Было сложно: придумать короткий запрос для ИИ»

«Узнал(а): что нейросети умеют рисовать плакаты»