



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ЖИТЬ АКТИВНО – ЭТО СТИЛЬНО, ПОЗИТИВНО» (С ДИДАКТИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ ДЛЯ ЕГО ПРОВЕДЕНИЯ)

Приложения
Презентация



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



П.В. Куницкий,
студент учреждения образования
«Белорусский государственный
университет информатики и радиоэлектроники»



А.А. Самохвал,
студент учреждения образования
«Белорусский государственный
университет информатики и радиоэлектроники»

Аннотация. В статье описана методика проведения комплексного воспитательно-го мероприятия «Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно» по формированию здорового стиля жизни, ценностного отношения к спортивным достижениям, популяризации физкультуры и спорта для подростков. Мероприятие состоит из четырех взаимосвязанных модулей, объединенных общей темой, но касающихся различных аспектов рассматриваемой проблемы. По тексту статьи имеются ссылки на авторский дидактический материал, необходимый для его проведения.

Ключевые слова: воспитание, воспитательная работа, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, кураторский час, молодежь, наркомания, подростки, профилактика, своя игра, спорт, табакокурение, физкультура.



Здоровье – важный ресурс, который дается каждому человеку при рождении. Основная задача человека – сохранить его на протяжении всей жизни. Это достигается благодаря ведению здорового стиля жизни: отказу от вредных привычек, здоровому питанию, активному отдыху, занятиям спортом.

Однако не всегда подростки понимают это и готовы вести здоровый образ жизни. Чтобы такое поведение стало привычным, необходимо вести профилактическую воспитательную работу в учреждении образования.

На это и направлено комплексное воспитательное мероприятие, в разработке и организации проведения которого участвовали студенты педагогической специальности БГУИР: Дергай Иван, Куницкий Павел, Самохвал Александр, Чертков Николай в рамках проекта «Педагогическая студенческая гостиная». Они выступили основными модераторами модулей. В организации мероприятия участвуют также двое ведущих, четверо технических помощников и судья спортивного соревнования. Судья должен быть профессионалом. Без него нельзя организовывать и проводить спортивное соревнование. Только судья может допустить участников к соревнованию, оценить уровень их подготовки, подстраховать во время выполнения упражнений, предупредить травмы. В мероприятии оказывал помощь кандидат в мастера спорта, судья I категории по гиревому спорту, тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, тренер сборной команды БГУИР по пауэрлифтингу В.Н. Царун.

Мероприятие разработано для подростков. Его **цель** – пропаганда здорового образа жизни; отказ от вредных привычек, их профилактика, популяризация физкультуры и спорта, формирование ценностного отношения к спортивным достижениям. Все элементы цели способствуют формированию здорового стиля жизни.

Невозможно одновременно включить в профилактическое мероприятие все эти элементы. Поэтому мы остановились на четырех его аспектах:

- пропаганда занятий спортом как способа проведения свободного времени, формирование ценностного отношения к спортивным достижениям;
- пропаганда активного отдыха без спиртных напитков, но с веселым настроением;
- профилактика наркомании;
- профилактика табакокурения.

В мероприятии выделены 4 модуля, объединенные в программу и условно ограниченные территориально (рис. 1).

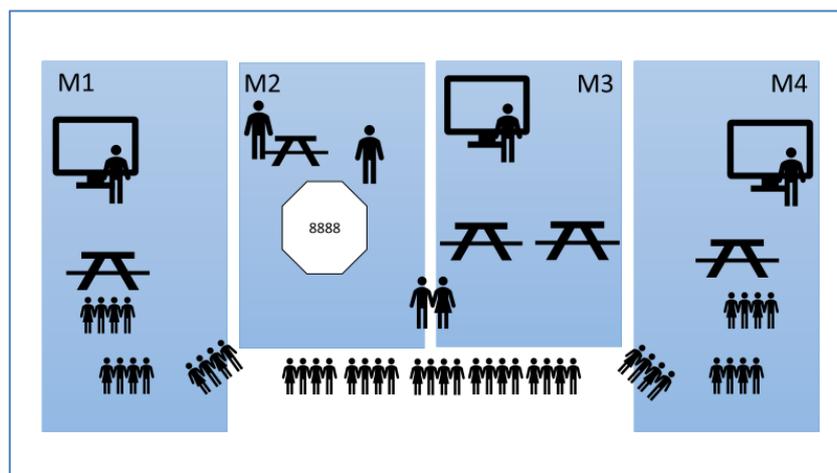


Рис. 1. Расположение модулей мероприятия

На рисунке 1 изображено расположение модулей. Модули обозначены буквой «М» с соответствующей цифрой:

М1 – викторина под девизом «#МЫПРОТИВНАРКОТИКОВ»;

М2 – соревнование по гиревому спорту «Спорт – это жизнь!»;

М3 – активные конкурсы для участников различной физической подготовки;

М4 – студквиз «Скажи курению “Нет”».

С помощью пиктограмм на рисунке 1 обозначено расположение основного оснащения модулей (мониторов, столов, спортивного покрытия), размещения ведущих, активных участников и зрителей, модераторов, судьи спортивного состязания.

Мероприятие включает активную (20–30 мин) и неактивную (10 мин до и после проведения модуля) фазы. Неактивная фаза подразумевает живое общение и демонстрацию на всех экранах видеороликов по тематике мероприятия. В это время участники находятся в установленном для проведения мероприятия месте, где им дается возможность пообщаться, ненавязчиво демонстрируются тематические ролики, подобранные в сети Интернет. Это могут быть выпуски белорусского телевидения «Знай наших», проморолики, видеоролики о спорте, профилактические видео о вреде наркомании, табакокурения, употребления спайсов, курения электронных сигарет, кальяна, способах отказа от курения и снижения вреда курения.

Для этих целей рекомендуются следующие видеоролики – социальная реклама против курения «Курение убивает», мультфильмы «Ну, погоди» (выпуск 4), «Иван-царевич и табакерка», выпуски киножурнала «Ералаш» № 189 № 108 «Минздрав предупреждает», «Здоровый образ жизни», № 258 «Сила есть».

Активная фаза начинается и заканчивается выступлением ведущих. В это время на всех экранах демонстрируется заставка с названием меро-



приятия. В обеих приложенных оболочках интеллектуальных конкурсов этот слайд сделан первым.

Мероприятие начинается с приветствия ведущих, актуализации темы.

Далее собравшихся приглашают к активному участию.

Ведущий 1. Здравствуйте, дорогие друзья! «Педагогическая студенческая гостиная» снова с вами!

Ведущий 2. Нам приятно видеть вас сегодня веселыми и энергичными.

Ведущий 1. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений что для нас дороже всего?

Ведущий 2. Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь мечты, не сможете отдать свои силы на созидание, решение жизненных задач, не сможете полностью самореализоваться.

Ведущий 1. Поэтому мы приглашаем вас, уважаемые студенты и преподаватели, поговорить сегодня о здоровом образе жизни. Может, мы сможем подсказать вам, как сохранить ваше здоровье?

Ведущий 2. Вы можете принять участие в четырех активностях. В первом модуле модератор предлагает присоединиться к акции «Мы против наркотиков» и проведет для Вас викторину на эту тему.

Ведущий 1: Во втором модуле самые подготовленные из вас смогут принять участие в мини-соревновании по гиревому спорту – толчку гири над головой. Судьей выступает кандидат в мастера спорта, судья I категории по гиревому спорту, тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, тренер сборной команды БГУИР по пауэрлифтингу Виктор Николаевич Царун. Давайте поприветствуем его аплодисментами!

Ведущий 2: В центральной части холла расположился третий модуль; для любителей активного отдыха мы подготовили веселые конкурсы, в которых каждый, независимо от своей физической подготовки, может побороться за победу.

Ведущий 1. В четвертом модуле небольшой студквиз, посвященный истории курения и борьбе с этой пагубной привычкой.

Ведущий 2. В каждой из активностей любой участник гарантированно получит приз. Так давайте же начнем!

Модуль 1 посвящен профилактике наркомании и проходит под девизом «#МЫПРОТИВНАРКОТИКОВ».

Цель: формирование позитивного отношения студентов к здоровому образу жизни, профилактика наркопотребления и распространения наркотических веществ в студенческой среде.

Оснащение: монитор (телевизор, экран), компьютер, стол для команд, играющих в викторине; бланк для ответов отборочного (прил. 1) и



основного (прил. 2) тура), шариковые ручки, эталон ответов (прил. 3), медиаоболочка модуля (прил. 4,5), содержащая видеоролик для выступления модератора и две части викторины, призы (мини-призы и приз командопобедителю). В качестве призов можно использовать шоколадки.

Модуль включает:

- приглашение участников и краткое выступление модератора;
- викторину, состоящую из отборочного и основного туров.

Выступление модератора может варьироваться по времени, сопровождается видеороликом.

Модератор 1. Несколько слов о наркомании и ее опасности в студенческой среде.

Наркомания – болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами.

Вы знали, что больных наркоманией за последние 10 лет в Беларуси стало больше почти в 1,5 раза? Большинство наркоманов – люди в возрасте от 20 до 40 лет. В последние годы возросло число потребителей легких наркотиков. Эта группа потребителей моложе – люди в возрасте 15–29 лет.

Человек, попробовавший наркотик, быстро становится зависимым. Самостоятельно с зависимостью справиться невозможно. Ее надо лечить. Эффективность лечения и реабилитации достигает только 30–40 %. Этот показатель говорит о том, что от употребления психоактивных веществ в течение года после лечения воздерживаются только 30–40 % наркозависимых. Это меньше половины! А что происходит с остальными? Они постепенно деградируют, приобретают сопутствующие заболевания и умирают. Поэтому, лучше не пробовать, остерегаться таких предложений даже от друзей и любимых.

Как Вы думаете, что мотивирует человека на употребление наркотиков? (*Зрители отвечают и подводятся итоги.*)

Мотивы наркомании:

- любопытство, стремление к новизне ощущений, преодолению запретного барьера;
- чувство принадлежности к определенной группе сверстников;
- желание облегчить состояние (например, депрессию, утомление, голод);
- потребность самоутверждения;
- личные жизненные трудности;
- завоевание популярности, лидерства среди членов определенной молодежной группы;
- выражение независимости, а иногда и просто враждебное отношение к окружающим, чем-либо обидевшим подростка.

Это неприятная правда о наркотиках. А теперь давайте выясним степень Вашей информированности о них. Если я знаю и убежден – я защи-



щен! Приглашаю вас поучаствовать в викторине «Я – хозяин судьбы». Она является аналогом известной телеигры «Кто хочет стать миллионером».

Кто хочет играть? Давайте сформируем команды.

Итак, в викторине участвуют три команды. От каждой команды играет 2 человека. Таким образом, в отборочном туре участвуют 6 человек.

Пожалуйста, наши зрители, болейте за команды своих коллег, поддерживайте участников аплодисментами.

Сейчас я раздаю бланки ответов. В них напишите свои фамилию и имя, название своей команды. Ждем заполнения бланков и начинаем. На ответ дается не более 30 секунд, его нужно записать в бланк.

Команды для участия в викторине рационально составлять из небольшого количества участников, например, в количестве двух человек. Командное соревнование стимулирует к общению, обсуждению проблемы. Это одна из форм достижения целей модуля. Количество команд отборочного тура ограничивается количеством желающих участвовать и количеством заготовленных стимулирующих призов.

В отборочном туре команды отвечают на 5 вопросов, записывают ответы в бланках. После окончания тура бланки собирает технический помощник модератора и считает, пользуясь эталоном, количество правильных ответов. Определяются команды, которые проходят в основной тур викторины (не более трех). Выбывающие команды получают стимулирующие призы.

Оставшиеся команды продолжают играть и отвечают на 10 вопросов. После окончания тура, проверки правильности ответов и подсчета результатов подводятся итоги, выявляется команда-победитель. Победитель получает основной приз, а остальные команды-участники основного тура – стимулирующие призы.

По окончании викторины модератор вместе с командами и болельщиками формулирует выводы.

Модератор 1. Спасибо всем, кто участвовал в викторине «Я – хозяин судьбы». Правда о наркотиках развеивает туман лжи. Есть еще одно оружие от наркотиков – самое верное, надежное и сильное.

Может быть, вы уже сами догадались, как уберечься от наркотиков? (*Зрители отвечают.*) Самый надежный способ – это никогда не употреблять наркотики!

Модуль 2 – соревнование по гиревому спорту «Спорт – это жизнь!», приуроченное ко Всемирному дню мужчин (3 ноября), поэтому в нем приняли участие только юноши. Благодаря тому, что о мероприятии было объявлено заранее, студенты смогли к нему подготовиться.

Цель: формирование позитивного отношения студентов к здоровью; привлечение интереса к физической культуре и спорту, спортивным достижениям.



Оснащение: профессиональный спортивный инвентарь (спортивные снаряды (гири 16, 24 и 32 кг), защитный коврик), бланк для записи результатов соревнования, ручка.

Модератор 2. Добрый день! Я предлагаю вам всем немного посоревноваться, показать свою силушку богатырскую! Сегодня мы соревнуемся в толчке гири над головой. Участвуют только юноши. Перед вами представлены гири массой 16, 24, 32 кг. Ваша задача – выполнить максимальное количество толчков за 1 минуту. Разный вес имеет разный итоговый коэффициент (16 кг – 1, 24 кг – 2, 32 кг – 3).

Техника выполнения (*демонстрируется помощником*).

1. Подобрать снаряд, забросив его рывком на плечи.
2. Подготовиться к толчковому движению. Для этого нужно слегка подогнуть ноги.

3. Резко выбросить гирю вверх, создавая максимальное импульсное движение за счет мышц спины и ног.

4. В верхней точке зафиксировать гирю на полностью вытянутой руке.

5. Опустить гирю, слегка амортизируя в коленном суставе.

Следить за правильностью выполнения и количеством повторений будет гость нашего мероприятия – кандидат в мастера спорта, судья I категории по гиревому спорту, тяжелой атлетике, пауэрлифтингу, тренер сборной команды БГУИР по пауэрлифтингу Виктор Николаевич Царун.

В конце соревнования подводятся итоги и вручаются призы.

Ребята и педагоги с удовольствием участвовали и болели за фаворитов. Фотоновость представлена на сайте БГУИР (<https://www.bsuir.by/ru/fre/den-zozha-na-fre>) [2], фотоальбома «День ЗОЖа на ФРЭ» на странице факультета радиотехники и электроники в «ВКонтакте» https://vk.com/album-129667213_260397490. [3].

Модуль 3 – проведение активных конкурсов для свободного времяпровождения. Условия их отбора для мероприятия:

– доступность, использование подручных материалов в качестве реквизита;

– простота их повторения в кругу друзей дома, в общежитии, на даче, во дворе;

– непродолжительное время проведения для возможности участия большего числа желающих;

– доступность видеороликов для мотивации к участию, объяснения правил и повтора в собственных ситуациях;

– ограничение количества конкурсов общим временем мероприятия.

Для проведения мероприятия предложены 4 конкурса, в которых может поучаствовать каждый, независимо от своей физической подготовки.



Цель: мотивация к подвижному времяпровождению, здоровому образу жизни, популяризация физической культуры, спорта и соревнований «для всех».

Оснащение: монитор для трансляции роликов, призы, столы для конкурсов, реквизит конкурсов.

Модератор 3. Здравствуйте! Одна из составляющих здорового образа жизни – активное времяпровождение. Чтобы оставаться здоровыми, необходимо быть достаточно подвижными на протяжении дня. Я помогу вам внести в этот день немного активности с помощью конкурсов, в которых участвовать может каждый, вне зависимости от вашей физической подготовки.

Модератор представляет правила конкурса и одновременно показывает видеоролик с его выполнением. Далее приведено описание каждого конкурса по порядку.

Первый конкурс. Реквизит: по 10 пластиковых или картонных стаканчиков и воздушный шарик каждому участнику. Правила: участникам необходимо сбросить свои стаканы со стола раньше соперника, сделав это при помощи предварительно надутого участником шарика. Надувать шарик можно многократно.

Второй конкурс. Реквизит: по 21 пластиковому или картонному стаканчику каждому участнику. Правила: участникам нужно построить пирамиду из стаканчиков, в основании которой должно быть 6 стаканов, а на вершине – 1. После того, как поставлен последний стакан, нужно собрать все стаканы в один. Кто сделает это раньше – одержит победу.

Третий конкурс. Реквизит: три пластиковых или картонных стаканчика и два листа формата А5 для каждого участника. Правила: участникам предлагается построенная помощником пирамида из стаканов и листов бумаги (ставится стакан дном на стол, на него кладется лист, сверху ставится второй стакан, опять кладется лист, и выше – последний стакан). Участникам необходимо выдернуть листы бумаги из-под стаканов быстрее соперника, но чтобы каждый верхний стакан упал внутрь нижнего. Кто делает это раньше – побеждает.

Четвертый конкурс. Реквизит: по 6 карандашей стандартного размера на каждого участника. Правила: перед каждым участником располагаются 6 карандашей. Участники берут первый карандаш, кладут его на тыльную сторону ладони и, подкидывая вверх, ловят его в кулак, затем берут следующий карандаш и делают то же самое уже с двумя карандашами, и так до тех пор, пока не закончатся все карандаши. Побеждает тот, у кого карандаши ни разу не упали, выполнивший задание быстрее другого.

Специфика организации этого модуля – большое число желающих поучаствовать, поэтому каждый из конкурсов следует ограничивать по



времени (количеству повторов). Преимущество модуля в том, что можно отступить от расчетного времени и быстро закончить при необходимости или продолжать его столько времени, сколько нужно для синхронизации с другими модулями.

Модуль 4 – интеллектуальная игра студквиз «Скажи курению «НЕТ!»». Квиз – современная форма интеллектуальной воспитательной игры, соревнование, в ходе которого участники отвечают на поставленные им вопросы. Студквиз – это интеллектуальная игра-соревнование для студенческой аудитории.

Цель: профилактика табакокурения, мотивация здорового образа жизни, отказа от курения. Студквиз посвящен профилактике курения и борьбе с этой пагубной привычкой.

Оснащение: монитор, призы, оболочка студквиза, бланки ответов (прил. 6), ручки для записи ответов участниками, эталон правильных ответов (прил. 7).

Модуль строится следующим образом: мотивация участников, викторина для отдельных участников, дополнительная викторина для зрителей. Можно проводить игру как в командах, так и с отдельными участниками. Викторина для зрителей нужна для синхронизации времени проведения модулей.

Модератор 4. Добрый день! Все мы знаем, что рассказывать и объяснять курильщикам что-либо о вреде курения здоровью бесполезно. А все потому, что они сами знают все лучше всех. Давайте сегодня проверим, как много мы знаем об этой вредной привычке!

Сейчас я приглашаю пятерых человек принять участие в небольшой викторине, основной темой которой является табак.

Присаживайтесь и записывайте фамилии и имена на бланках.

Теперь коротко о правилах. В игре 3 тура, в каждом туре по 3 вопроса. На каждый вопрос отведено 30 секунд для ответа. Ответы необходимо записать в бланки, которые находятся у вас на столе. Огромная просьба к болельщикам не подсказывать и не использовать свои мобильные телефоны. Поехали! И первый тур у нас разминочный!

Вопросы викторины и ответы на них находятся внутри оболочки. В ответах также присутствует занимательная информация. Участники сначала отвечают на вопросы, записывая ответы в бланки, а затем вместе со зрителями знакомятся с ответами, пока помощник проверяет бланки. Для проверки используется эталон ответов. Так как вопросы охватывают большой блок информации и являются иногда неожиданными, для дополнительной информации в оболочке используются визуальные подсказки.

По окончании викторины с командами модератор проводит блиц-тур (вопрос-ответ) со зрителями (прил. 8). Им предлагается ответить на во-



прос, пользуясь любыми подсказками, средствами. Это не проверка эрудиции, а мотивация к ней. Так как блиц-тур проводится с целью синхронизации времени проведения модулей и подсчета результатов, то его вопросы не включены в оболочку викторины. В любой момент он может быть окончен. Но по его окончании объявляются результаты, вручаются призы участникам студквиза.

Модератор 4. Всем спасибо за участие! Надеюсь, сегодня я смог показать вам, что быстро реагировать в наше время – это осознанная необходимость. А чтобы содержать ум в порядке, нужно не подвергать его воздействию вредных привычек в целом, и курению – в частности. Также хочу вам напомнить, что курение вредно для вашего здоровья, а внутри учреждений образования – еще и для вашего кошелька.

Модули заканчивают свою работу примерно в одно и то же время. Для того чтобы это получилось, все равняются на время спортивного соревнования. Его продолжительность трудно контролировать. Поэтому в каждом из модулей были дополнительные развлекательные единицы – вопросы для широкого круга участников, занимательные факты, дополнительные конкурсы. По окончании спортивного соревнования идет заключительное выступление ведущих.

Ведущий 1. Наше мероприятие подошло к концу, и хочется еще раз напомнить, что здоровье – неопределимое счастье в жизни любого человека.

Ведущий 2. Берегите его! Спасибо всем участникам и отдельная благодарность гостю нашего мероприятия за компетентное судейство и личный пример активного и здорового образа жизни, а также руководителю педгостиной за помощь в подготовке.

Ведущий 1. Ваши аплодисменты покажут нам, понравилось вам или нет.

Ведущий 2. Здоров будешь – все добудешь. Так будьте здоровы!

Источники, использованные при разработке дидактических материалов мероприятия, представлены в списке использованных источников [1–10].

Мероприятие подготовлено в рамках проекта «Педагогическая студенческая гостиная» и апробировано на факультете радиотехники и электроники БГУИР, получило положительную оценку участников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. База вопросов «Что? Где? Когда?» [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://db.chgk.info/>. Дата доступа : 15.04.2019.

2. Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно: фотоневость [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.bsuir.by/ru/fre/den-zozha-nafre>. Дата доступа : 15.03.2019.



3. Вконтакте. Факультет Радиотехники и Электроники БГУИР. День здоровья на ФРЭ. [Электронный ресурс]. Режим доступа : https://vk.com/album-129667213_260397490. Дата доступа : 15.04.2019.

4. Воспитательные информационные ресурсы [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://gpo.unibel.by/index.php?id=2013>. Дата доступа : 15.04.2019.

5. Иван-царевич и табакерка : мультфильм [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.youtube.com/watch?v=ET57CpxLAKo>. Дата доступа : 12.03.2019.

6. Киножурнал «Ералаш» : официальный канал [Электронный ресурс]. Режим доступа : <https://www.youtube.com/channel/UC0u6gAESA0XmSJQaAyDTTVg>. Дата доступа : 15.03.2019.

7. Курение убивает [Электронный ресурс] / реж. А. Кульба, 2013. Режим доступа : https://www.youtube.com/watch?v=AaQJ_ew0yeY. Дата доступа : 12.04.2019.

8. Подмосковные вечера [Электронный ресурс]. Режим доступа : 1tv.ru/shows/podmoskovnyie-vechera. Дата доступа : 15.03.2019.

9. Профилактика наркомании среди студентов [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://www.work5.ru/gotovye-raboty/98782>. Дата доступа : 21.02.2019.

10. Учреждение образования «Мозырский государственный профессиональный лицей геологии» [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://ptu84.gomel.by/page-32.html>. Дата доступа : 03.10.2016.