

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ОТКРЫТОГО КУРАТОРСКОГО ЧАСА

Тема: Здоровый образ жизни— залог психологического здоровья и будущего успеха.

1. **Актуальность темы:** данная тема актуальна в рамках реализации ФГОС. Она реализует такие принципы как содействие и сотрудничество детей и взрослых в процессе развития и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром, формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка через его включение в различные виды деятельности, приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства. Тема помогает реализации таких задач ФГОС как: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия), формирование общей культуры воспитанников, развития их нравственных, интеллектуальных, физических, эстетических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности, формирования предпосылок учебной деятельности.

Тема здорового образа жизни всегда актуальна в подростковой среде, подверженной рекламе и пропаганде обратного. Потребление нездоровой пищи, отсутствие физических нагрузок, чрезмерное увлечение играми, алкоголем и табакокурением все еще остаются острыми проблемами современного воспитания. Данный кураторский час, выстроен таким образом, что бы была возможность показать обучающимся варианты собственного выбора. Создания собственной реальности в которой главенствующую роль будет занимать стремление к успеху. В рамках проведения данного занятия рассматривается понятие «успех», его атрибуты. Студентам предлагается выбрать настоящие «экологичные» атрибуты успешного человека. При помощи преподавателя из перечисленных студентами атрибутов вычленяется самый главный – здоровье. Данная тема дает представление о способах поддержания своего здоровья, саморегуляции в вопросах выбора досуга, в соответствии со своими индивидуальными целями. Усвоение студентами данного материала повысит их уровень осознанности, даст представление о возможности выбора, познакомит с принятыми во «взрослом» обществе понятиями об успехе.

2. Учебные цели:

- закрепить знания о необходимости физической активности;
- ознакомить студентов с различными видами спорта, спортивными секциями функционирующими в учебном заведении, городе;
- ознакомить с различными способами здорового образа жизни.

3. Воспитательные цели:

- обеспечить условия для воспитания чувства здоровой любви к себе;
- способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам;
- способствовать формированию потребности в самореализации на основе полученных знаний.

4. Развивающие цели:

- способствовать развитию у учащихся мышления и познавательной активности, творческих и коммуникативных способностей.
- развивать умения осознавать свои индивидуальные возможности
- способствовать развитию правильно обобщать данные и делать выводы, сравнивать.

Задачи кураторского часа:

- пробудить потребность у обучающихся к самосовершенствованию;
- создание условий для укрепления физического и психического развития студентов.

Ключевые слова кураторского часа: успех, здоровье, спорт, технологии здорового образа жизни.

Форма проведения: тренинг социализации.

Основные методы проведения: по способу взаимодействия –интерактивный диалоговый в форме свободных дебатов, информационно-развивающие; по источнику информации – словесные и наглядные; по степени активности – репродуктивные и творчески-воспроизводящие.

Учебно-методическое и материально – техническое оснащение:

1. Мультимедийное оборудование.
2. Короткие видео по теме кураторского часа.
3. Листы формата А4, фломастеры, ручки.
4. Ватманы, цветная бумага для технологии «Фруктовый сад»
5. Заранее подготовленные цветные лицензии для технологии «Лицензия на успех»

Подготовительный этап

1. Формулировка целей, задач кураторского часа; составление плана (сценария);
2. Подборка совместно с учащимися необходимого материала, музыкального сопровождения, презентации по теме;

План проведения кураторского часа

- I. **Введение.** Организационно-мотивационный этап.
- II. **Основной этап:** знакомство с составляющими компонентами здорового образа жизни как показателями успешности.
- III. **Заключительный этап:** подведение итогов. Обмен мнениями. Заполнение деревьев по технологии «Фруктовый сад». Выдача себе «Лицензии на успех».

Ход проведения кураторского часа

1.

I. Введение. Организационно-мотивационный этап.

1.

а.

i.

1. Обсуждение и принятие правил работы в группе:

Правила работы в группе:

- *Здесь и сейчас*
- *Не критикуем*
- *Не оцениваем*
- *Даем возможность высказаться*
- *Уважаем мнение другого*

2. Слово преподавателя – куратора группы
Добрый день!

Рады приветствовать всех присутствующих на нашем кураторском часе. Наверное, каждый из нас когда-либо задумывался: «Какой я человек?», «Что меня ждет в будущем?» «Достоин ли я успеха и как его достигают?». И на эти, казалось бы, простые вопросы, бывает очень трудно ответить. Для каждого из нас, в разные периоды жизни, успех составляют совершенно разные вещи и понятия. Вот, например, для здорового человека успех – победа в забеге, а для инвалида, само участие в забеге, пусть даже он сойдет с дистанции – уже успех. Так, понятие успешности очень сильно зависит от нашего исходного состояния. От той точки из которой мы начинаем к нему идти.

Само понятие «успех» у всех нас сразу вызывает определенные мысли. Причем некоторые из них похожи, а некоторые совсем отличаются друг от друга. В подростковом возрасте, в том самом в котором сейчас находитесь вы, личный успех можно ассоциировать с так называемой «крутостью». Оценкой, которую мы получаем от сверстников. И тем не менее, никто еще не видел подростка, который бы не вырос и не стал взрослым. Сейчас мы с вами, ребята, попробуем представить, что мы немного повзрослели (например, лет на 10) и попробуем определить, что же для нас на самом деле является показателями успешности. Для того что бы вам было легче переместиться переместиться во времени, мы с вами сейчас сделаем очень простую вещь. Я прошу что бы вы взяли ручки и листы и каждый зарисовали линию своей собственной жизни на этих листах. (Преподаватель все это время дублирует все проговариваемое на доске). На линии жизни, нам с вами нужно обязательно отметить то что мы уже прошли. Ставим точку нашего положения. И посмотреть вперед, на то место где вы будете через 10 лет. Прошу заметить, что в вы должны понимать, что всех нас ждет длинная и насыщенная жизнь. Рисуя эту линию вы сами показываете себе, как много вам еще предстоит. Отметили? А теперь давайте все же представим себе, что мы сейчас прошли эти самые десять лет и теперь вы уже повзрослели и набрались опыта, у многих из вас уже есть работа, кто –то все еще учится. Вы уже достаточно взрослые для всего что вам хочется, и вы можете позволить себе почти все что сейчас требует разрешения родителей. Вы можете ехать куда захотите и можете есть мороженое на ужин, можете выбирать что вам делать дальше и как строить свою собственную жизнь. Представили? Хорошо представили? А теперь давайте мы с вами вот именно с этими взрослыми вами и поработаем. Сейчас я попрошу этих взрослых развиться на группы (4–6 человек) в зависимости от количества студентов. Преподаватель обязательно проговаривает что все что делается на данном кураторском часе не будет оцениваться. Все это остается между членами группы и является просто общим результатом.

И в группах на (заранее подготовленных листах) нарисовать что же для вас является успехом. Нарисуйте по настоящему успешного взрослого. Как вы его видите. Что у него есть, а чего нет, как он выглядит, что носит. У вас на это есть ровно 5 минут. Поехали! Когда студенты завершают работу, преподаватель просит контрольные группы пояснить что же они нарисовали. Коллективно обсуждаются выявленные атрибуты успешного человека и способы достижения такого успеха. Например: у этот человек выглядит спортивно и подтянуто он красиво одет и у него есть машина – это значит что он занимается спортом много зарабатывает и может это себе позволить. Для того что бы хорошо зарабатывать и выглядеть спортивно нужно заниматься спортом и хорошо учиться... Когда все уже рассказали про свои атрибуты успешности подводится общий итог. Преподаватель все это время выносил на доску результаты (ценности), и теперь их можно обсудить вместе с группой (не более 5 минут). Подводится итог о том, что первым и самым главным показателем успеха во взрослой жизни является здоровье, которое позволяет достичь всех остальных результатов. Это и является самым главным показателем

успешности. Преподаватель, подводя итог обязательно говорит о том, что этот показатель, как и все остальные зависит только от усилий каждого из участников.

II. Основной этап. Знакомство с составляющими компонентами здорового образа жизни как показателями успешности

1.
 - a.
 - i.
 1. Разгадывание кроссворда;
 2. Презентация «Мой вид спорта» (2–3 студента рассказывают о своем любимом виде спорта);
 3. Просмотр мотивационных виде о спорте;
 4. Составляющие здорового образа жизни;
 5. Ограничивающие факторы, мешающие быть здоровым;
 6. Просмотр видео о вреде алкоголя и табака.

III. Заключительный этап. подведение итогов. Обмен мнениями. Заполнение деревьев по технологии «Фруктовый сад». Выдача себе «Лицензии на успех».

На данном этапе, педагог предлагает студентам поработать немного над своими внутренними качествами. Детям выдаются заранее подготовленные «Яблоки» и «Лимоны». На я блоках предлагается написать свои возможности в реализации здорового образа жизни. Например, я могу делать зарядку каждый день. А на лимонах предлагается написать ограничивающие факторы (Например, я жутко ленивый и мне трудно вставать). Студенты заполняют яблоки и лимоны и выклеивают их на деревья. Преподаватель обязательно зачитывает и сопровождает комментариями ограничивающие факторы. Например, лень можно обойти при помощи работы в группе и самомотивации. От курения избавиться тяжело, но, можно попробовать различные методики смены негативных привычек на позитивные. И т. д. Педагог обсуждает свой личный опыт и опыт студентов в борьбе с ограничивающими факторами. В конце обсуждения, педагог напоминает, что все студенты все еще остались теми взрослыми (которые старше на целых 10 лет) и предлагает каждому из студентов с этой позиции выдать себе настоящую лицензию на успех. Просит уделить внимание не успеху в целом но его составляющим, так как именно реализация этих составляющих поможет через время стать по-настоящему успешными молодыми людьми.

После того как студенты выписывают себе лицензии преподаватель благодарит всех за активную работу и предлагает не тянуть с выполнением своего права на счастливую долгую и здоровую жизнь полную побед и открытий, а реализовывать ее прямо сейчас.