



## ИНФОРМАЦИОННЫЙ КУРАТОРСКИЙ ЧАС «ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ: ВРЕД ИЛИ ПОЛЬЗА?» КАК ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Презентация

Анкета



**Н.О. Борисов,**  
*студент учреждения образования «Белорусский  
государственный университет информатики  
и радиоэлектроники»*



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

**Аннотация.** В статье представлена методическая разработка с необходимым дидактическим материалом для проведения воспитательного мероприятия по формированию у молодежи здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** воспитание, здоровый образ жизни, здоровое питание, кураторский час, энергетические напитки.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, формирование ценностного отношения к здоровью является приоритетной задачей государственной политики в сфере образования. Поэтому формирование навыков здорового питания, сохранения и поддержания здоровья, отношения к нему как к ценности является одним из ключевых вопросов воспитательной работы в учреждении образования.

Здоровый образ жизни проявляется в отношении человека к своему здоровью, здоровью окружающих его близких, других людей, в осознании



своей ответственности за свое и здоровье своих будущих или имеющих детей, в умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения, в сформированности навыков личной гигиены, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, в формировании культуры питания, труда и отдыха, в предупреждении вредных зависимостей, избавлении от них.

Формирование навыков здорового образа жизни осуществляется в учреждении образования посредством различных воспитательных мероприятий. Это могут акции к знаменательным датам, конкурсы постеров, кураторские часы, беседы со специалистами-медиками, занятия в спортивных кружках и секциях и т. п. При этом учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, их интересы и склонности, реализуются приемлемые здоровьесберегающие технологии. Однако как бы ни был велик арсенал форм и методов воспитательной работы в данном направлении, «последнее слово» в отношении к своему здоровью все равно остается за обучающимся. Именно его убежденность в тех или иных поступках, привычках, собственных действиях является результатом кропотливой, многосторонней и многоаспектной работы окружающих его членов семьи, коллектива учебной группы, педагогов, а также тех факторов и условий, в которых он постоянно находится.

Классическим вариантом работы куратора с учебной группой является кураторский час. Он может быть использован и для формирования здорового образа жизни. При этом очень важно, чтобы тематика бесед с обучающимися была для них актуальной, насущной.

Мы предлагаем методическую разработку информационного кураторского часа по одной из актуальных тем. Материалы разработки либо представлены в тексте статьи, либо находятся на активных ссылках для скачивания.

Описанное нами воспитательное мероприятие преследует следующую цель: побудить задуматься о сохранении собственного здоровья, необходимости правильного питания и на этой основе скорректировать неверные действия и поступки, вредные привычки. Полагаем, что это возможно именно посредством темы об энергетических напитках, так как в предполагаемой возрастной категории они достаточно популярны и если даже не используются на данный момент кем-то из респондентов, то в последующем могут быть востребованными, из любопытства, из-за рекламы и т. п.

При подготовке к мероприятию обучающимся дается задание: найти, в торговых точках энергетические напитки и сфотографировать их состав (для воспроизведения на кураторском часу). При этом ведущий (им может быть куратор, инициативный учащийся) должен иметь 3–5 таких составов



для примера и быть готовым пояснять состав любого подобного напитка. Например, что такое глюканат натрия или ароматизатор, идентичный натуральному. Целесообразно принести на мероприятие наиболее популярные в данном населенном пункте энергетические напитки. Это может быть и Вип (Бёрн) – безалкогольный энергетический напиток, выпускаемый компанией «The Coca-Cola Company» в более чем 70 странах мира, и Лидский энергетический напиток Dynamit (Динамит). Энергетические напитки не относятся к здоровому питанию. Но, чтобы обучающиеся могли задуматься над этим, нужны неопровержимые факты.

Мы советуем начать кураторский час с анонимной анкеты, в которой предложено ответить на несколько вопросов (с ответом по приведенной шкале):

- 1) Знаете ли Вы, что такое энергетические напитки?
- 2) Употребляете ли Вы энергетические напитки и как часто?
- 3) Знаете ли Вы состав энергетических напитков?
- 4) Вредны или полезны энергетические напитки?

Анкета приложена в отдельном файле [для скачивания](#). Она состоит из двух частей: первая заполняется обучающимся в начале кураторского часа, вторая – по его окончании. Обработку результатов лучше представлять участникам в течение мероприятия, в этом случае анкета должна заполняться в первой половине. Специально обученный человек обрабатывает ответы, сводя их в одну таблицу и диаграммы. Возможен вариант сравнения мнений обучающихся в начале кураторского часа и в конце (рефлексия) при проведении анкеты в два этапа.

Вопросы второй части анкеты:

- 1) Знаете ли Вы, что такое энергетические напитки?
- 2) Будете ли Вы в дальнейшем употреблять энергетические напитки и как часто?
- 3) Знаете ли Вы состав энергетических напитков?
- 4) Вредны или полезны энергетические напитки?

Соответствующие ответы обучающихся в процентном соотношении начала и конца мероприятия покажут, насколько эффективно реализованы его цели. Обработка ответов студентов нескольких учебных групп Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники (БГУИР) приведена на одной из диаграмм в презентации. Данные обработки на начало мероприятия показали, что 100 % респондентов известно (по их мнению), что такое энергетические напитки, каково их влияние на организм. Большинство студентов (95 %) оценили их как безвредные. В конце мероприятия мнение студентов относительно оценки вреда энергетиков изменилось.



Структуру информационного кураторского часа задает приложенная на ссылке презентация. Это пошаговый алгоритм беседы, которая предполагает введение новой информации размеренными «дозами» для осмысления и высказывания мнений, обсуждения. Представление состава напитков для обсуждения предполагает слайд 4. Далее идут слайды, помогающие разъяснить, что представляют собой и как влияют на организм основные компоненты большинства энергетиков.

Цифры и факты каждый докладчик может привести свои по актуальной информации официальных агентств. Например, интересным фактом в настоящее время является то, что одна из компаний Дональда Трампа, избранного президента США, выпускает энергетические напитки «Trump Drinks Israel».

Материал в презентации подобран не только для показа вреда энергетиков, но и правил их употребления. Почему? Если кого-то нельзя переубедить во вреде напитков, то стоит показать путь с наименьшим ущербом для здоровья. Это тоже эффективный результат мероприятия.

Кураторский час по представленному в презентации алгоритму апробирован нами дважды в студенческих группах в рамках реализации проекта «Педагогическая студенческая гостиная» в БГУИР (руководитель – кандидат педагогических наук, доцент О.В. Славинская). Запланированные цели были полностью реализованы. Беседа с обучающимися получилась живой и многоаспектной. Конечно же, переубедить всех не удалось. Формирование правильных решений требует времени, сложной внутренней личностной работы личности. По результатам рефлексии мы знаем, скольких наших коллег мы убедили во вреде энергетиков, однако полагаем, что это неточная информация: точный результат скрыт за сложностями системы личностных убеждений. Но возможный этап работы нами начат и будет продолжаться.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. В Беларуси запретят продажу подросткам энергетических напитков [Электронный ресурс] // Региональный портал «Виртуальный Брест». Режим доступа : <http://virtualbrest.by/news29419.php>. Дата доступа : 01.02.2017.

2. Википедия: свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/>. Дата доступа : 01.02.2017.

3. Министерство здравоохранения Республики Беларусь: сайт о медицине, здравоохранении Беларуси и здоровом образе жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://minzdrav.gov.by>. Дата доступа : 01.02.2017.

4. Научно-популярный блог «Sciencedebate» [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.sciencedebate2008.com/>. Дата доступа : 01.02.2017.



5. Осторожно – энергетические напитки! [Электронный ресурс]// Naviny.by: Белорусские новости. Режим доступа : [http://naviny.by/rubrics/society/2009/06/01/ic\\_articles\\_116\\_162917](http://naviny.by/rubrics/society/2009/06/01/ic_articles_116_162917). Дата доступа : 01.02.2017.

6. Студент, чтобы не уснуть, выпил 3 энергетика. Экзамен все равно завалил, а домой уехал на скорой помощи [Электронный ресурс] // СТВ.by: Добро пожаловать! Выпуск 17 июля 2013 года. Режим доступа : <http://www.ctv.by/novosti-minska-i-minskoy-oblasti/student-chtoby-ne-usnut-vypil-3-energetika-ekzamen-zavalil-i-domoy>. Дата доступа : 01.02.2017.

7. Энергетические напитки: вред или польза [Электронный ресурс] // Женский журнал «Passion.ru». Режим доступа : <http://health.passion.ru/pravilnoe-pitanie/poleznye-napitki/energeticheskie-napitki-vred-ili-polza.htm>. Дата доступа : 01.02.2017.

8. Энергетические напитки. Пить или запретить? [Электронный ресурс] // Naviny.by: Белорусские новости. Режим доступа : [http://naviny.by/rubrics/society/2015/01/24/ic\\_articles\\_116\\_188069](http://naviny.by/rubrics/society/2015/01/24/ic_articles_116_188069). Дата доступа : 01.02.2017.

Библиотека БГУИР