

Отдел образования администрации Ленинского района г. Гродно
Государственное учреждение образования
«Средняя школа № 8 г. Гродно»

**Здоровье как уравнение:
как образ жизни и ИИ помогают найти правильный ответ**

Номинация
«Разработка факультативного занятия с применением технологий ИИ
в ходе его проведения»

Коваленко Мария Александровна,
учитель белорусского языка и
литературы, 2 категория

Гродно, 2026

Пояснительная записка

Современная статистика свидетельствует о распространенности вредных привычек среди подростков, при этом у молодежи часто отсутствует понимание долгосрочных последствий для здоровья. Учитывая, что современные подростки привыкли получать информацию быстро и с использованием технологий, актуальным становится поиск новых форматов, сочетающих научную достоверность, персонализацию и применение технологий искусственного интеллекта.

Новизна разработки заключается в персонализации через ИИ, что позволяет учащимся получить индивидуальные рекомендации, сгенерированные нейросетью на основе собственных данных. Генерация антирекламных продуктов позволяет развивать функциональную грамотность в области ИИ. Интеграция ИИ на всех этапах занятия позволит воспринимать нейросеть не как игрушку, а как инструмент познания и самодиагностики.

Целью разработки является формирование осознанного отношения к здоровью как личной ценности через анализ факторов образа жизни с применением технологий искусственного интеллекта.

Задачи: систематизировать знания о факторах здоровья; раскрыть механизмы влияния вредных привычек на клеточном уровне; развить навыки работы с ИИ-сервисами (формулирование промптов, критический анализ результатов), навыки публичной защиты проектов, креативное мышление; сформировать негативное отношение к курению и алкоголю через создание контраргументов и персональный анализ рисков.

В занятии применяются следующие **виды нейросетей**: текстовая нейросеть (DeerSeek) для быстрого анализа научной информации, создания персональных рекомендаций; графическая нейросеть (Шедеврум) для визуализации антирекламных образов.

Ожидаемые результаты заключаются в том, что учащиеся смогут формулировать запросы (промпты) к нейросетям для получения информации и генерации изображений, критически оценивать данные ИИ рекомендации, создавать продукт в команде, используя цифровые инструменты; проявлять ответственное отношение к собственному здоровью на основе полученных рекомендаций.

Целевая аудитория: учащиеся 7–11 классов (14–17 лет). Выбор возраста обусловлен пиком интереса к вредным привычкам, наличием базовых навыков работы с цифровыми устройствами.

В разработке используются **следующие методы**.

Мини-лекция с демонстрацией ИИ соответствует возрастным особенностям, удерживает внимание.

Практикум «Карта здоровья» позволяет работать со своими данными через персонализированное обучение, что повышает мотивацию учащихся.

Конкурс антирекламы в командах представляет собой игровой метод с элементами соревнования, проектная деятельность позволяет применить знания на практике и проявить творчество.

Использование ИИ для генерации контента позволяет учащимся осваивать востребованный навык будущего — взаимодействие с нейросетями для решения реальных задач.

Методическая разработка факультативного занятия в рамках программы «Учимся жить в мире и согласии»

Название: «Здоровье как уравнение: как образ жизни и ИИ помогают найти правильный ответ».

Тема: Зависимость здоровья от образа жизни и вредных привычек.

Цель: формирование осознанного отношения к здоровью как к личной ценности через анализ факторов образа жизни с применением технологий искусственного интеллекта.

Задачи:

образовательные: систематизировать знания о факторах, влияющих на здоровье (наследственность, экология, медицина, образ жизни). Выявить механизмы влияния вредных привычек (курение, алкоголь) на организм;

развивающие: развить навыки критического мышления, работы с данными и ИИ-сервисами, навыки публичных выступлений и аргументации;

воспитательные: сформировать негативное отношение к табакокурению и употреблению алкоголя через создание контраргументов (антиреклама) и персонализированный анализ рисков.

Форма проведения: практикум с элементами деловой игры и использованием цифровых инструментов.

Продолжительность: 45 минут.

Оборудование и ПО: компьютеры/планшеты с доступом в интернет (по количеству участников); доступ к нейросетям: DeepSeek для текстового анализа, Шедеврум для генерации изображений; проектор, экран.

Раздаточный материал: бланки «Карты здоровья».

Ход занятия

1. Организационный момент и мотивация (5 мин)

Учитель приветствует учащихся, проводит «Быстрый опрос с ИИ-интерпретацией» (задает три закрытых вопроса):

1. Кто уверен, что здоровье зависит от наследственности больше, чем от привычек?

2. Кто считает, что одна сигарета или один бокал не навредят?

3. Кто готов прямо сегодня узнать свои персональные риски?

После каждого вопроса учитель фиксирует количество поднятых рук, формулирует запрос для нейросети: *«Проанализируй ответы: большинство выбрало вариант X, сделай короткий вывод»*. ИИ выдает емкую фразу, которая и становится стартовым тезисом занятия. Примерные варианты:

1. *«19 из 25 считают, что здоровье — в генах. На самом деле наследственность даёт лишь 20% влияния, а 50% — это ваш образ жизни.»*

Получается, большинство из вас переоценивает роль генов и недооценивает свои собственные привычки. ИИ помог нам это увидеть — теперь разберёмся, где именно мы ошибаемся».

2. «10 человек считают, что одна сигарета или один бокал — ерунда. Но любая доза — это вход в систему: она запускает нейрохимические изменения, к которым мозг начинает привыкать. Исследования показывают: 80% курильщиков начинали с "одной" сигареты, а 70% подростков, попробовавших алкоголь, в течение года увеличивают дозу. Опасность не в разовом действии, а в том, что оно создаёт иллюзию безопасности».

3. «25 из 25. Это единодушие — лучший старт. Вы готовы узнать свои риски, а значит, готовы управлять своим здоровьем осознанно. ИИ станет вашим аналитиком, но решения остаются за вами. Поехали!»

Учитель задает вопрос: «Что, по мнению ученых, в большей степени определяет наше здоровье?» Учащиеся высказывают мнения.

Учитель предлагает визуализацию ответа. На экран выводится формула по данным Всемирной организации здравоохранения (приложение 1).

Учитель: «Сегодня у нас есть уникальный помощник — искусственный интеллект, который может обработать тысячи научных статей и предсказать риски. Мы попробуем составить персональные «карты здоровья» и с помощью ИИ создадим антирекламу тому, что разрушает нашу жизнь».

2. Теоретический блок «Вредные привычки vs Биология» (10 мин)

Учитель предлагает мини-лекция (с использованием ИИ для демонстрации).

Демонстрация: Учитель открывает нейросеть (DeepSeek) и задает запрос: «Объясни влияние никотина и этанола на митохондрии клеток и теломеры (старение) языком для 14-летних». Нейросеть выдает простые, но научно обоснованные тезисы, которые учитель выводит на экран (приложение 2). Это показывает учащимся, как быстро можно получить достоверную информацию. Примерный вариант:

Клетки твоего тела — как маленькие фабрики. У каждой есть две важные детали:

1. Батарейка — даёт энергию, чтобы ты двигался, думал, рос.

2. Защитные наконечники на проводах — не дают проводам (ДНК) перетираться. Чем длиннее наконечники, тем дольше клетка живёт и моложе ты выглядишь.

Никотин (сигареты, вейпы) ломает батарейки. Они быстро садятся, начинают дымить и перестают давать энергию. Отсюда вечная усталость, туман в голове, слабость. Алкоголь укорачивает наконечники. Каждая выпивка — как ножницы, которые отрезают кусочек защиты. Клетки стареют раньше времени. Ты можешь выглядеть и чувствовать себя старше своих лет.

Вместе они делают двойной удар: энергии нет, защита изношена. Организм изнашивается как старый телефон, который заряжаешь, а он всё равно выключается. Хорошая новость: если остановиться сейчас, батарейки могут восстановиться, а старение — замедлиться. Выбор за тобой.

Вывод: Курение и алкоголь запускают механизмы старения и истощения организма, снижая потенциал, заложенный природой.

3. Практический этап № 1. Составление «Карты здоровья» с использованием ИИ (10 мин)

Каждый учащийся получает бланк «Карты здоровья» (приложение 3), в котором нужно указать антропометрические данные (рост, вес), режим сна, наличие вредных привычек, уровень физической активности, любимую еду.

Работа с ИИ: учащиеся заходят в чат с нейросетью (DeepSeek) и отправляют структурированный промпт (запрос):

«Ты — эксперт-валеолог. Проанализируй мои данные. Мне [возраст] лет, вес [кг], рост [см]. Я сплю [часов] в сутки, моя активность [низкая/средняя/высокая], у меня есть привычка [курение/вейп/алкоголь/нет]. Составь краткую карту рисков (3 пункта) и дай 3 рекомендации по улучшению образа жизни. Сделай это в формате «Личный коуч»

Учащиеся получают персональные текстовые рекомендации. Они вписывают их в графу «Рекомендации» своей карты. Примерный вариант:

Принято! Отвечаю в формате «Личный коуч» на основе введённых данных.

Твоя персональная карта рисков (3 пункта):

1. Низкая активность при нормальном весе — мышцы не получают нагрузки, из-за чего замедляется обмен веществ. К 18–20 годам это может вылиться в вялость, отёки и набор веса даже при обычном питании.

2. Дефицит сна для твоего возраста — 7 часов вместо рекомендуемых 8–9. Подросткам нужно больше времени на восстановление нервной системы и гормональный рост. Хронический недосып снижает иммунитет, ухудшает память и концентрацию.

3. Потенциальная ловушка «здорового образа жизни без привычек» — отсутствие вредных привычек — это отлично, но пассивный отдых (гаджеты, лень) тоже незаметно разрушает здоровье. Твой организм привыкает к экономии энергии, и потом любая нагрузка кажется тяжёлой.

3 рекомендации от твоего коуча:

1. Добавь 10 минут в день на движение — не надо сразу бежать в зал. Начни с утренней зарядки или короткой прогулки после ужина. Главное — регулярность. Через 2 недели ты заметишь, что стал бодрее.

2. Сдвинь режим сна на +30–60 минут — попробуй лечь на полчаса раньше. Через неделю мозг начнёт лучше обрабатывать уроки, а настроение станет ровнее.

3. Преврати «ничегонеделание» в активный отдых — вместо лежания с телефоном сядь на велик, поиграй в бадминтон или просто танцуй под любимую музыку. Организм скажет спасибо, а ты сохранишь стройность и энергию без диет.

Учитель предупреждает, что ИИ не заменяет врача, это образовательный инструмент.

4. Практический этап №2. Конкурс антирекламы (15 мин)

Класс делится на 2 команды. Команда 1 создает антирекламу курения. Команда 2 создает антирекламу алкоголя. Учащиеся работают в связке «текстовая нейросеть + графическая нейросеть».

1. Генерация слогана (ИИ-копирайтинг). Учащиеся отправляют запрос в DeepSeek: *«Придумай 5 креативных, небанальных и эмоциональных слоганов для социальной антирекламы курения/алкоголя. Используй метафоры "сломанный механизм", "украденное будущее"»*. Примерный вариант:

Вот 5 креативных слоганов с использованием метафор «сломанный механизм» и «украденное будущее»:

1. *«Твоё тело — не игрушка. Каждая сигарета — винтик, который выпадает из механизма. А без винтиков механизм ломается навсегда».*

2. *«Алкоголь не дарит веселье — он крадёт твоё завтра. Украденное будущее не вернёшь даже самой сильной памятью».*

3. *«Представь, что ты — сложный часовой механизм. Курение сыплет песок в шестерёнки. Они скрипят, заедают, а потом останавливаются. Навсегда».*

4. *«Твои лёгкие — это фильтр, который должен работать 80 лет. Алкоголь превращает их в ржавый губку. Спроси себя: ты хочешь дышать через труху уже в 30?»*

5. *«Каждый вдох сигаретного дыма — это подпись под договором "Я забираю у себя будущее". Проснуться без будущего страшно. Остановись, пока договор не вступил в силу».*

Команда выбирает лучший слоган.

2. Генерация визуала (ИИ-дизайн). Учащиеся отправляют запрос в Шедеврум: *«Реалистичное изображение для социальной рекламы против курения. Молодой человек держит в руке сигарету, из которой вместо дыма идет ржавчина, разрушающая его внутренние органы. Темный фон, контрастный свет. Для алкоголя: «Красивая девушка смотрит в зеркало, но в отражении она выглядит на 20 лет старше, морщинистая и больная, рядом стоит бокал с вином».*

3. Оформление. Учащиеся объединяют слоган и сгенерированное изображение в единый постер в графическом редакторе (приложение 4, 5).

4. Презентация и голосование. Каждая команда представляет свой постер, объясняя, почему ИИ выбрал именно такие метафоры. Проводится голосование за самый убедительный и креативный плакат.

5. Рефлексия «Диалог с ИИ» (5 мин)

Учитель: *«Мы использовали ИИ как инструмент. Но давайте подумаем, может ли искусственный интеллект заменить силу воли или мотивацию?»*

Учащимся предлагается короткий промпт для себя: *«Напиши мне короткое мотивирующее сообщение для утра, чтобы я отказался от [вредная привычка] сегодня, потому что я хочу быть здоровым и успешным»*

Учитель: *«Здоровье на 50% зависит от вашего образа жизни. Сегодня мы использовали передовые технологии, чтобы визуализировать угрозы и понять свои слабые места. Но окончательное "уравнение" здоровья решаете только*

вы. ИИ — ваш калькулятор и советчик, но кнопку "Начать новую жизнь" нажимаете вы сами».

Список используемой литературы

1. Луговцова, Е. И. Психология формирования культуры здорового образа жизни школьников: пособие для педагогов-психологов, педагогов социальных учреждений общего среднего образования / Е. И. Луговцова. – Минск : Национальный институт образования, 2012. – 190 с.

2. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи : пособие для педагогов / Р. И. Купчинов. – Минск : НИО, 2007. – 191 с.

3. Молодежь в зоне риска: социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма / О. А. Павловская [и др.] ; под ред. О. А. Павловская ; Национальная академия наук Беларуси, Институт философии. – Минск : Беларуская навука, 2015. – 429 с.



КАРТА ЗДОРОВЬЯ

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

Ф.И.О. _____

ДАТА РОЖДЕНИЯ _____

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ _____

НАЛИЧИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



КУРЕНИЕ
☐ Да ☐ Нет
СКОЛЬКО ЛЕТ: _____



АЛКОГОЛЬ ☐ Да ☐ Нет
КАК ЧАСТО (опишите) _____
ДРУГИЕ ПРИВЫЧКИ _____

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ



РОСТ
(см)



ВЕС
(кг)

ИМТ (Индекс массы тела) _____

РЕЖИМ СНА

СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА (часов) _____

ВРЕМЯ ОТХОДА КО СНУ _____

ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ _____

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

☐ НИЗКИЙ ☐ СРЕДНИЙ ☐ ВЫСОКИЙ

ВИД СПОРТА/УПРАЖНЕНИЙ _____

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ _____

ЛЮБИМАЯ ЕДА










РЕКОМЕНДАЦИИ

КАРТА РИСКОВ

- _____
- _____
- _____

РЕКОМЕНДАЦИИ

- _____
- _____
- _____

Приложение 4



Приложение 5

