



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННОГО КУРАТОРСКОГО ЧАСА «МЫ – ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ!»



О.В. Славинская,
*доцент кафедры информационных
радиотехнологий учреждения образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»,
канд. пед. наук, доцент*



А.К. Латышев,
*студент учреждения образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»*

Аннотация. В статье представлена методическая разработка кураторского часа для подростков и молодежи по формированию привычек здорового питания, которая содержит презентацию для его проведения, кроссворд по теме, активные ссылки на другие используемые материалы открытого доступа.

Ключевые слова: воспитание, еда, здоровое питание, здоровье, здоровый образ жизни, кураторский час, питание, счетчик калорий.

Современная экономика оказывает большое влияние на изменение условий труда работников различных сфер. Автоматизация и информатизация заменяют физический труд. Урбанизация, интенсификация труда предполагают большое количество стрессов в жизни людей. Увлеченность молодежи общением через социальные сети, компьютерными играми и видеофильмами на персональном компьютере усугубляют влияние современных условий труда на здоровье. Поэтому на передний план в воспитательной работе выходит формирование здорового образа жизни.

Здоровье – потребность и характеристика человека, определяющая его гармоничную жизнь, труд, счастье. Формирование здорового образа



жизни, мотивация сохранения здоровья зависит от самого человека, от его предпочтений, убеждений и мировоззрения.

Основными элементами здорового образа жизни являются: рациональная организация режима труда и отдыха; двигательная активность; полноценное питание; соблюдение правил личной гигиены, закаливание и массаж; гармоничные сексуальные отношения; культура межличностного общения и психофизическая регуляция; отсутствие вредных привычек [7]. Обращаем внимание, что правильное и полноценное питание человека является одним из его элементов.

Кажется, что тема здорового образа жизни, здорового питания уже настолько часто используется педагогами при проведении различных воспитательных мероприятий, что не интересна нашим обучающимся. Однако это не так. Каждый из них хочет быть здоровым, но не всегда задумывается об этом. Побудить задуматься о том, насколько здоровым является его питание, – вот цель, для реализации которой мы подготовили информационный (кураторский) час.

Мы предлагаем вашему вниманию такую структуру данного мероприятия:

1. Организационный момент.

1.1. Приветствие учащихся.

1.2. Мотивация учащихся. Постановка цели кураторского часа.

Объявление организационной структуры предстоящего занятия.

2. Основная часть.

2.1. Выступление ведущего, сопровождаемое презентацией.

Обсуждение с обучающимися возникающих вопросов. Тезисы выступления:

– Здоровое питание.

– Рациональное питание.

– Калорийность пищи.

– Принципы рационального питания.

– Питьевой режим.

– Витамины.

2.2. Просмотр видеофильма.

2.3. Рекомендации по правильному питанию. Расчет калорий с помощью автоматического счетчика.

2.4. Обобщение материала. Кроссворд.

3. Подведение итогов. Проведение рефлексии «Мишень».

На активных ссылках прилагаем для скачивания презентацию к кураторскому часу и примерный текст выступления ведущего для ее сопровождения. Для корректного воспроизведения презентации ее нужно разархивировать.



Кроме этого, при проведении занятия мы использовали:

- «счетчик калорий», который доступен по адресу: <https://beregifiguru.ru/Калькуляторы/Расчет-калорий> [3];
- фильм «Пять правил здорового питания» из цикла «Еда живая и мертвая», который открывается по ссылке свободного доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=Aw89ZrEs4Vw> [9].

И то, и другое педагог-куратор может заменить на более актуальную информацию. Например, можно использовать для самоподготовки или проведения мероприятия видеофильмы «Мифы о здоровом питании: мнение диетологов» [5; 6], ссылки на которые приведены в списке использованных источников и литературы. Нам они помогли подготовить материал для обсуждения с обучающимися.

Видеоматериалы позволяют формировать у обучающихся духовную и нравственную культуру, выбирать для просмотра во время отдыха полезные материалы.

Знакомство со счетчиком калорий в электронном варианте позволяет обучающимся возвращаться к нему неоднократно, использовать в своей повседневной жизни.

Закончить мероприятие мы предлагаем кроссвордом, который представлен для заполнения на предпоследнем слайде презентации. Материалы для кроссворда представлены в следующих материалах:

- заполненная форма кроссворда,
- задания для заполнения и правильные ответы на них.

Кураторский час по представленной методике апробирован нами в студенческих группах на факультете радиоэлектроники и электроники БГУИР в рамках реализации проекта «Педагогическая студенческая гостиная» [8]. Результаты проведенной со студентами рефлексии показали удовлетворенность содержанием, а главное – актуальность темы кураторского часа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Википедия : свободная энциклопедия [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/>. Дата доступа : 01.12.2017.
2. Витебский, Я.Д. Питайтесь рационально / Я.Д. Витебский. Челябинск, 2005.
3. Калькулятор калорий сайта «Береги фигуру» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://beregifiguru.ru/Калькуляторы/Расчет-калорий>. Дата доступа : 23.02.2018.
4. Малыгина, В.Ф. Основы физиологии питания. Гигиена и санитария / В.Ф. Малыгина, А.К. Меншикова, К.М. Поминова. М., 2005.



5. Мифы о здоровом питании: мнение диетологов. В 2 ч. Ч. 1 [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=mmdHBtLFwqE>. Дата доступа : 23.02.2018.

6. Мифы о здоровом питании: мнение диетологов. В 2 ч. Ч. 2 [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=7BY3c27kS-w>. Дата доступа : 23.02.2018.

7. Основные направления формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / KopilkaUrokov. Режим доступа : <https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/prochee/osnovnyie-napravleniiaformirovaniia-zdorovogo-obraza-zhizni>. Дата доступа : 22.11.2017.

8. Проект «Педагогическая студенческая гостиная» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://www.bsuir.by/ru/zozh/proekt-pedagogicheskaya-studencheskaya-gostinaya>. Дата доступа : 23.02.2018.

9. Пять правил здорового питания : фильм из цикла «Еда живая и мертвая» [Электронный ресурс] / Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=Aw89ZrEs4Vw>. Дата доступа : 23.02.2018.

10. Сусликов, В.Л. Питание и здоровье / В.Л. Сусликов. Чебоксары, 1990.