

ПАСПОРТ МЕРОПРИЯТИЯ

Название мероприятия: Единый кураторский час «Мы за здоровый образ жизни и спорт».

Цель:

- формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью.

Форма проведения: беседа

Место проведения: каб. 5.22

Дата проведения: 06.04.2023 г.

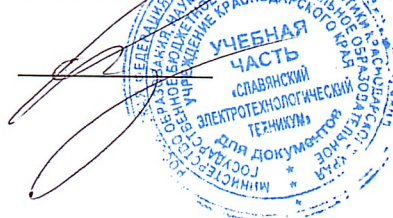
Группа, принявшая участие в мероприятии 7С-23-1

Количество присутствующих: 25

Ответственные за проведение мероприятия: куратор

№ п/п	ФИО	Подпись
1.	Абраменко Александр Владимирович	<i>Абраменко</i>
2.	Аджиев Радмир Маратович	<i>Аджиев</i>
3.	Акопов Максим Георгиевич	<i>Акопов</i>
4.	Бабка Денис Романович	<i>Бабка</i>
5.	Бархаев Дanniил Линарович	<i>Бархаев</i>
6.	Батура Станислав Алексеевич	<i>Батура</i>
7.	Бокк Александр Юрьевич	<i>Бокк</i>
8.	Дмитренко Максим Павлович	<i>Дмитренко</i>
9.	Иваницкий Данил Андреевич	<i>Иваницкий</i>
10.	Иванов Никита Сергеевич	<i>Иванов</i>
11.	Камаев Вячеслав Владимирович	<i>Камаев</i>
12.	Кравец Евгений Алексеевич	<i>Кравец</i>
13.	Кроточенко Нелли Ивановна	<i>Кроточенко</i>
14.	Лысенков Александр Александрович	<i>Лысенков</i>
15.	Панченко Илья Викторович	<i>Панченко</i>
16.	Паращук Олег Александрович	<i>Паращук</i>
17.	Письмак Руслан Витальевич	<i>Письмак</i>
18.	Прокопенко Даниил Владимирович	<i>Прокопенко</i>
19.	Прусс Юрий Андреевич	<i>Прусс</i>
20.	Ревтов Андрей Денисович	<i>Ревтов</i>
21.	Рогинский Захар Максимович	<i>Рогинский</i>
22.	Соколов Олег Игоревич	<i>Соколов</i>
23.	Соломка Максим Владимирович	<i>Соломка</i>
24.	Сысоев Егор Алексеевич	<i>Сысоев</i>
25.	Троян Виталий Витальевич	<i>Троян</i>

Куратор



В.В. Корошнев

Отзыв на единый кураторский час «Мы за здоровый образ жизни и спорт»

06.04.2023 года Кадомцева Валерия Васильевна, провела единый кураторский час в группе ЭС-23-1.

Целью мероприятия было: формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью.

В подготовке и проведении мероприятия активное участие принимали студенты 1 курса, группы ЭС-23-1. Содержание имеет большое значение для обогащения интеллектуальной, духовно-нравственной, эмоциональной активности ребят.

При подготовке и проведении Валерия Васильевна умело создавала условия для творческой инициативы и самореализации обучающихся, учитывая индивидуальные особенности каждого студента, обеспечивая педагогическую поддержку участникам мероприятия.

На протяжении всего мероприятия царил атмосфера взаимопонимания и сотрудничества.

Материал имеет четкую структуру, логическое последовательное изложение, ориентирован на формирование компетенций обучающихся, разработан с учетом возрастных особенностей и специфики обучения.

Данный материал соответствует требованиям деятельностного подхода к обучению. Содержание и структура направлены на решение задач, поставленных педагогом, включают образовательный, воспитательный и развивающий компоненты, что обеспечивает опору на субъективный опыт обучающихся, реализацию компетентного подхода, практическую направленность и ценностно-смысловую ориентацию.

Мероприятие получилось познавательным, вызвало повышенный интерес у студентов.

Председатель УМО кураторов

Заместитель директора по УВР



А.Н. Заречная

М.А. Макаренко

Кураторский час «Мы за здоровый образ жизни и спорт»

Цели: расширить представление детей о здоровом образе жизни; способствовать формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к соблюдению навыков здорового образа жизни; содействовать воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

План классного часа

1. Орг. момент. Создание эмоционального настроения. Постановка целей.
2. Беседа «Что имеем - не храним...»
3. Работа в парах «Вспомни пословицу»
4. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»
5. Медицинская консультация «Секреты здоровья»
6. Игра «Да, нет, не знаю»
7. Проблемная ситуация «Все наоборот»
8. Заключительное слово
9. Подведение итогов (рефлексия)
10. Тест «Твое здоровье»

Ход кураторского часа

1. Организационный момент.

Создание эмоционального настроения. Постановка целей.

- На доске мы написали пословицу (читает): «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».
- Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Примерные ответы детей:

- Мы не храним здоровье, а когда заболеем, плачем.
- Мы не только не храним, но и намеренно портим свое здоровье, потом жалеем.
- Мы думаем, что будем здоровы всю жизнь, а в старости вспоминаем, как разбрасывались своим здоровьем, не берегли его.
- Мы храним деньги, бережем одежду, а свое здоровье не бережем, а когда начинаем болеть, жалеем об этом.

Классный руководитель. Мы знаем, как сохранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы, как сохранить здоровье? (Дети делятся своими соображениями.)

-Какая цель нашего кураторского часа?

-Сегодня мы и будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

- Что же такое здоровье? (Здоровье - это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы.)

2. Беседа «Что имеем - не храним...»

Классный руководитель. Тема нашего классного часа - здоровый образ жизни. Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье - это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8-е места.

3. Работа в парах «Вспомни пословицу».

- А сейчас мы проверим, как вы знаете другие пословицы и поговорки о здоровье.

Вы разделились по два творческие группы, каждой из которых необходимо составить из фрагментов правильный вариант поговорки.

Детям предлагают набор карточек, на которых написана часть пословицы. Нужно найти вторую часть.

«Береги платье снову, ... (а здоровье смолоду)».
«Болен - лечись, ... (а здоров - берегись)».
«Здоровье сгубишь - ... (новое не купишь)».
«Двигайся больше - ... (проживешь дольше)».
«Лук семь недугов... (лечит)».
«Было бы здоровье, ... (а счастье найдется)».
«Забота о здоровье - ... (лучшее лекарство)».
«Смолоду закалиться — ... (на весь век пригодится)».

4. Составление таблицы «Здоровый образ жизни»

Классный руководитель. Итак, здоровье - это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150-200 лет жизни. А у нас сейчас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Примерные ответы детей:

- Экология.
- Вредные привычки.
- Питание.
- Стрессы.
- Тяжелая работа.
- Отсутствие движения.
- Маленькие зарплаты.

Классный руководитель. Да, безусловно, все, что вы назвали, влияет на здоровье человека, но медики утверждают, что **самое главное для здоровья - это умение человека работать над собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.**

На доске мы начертили таблицу «Здоровый образ жизни». А вот из чего складывается здоровый образ жизни, мы пока не записали. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья. Вы отгадаете загадку, и мы запишем ответ в таблицу. Мне в этом поможет (вызывает ученика, который будет делать записи в таблице).

Итак, 5 факторов здоровья.(Загадки)

(Учитель читает загадки, дети разгадывают, один из учеников заполняет таблицу на доске.)

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня. (Режим дня.)
2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям. (Закаливание.)
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья. (Гигиена.)
4. Порядок приема пищи, ее характер и количество. (Правильное питание.)
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц. (Движение, спорт.)

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

(Класс читает хором строки таблицы.)

- а) Режим дня;**
- б) закаливание;**
- в) гигиена;**
- г) питание;**
- д) движение.**

Я предлагаю добавить в этот список еще один пункт - отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

(Дети высказывают свои мнения.)

Действительно, человек может выполнять все правила здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия. Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

(Ученик дописывает в таблицу:

е) «Отказ от вредных привычек».)

5. Медицинская консультация «Секреты здоровья»

Классный руководитель. А сейчас мы проведем нашу медицинскую консультацию, которую назвали «Секреты здоровья». К нам в гости пришли врачи, которые поделятся некоторыми секретами здорового образа жизни.

(К доске выходят 4 ученика в белых халатах.)

Врач 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

В эту пятерку вошли (читает):

1. Сладкие газированные напитки. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. Сладкие батончики. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

4. Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Врач 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами. Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. Есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (показывает).

-А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Врач 3. Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Врач 4. Мои советы я взяла из народной мудрости. Они касаются вредных привычек. Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

Вот что говорит наш народ о пьянстве (читает):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)

2. Пить до дна - не видать добра. (Человек, который принимает алкоголь, теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить - здоровью вредить».

6. Игра «Да, нет, не знаю»

Классный руководитель. Наши врачи подготовили игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если не знаете, как отвечать, поднимайте руки. Врачи разъяснят вам правильный ответ.

(Врачи по очереди читают вопросы, дети хором отвечают «да» или «нет».)

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? (Да.)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)
8. Отказаться от курения легко? (Нет.)
9. Правда ли, что большинство людей не курит? (Да.)
10. Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)
11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (Да.)
16. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)
17. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)
18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)
19. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)
20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

(Некоторые вопросы вызовут затруднение у детей. Врачи могут им потихонечку подсказывать, кивая головой, когда нужно говорить «да», или качая головой, когда нужно говорить «нет».)

Классный руководитель. Спасибо врачам за то, что помогли проверить наши знания о здоровом образе жизни.

7. Проблемная ситуация «Все наоборот»

Классный руководитель. А теперь вам предстоит оценить поведение вашего старшеклассника. Нам удалось записать на видеопленку один день ученика нашего класса (не буду называть фамилию). Можно ли сказать, что он ведет здоровый образ жизни? Послушайте, что мы увидели на пленке. (Читает.)

8 часов утра. Звонит будильник. Наш герой, закрыв будильник подушкой, продолжает спать. Он лег в 3 часа ночи, так и не пройдя сложный уровень в компьютерной игре. Бабушка буквально стягивает его с кровати. Она кричит, что он опаздывает в школу и через 15 минут начнется урок. Не открывая глаз, он натягивает футболку и штаны, берет рюкзак и ползет в школу. Бабушка на ходу сует ему в карман 50 рублей. Его лицо озаряет счастливая улыбка: на первый урок не опоздал! Через минуту он уже сладко дремлет за партой под мирный голос учителя. Звонок! Пора завтракать. И вот он уже в столовой. Короткий бой в очереди - и бутылка сладкой воды с пакетиком чипсов у него в руках. После завтрака, как обычно, нужен перекур. За углом школы его встречают как родного. Только закурил - звонок. Договорились встретиться на второй перемене. Еле досидел до конца второго урока и сразу же по звонку - на перекур. Сначала поговорили об играх, потом про уроки. Перемена прошла на славу. Остальные уроки пролетели незаметно. На переменах курили, общались. Кто-то бегал за сигаретами. Пора домой. Бабушка уже ждет с обедом. И

напрасно. По дороге домой он покупает в киоске 2 шоколадных батончика. Вспомнив героя рекламы, хищно кусает батончик и сразу чувствует себя хозяином жизни.

Бабушкин обед уже не нужен, он сыт и силен. Ему нужно только поспать. Чтобы вновь сесть за любимую игру и сражаться со страшными монстрами до самого рассвета.

- Вот что нам удалось заснять. Можно ли сказать, что наш герой ведет здоровый образ жизни?

Примерные ответы детей:

- Режим дня не соблюдает, ложится поздно.
- Гигиену не соблюдает: не умывается, не чистит зубы.
- Мало двигается: зарядку не делает, сидит в основном за компьютером.
- На свежем воздухе был только во время перекуров, да и то отравил этот воздух табачным дымом.
- Питается неправильно, употребляет вредные продукты: чипсы, шоколадные батончики, сладкую воду.

Классный руководитель. Какие советы вы бы дали своему старшекласснику?

Примерные ответы детей:

- Бросить курить.
- Гулять на свежем воздухе.
- Соблюдать режим дня.
- Делать зарядку.
- Следить за собой: умываться, причесываться.
- Не покупать сладкую воду, чипсы, шоколадные батончики.
- Нормально питаться.

8. Заключительное слово

Классный руководитель. Ребята, сегодня мы говорили о чем?

-Что здоровье - это самая большая ценность для человека.
-На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить.

- Очень многое зависит и от нас.
- Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.
- Мы достигли поставленной цели?

9. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

Примерные ответы детей:

- Узнал о вредных продуктах, больше не буду их покупать так часто.
- Узнал о «совах» и «жаворонках», по-моему, я «сова».
- Узнал о том, что человек может жить 200 лет.
- Буду стараться вести здоровый образ жизни.
- Постараюсь не обзаводиться вредными привычками.

10.Тест «Твое здоровье».

-Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
 5. Я почти не занимаюсь спортом.
 6. В последнее время я несколько прибавил в весе.
 7. У меня часто кружится голова.
 8. В настоящее время я курю.
 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.