

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
"ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ"

СОЗИДАНИЕ





СОЗИДАНИЕ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Созидание (формирование у обучающихся активной жизненной позиции посредством экологических и здоровьесберегающих знаний, а также их применения в профессиональной деятельности)

Наблюдаемые сегодня тенденции развития общества демонстрируют необходимость поиска и применения современных форм работы, формирующих у подрастающего поколения активную жизненную позицию. Поскольку именно активная жизненная позиция будущих выпускников выступает одним из основополагающих факторов трудового потенциала социума и проявляет себя через осознанное, бережное отношение к продуктам своего труда, к себе и к миру.

В этом отношении обращение к решению проблем защиты окружающей среды, здоровьесберегающим технологиям, а также к экологии труда выступает первостепенной задачей в формировании сильного,

зрелого общества, нацеленного на процветание своей страны. Именно эта линия стала одной из важнейших составляющих процесса воспитания в Гуманитарном колледже ОУ ГрГУ им. Янки Купалы. Этому способствуют разработанные факультативы, кружки и секции, а также многочисленные мероприятия, направленные на знакомство молодых людей со здоровьесберегающими технологиями.

Задача данного сборника состоит в том, чтобы оказать научно-методическую и практическую помощь педагогам в процессе формирования у обучающихся навыков и умений в рамках сохранения собственного здоровья, окружающей среды и продуктов своего труда, а также их применения в профессиональной деятельности.



Роль спорта на специальности «Физическая культура» /Доклад/
Привалова Н.В. 6



Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества и Вооруженных сил Республики Беларусь «Армейский марафон» /Сценарий/ 16



Легкая атлетика. Равномерный бег /План-конспект урока/
Лютая Н.Р. 22



Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди /План-конспект урока/
Курбанова Е.И. 26



Волейбол /План-конспект урока/
Китляр Н.Д. 30



Девиз жизни - здоровье /Воспитательный проект/
Супрун Н.В. 44



Я выбираю жизнь без сигарет! /Сценарий кураторского часа/
Урбанович Е.Н. 56



Берегите Родину свою! /Сценарий внеклассного мероприятия/
Супрун Н.В. 64



Знатоки экологических тайн /Сценарий кураторского часа/
Ситько С.А. 70

СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ

Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества. Преобразующая сила физической культуры делает слабого – сильным и выносливым, медлительного – быстрым, неуклюжего – ловким, болезненного – здоровым.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов: внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшает умственную работоспособность. Хорошая физическая подготовка является решающим условием в подготовке специалистов очень многих профессий (водителей, летчиков, космонавтов, военных); без физической подготовки сложно работать и на современном производстве; профессия педагога, артиста, юриста, финансиста также требует высокой физической культуры. Другими словами, можно сказать, что физическая подготовка является одним из важнейших факторов успешного освоения любой профессиональной деятельности. Именно поэтому, к качеству подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту предъявляются особые требования.

Специалист в области физкультуры и спорта должен быть не только хорошо подготовленным физически, но и высокоинтеллигентной личностью, духовным наставником учащихся.

Соревновательная деятельность стимулирует молодых людей к двигательной активности и здоровому образу жизни, является эффективным способом организации приятного досуга и общения. Только системная соревновательная деятельность может вызвать интерес у будущих специалистов.



**Привалова
Наталья
Николаевна**

Преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Первая категория

Стаж - 22 года





Так, учащиеся специальности «Физическая культура» принимают активное участие во всех предложенных соревновательных мероприятиях.

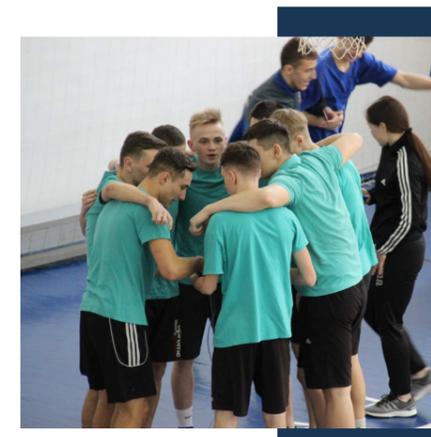
Традиционно, каждую осень проходят городские и областные соревнования по мини-футболу (футзал) среди учащихся средних специальных учебных заведений. Сборная юношей Гуманитарного колледжа ежегодно принимает участие в соревнованиях мини-футболу.

Так, в сентябре проходили городские зональные игры по мини-футболу, где учащиеся специальности «Физическая культура» заняли в своей подгруппе 1- место, и вышли в финал областных соревнований. Финал областных соревнований проходил в г.Гродно на базе Политехнического колледжа. Наша сборная одержала уверенную победу сыграв с командами Волковысского аграрного колледжа со счетом 6:1, а так же обыграв команду Лидского колледжа УО «ГрГУ им. Янки Купалы» со счетом 4: 1.

В составе сборной нашего колледжа играли:

*Ланкей Акагу Джуниор,
Козловский Артем,
Зайко Максим,
Карпенко Максим,
Коарабинский Максим,
Шишко Александр,
Попокевич Дмитрий,
Клевжиц Влад,
Поболь Максим,
Юдинцев Вадим.*

По итогам областных соревнований учащиеся вошли в состав команды Гродненской области.



Учащиеся ежегодно принимают участие в программе круглогодичной спартакиады среди учреждений среднего специального образования в легкоатлетической эстафете по улицам г. Гродно на призы газеты «Гродненская правда». 03мая 2019г. сборная команды Гуманитарного колледжа заняла 1-ое место среди учреждений среднего специального образования.

В эстафете приняли участие:

*Лавринович Константин,
Скачко Артем,
Попкович Дмитрий,
Клевжиц Владислав,
Лукша Алексей,
Шмаровская Диана,
Апанасик Егор,
Пашей Наталья,
Максименко Сергей,
Вильчицкая Милана.*



Учащиеся в очередной раз доказали, что они лучшие в этом виде.

Ежегодно в рамках областной круглогодичной спартакиады среди учреждений среднего специального образования.

24.04.2019 г. в городе Лида проходили соревнования по легкоатлетическому кроссу.

Наши учащиеся специальности «Физическая культура» заняли 1-ое общекомандное место.

В соревнованиях приняли участие :

*Шмаровская Диана,
Вильчицкая Милана,
Гришко Екатерина,
Минько Анастасия.*

В рамках областной круглогодичной спартакиады среди учреждений среднего специального образования 20 ноября 2019г. в городе Гродно проходили соревнования по баскетболу. Учащиеся колледжа заняли 1-место.

С 2019г. в программу областной круглогодичной спартакиады было включено легкоатлетическое многоборье. В легкоатлетическое многоборье входят следующие виды: бег на 100м, прыжки в длину с разбега, метание мяча и бег на 1000м (юноши), 800м (девушки).

10.05.2019г. в городе Гродно прошли областные соревнования по легкоатлетическому многоборью, где учащиеся колледжа приняли участие и одержали





победу среди 19 учреждений среднего специального образования области. Сборная колледжа была включена в состав Республиканских соревнований, которые проходили в городе Витебске 28-29.05. 2019г., где учащиеся в составе сборной области выступили достойно заняв 2-место, уступив сборной города Витебска. В состав сборной вошли учащиеся 3 курса специальности «Физическая культура» Лукша Алексей и Апанасик Егор.

05.10.2020г. в городе Гродно прошли очередные областные соревнования по легкоатлетическому многоборью в которых приняли участие Хильманович Савелий, Ланкей Акагу Джуниор, Абражевич Елизавета, Максименко Сергей. Учащиеся показали высокие результаты, набрав в командном зачете 474 очка и с уверенностью заняли 1-е место.

Ежегодно учащиеся Гуманитарного колледжа принимают участие в городских и областных соревнованиях по волейболу. В 2019/2020 учебном году сборная команда колледжа заняла 1 место в городских и 1 место в областных соревнованиях. Нашу команду представляли учащиеся 1, 2 и 3 курса специальности «Физическая культура», «Туризм и гостеприимство», «Документоведение и документационное обеспечение управления».

Команда Гуманитарного колледжа принимает участие в городской круглогодичной Спартакиаде среди учащихся средних специальных учебных заведений. В 2019-2020 учебном году сборная команда колледжа принимала участие в первенстве городе Гродно по настольному теннису среди учащихся средних специальных учебных заведений в программе городской круглогодичной Спартакиады 2019-2020 учебного года. В составе сборной команды колледжа выступали учащиеся 2 и 3 курса специальности «Физическая культура», «Дошкольное образование»: Гацко Анастасия, Куницкая Анастасия, Соболев Карина, Цыронок Евгений, Дубовик Кирилл, Хильмонович Савелий. В финальных играх команда девушек уверенно одержала победу над командой Медицинского колледжа. Команда юношей заняла 4-е место. По общим результатам выступления девушек и юношей сборная команда Гуманитарного колледжа заняла 1 место.

В спорте огромную роль играет мотивация на достижение отличного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Поэтому формирование у спортсменов желания побеждать следует рассматривать как одну из важнейших сторон педагогической работы, направленную на формирование спортивного характера.



АРМЕЙСКИЙ МАРАФОН

Сценарий спортивного праздника, посвященного Дню защитника Отечества и Вооруженных сил Республики Беларусь

Цель мероприятия: пропаганда здорового, активного образа жизни, привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой, развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости.

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся в одну шеренгу лицом к жюри.

1-й ведущий

— Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Наши участники сегодня будут состязаться в силе, ловкости, смекалке и быстроте!

2-й ведущий

— 23 февраля мы отмечаем День защитников Отечества. На страже Родины любимой родная армия стоит. В бою за счастье человека - она надежный меч и щит. Нашей Армии любимой День рожденья в феврале! Слава ей непобедимой! Слава миру на земле!

1-й ведущий

Сегодня, в канун праздника, мы поздравляем всех наших мужчин – преподавателей, учащихся, сотрудников, родных, друзей, всех-всех с этим самым мужественным праздником в году! Желаем вам здоровья, удачи, отличного настроения в этот замечательный день.

2-й ведущий

— А женщинам и девушкам желаем, чтобы рядом с ними были всегда настоящие мужчины и парни.

1-й ведущий

— Вот они пред нами – слегка бодрые, местами подтянутые и даже в чем-то непобедимые, а в чем именно – мы узнаем позже.

2-й ведущий

— Позвольте нам представить команды участников наших соревнований.

Команда 1 курса специальности «Физическая культура».

1-й ведущий

— Команда 2 курса специальности «Физическая культура».

2-й ведущий

— Команда 3 курса специальности «Физическая культура».

1-й ведущий

— Команда 4 курса специальности «Физическая культура».

Как вы думаете - что является самым главным для любого солдата?

2-й ведущий

— Самое главное – это хороший главнокомандующий.

1-й ведущий

— Именно поэтому мы предоставляем слово нашему главнокомандующему директору Гуманитарного колледжа Волкович Наталье Александровне.

2-й ведущий

— Для исполнения Государственного гимна Республики Беларусь команды «Смирно!», «Равнение на флаг!».

Звучит Государственный гимн Республики Беларусь

2-й ведущий

— Спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества и Вооруженных сил Республики Беларусь «АРМЕЙСКИЙ МАРАФОН» объявляется открытым!

1-й ведущий

По плечу победа смелым, ждет того большой успех
Кто, не дрогнув, если нужно вступит в бой один за всех.
Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит!

2-й ведущий

— Ну что ж пришло время проверить силы наших участников в спортивном состязании, мы приглашаем команды «На старт!».
Давайте поддержим их бурными аплодисментами!

1-й ведущий

— Но перед тем как начать наше состязание, для вас музыкальный подарок!

Выступление учащегося Сергея Пташинского

Конкурсная программа

1 конкурс — «Беговая эстафета». Состав команды 8 человек.

По сигналу первый участник начинает движение, оббегает поворотную стойку, возвращается назад, оббегает команду и передает эстафетную палочку следующему участнику, а сам становится перед командой. Побеждает команда, которая раньше других закончит эстафету.

2 конкурс — «Все на коня!» Состав команды 8 человек. По сигналу, участники запрыгивают и занимают устойчивое положение двумя ногами на «коне». Побеждает команда по наилучшему времени.

3 конкурс — «Хоккей». По сигналу участник от каждой команды, бежит с клюшкой и шайбой обводя поворотные стойки, добегают до линии и от нее забивает шайбу в ворота. Затем забирают шайбу и возвращаются обратно, передавая клюшку и шайбу следующему участнику. Побеждает команда, которая раньше других закончит дистанцию. За каждую не забитую шайбу назначается штрафное время – 5 секунд.

1 ведущий

— Сейчас для вас со своим музыкальным номером выступит дуэт специальности Музыкальное образование.

4 конкурс — «Конкурс силачей». Состав команды 1 человек. По сигналу, участник начинает поднимать гирию весом 16 кг. за одну минуту. Побеждает участник команды, поднявший гирию наибольшее количество раз.

5 конкурс — «Ворошиловский стрелок». Участвует вся команда. На стенде прикрепляется дартс. Каждый участник команды выполняет один бросок. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

6 конкурс — Ц«Перетягивание каната». Состав команды 8 человек. Побеждает команда, перетянувшая канат наибольшее количество раз.

7 конкурс — Комбинированная эстафета. Состав команды 8 человек.

- Первый участник, держа в руках мешок с 5 теннисными мячами, добегают до стойки, высыпает мячи в обруч, оббегает поворотную стойку и передает пакет следующему участнику.

- Второй участник с пакетом добегают до поворотной стойки, оббегает ее, собирает мячи и, перебегая линию финиша, передает эстафету следующему участнику.

- Третий и четвертый участники бегут со связанными разноименными ногами у голени, оббегают поворотную стойку и передают эстафету следующему участнику команды.

- Пятый участник с ведением футбольного мяча оббегает поворотную стойку и ведением мяча возвращается обратно.

- Шестой участник выполняет ведение баскетбольного мяча с обязательным попаданием в корзину.

- Седьмой участник, держа в зубах ложку с теннисным мячом, оббегает поворотную стойку, и возвращаясь назад обычным бегом, передает эстафету следующему участнику команды.

- Восьмой участник бежит с воздушным шариком до поворотной стойки оббегая ее возвращается назад.

- Побеждает команда, финишировавшая первая.

Преподаватели выстраивают команды лицом к жюри.

1 ведущий

— Вот и завершена армейская программа, пока жюри подсчитывает очки и определяет победителей. Для вас выступают учащиеся 1 курса специальности «Музыкальное образование» Ульяна Омельченко и Екатерина Маланчук.

**Подведение итогов соревнований
(звучит фоновая музыка)**

2-й ведущий

— Слово для поздравления с праздником предоставляется председателю профкома работников Гуманитарного колледжа Ясюкайтене Наталье Владимировне.

1-й ведущий

И вот подводим мы итоги
Какие не были б они,
Пусть спортивные дороги
Здоровьем полнят ваши дни.

2 ведущий

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших!
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик!
Для подведения итогов слово предоставляется заведующему отделением Кунаш Ольге Ивановне.

Оглашение результатов и награждение участников

1-й ведущий

Команды «Смирно!». Равнение на флаг.

Звучит Государственный гимн Республики Беларусь.
Физкультурно-спортивный праздник, посвященный Дню защитника Отечества и Вооруженных сил Республики Беларусь объявляется закрытым!

1-й ведущий

Сияет небо, солнце в небе плещется,
Когда надежно обеспечен тыл.
Успехов вам, защитники Отечества
В сей славный день вооруженных сил!

2-й ведущий

Спасибо вам и до свиданья!
До новых встреч в спортзале этом.
Соединяйте спорт и знания
И душу грейте добрым светом!!!

Вместе: ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!!!



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

по дисциплине «Физическая культура и здоровье»
для учащихся 4 А группы специальности «Музыкальное образова-
ние» (девушки)

Тема: Лёгкая атлетика. Равномерный бег.

Цель урока: Развитие общей выносливости и аэробных возможностей организма обучающихся.

Задачи:

- Совершенствовать технику СБУ и технику бега на длинные дистанции;
- Содействовать формированию знаний о влиянии равномерного бега на организм человека;
- Способствовать развитию общей выносливости и улучшению функциональных возможностей организма учащихся;
- Способствовать развитию гибкости основных групп мышц и суставов;
- Содействовать воспитанию морально-волевых качеств учащихся;
- Активизировать силы самих занимающихся, настроить их на преодоление жизненных трудностей.



**Лютя
Наталия
Ростиславовна**

Преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Высшая категория

Стаж - 25 лет

Тема: Лёгкая атлетика. Равномерный бег.

Цель урока: развитие общей выносливости и аэробных возможностей организма обучающихся.

Задачи:

- Совершенствовать технику СБУ и технику бега на длинные дистанции;
- Содействовать формированию знаний о влиянии равномерного бега на организм человека;
- Способствовать развитию общей выносливости и улучшению функциональных возможностей организма учащихся;
- Способствовать развитию гибкости основных групп мышц и суставов;
- Содействовать воспитанию морально-волевых качеств учащихся;
- Активизировать силы самих занимающихся, настроить их на преодоление жизненных трудностей.

Части уроков	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть, 12 мин.	1. Построение, приветствие, оглашение задач урока, измерение ЧСС.	До 2 мин.	Построение в одну шеренгу, ЧСС за 10 сек.
	2. Ходьба и ее разновидности (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, в полном приседе), бег и его разновидности (бег по прямой, приставными шагами, спиной вперед).	3-4 мин.	Ходьба в колонну по одному с различным положением рук (руки на поясе, за головой, в стороны, вперед), дистанция 2-3 шага
	3. Комплекс ОРУ в движении на все основные группы мышц.	До 5 мин.	Выполнять в ходьбе, в колонну по одному дистанция 2-3 шага
2. Основная часть, до 25 мин.	1. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, подскоки, многоскоки, прыжки на одной ноге, ускорение.	3-4 мин.	Выполнять по диагонали площадки, дистанция 3-4 шага. Все упр. выполнять на передней части стопы
	2. Равномерный бег	До 8 мин.	Основная группа (хорошо подготовленные учащиеся) – 8 минут бег, слабо подготовленные и подготовительная группа – 6 мин бег в чередовании с ходьбой.
	Измерение ЧСС 3. Ходьба с дыхательными упражнениями	2-3 мин	Все упражнения выполняются в медленном темпе в сочетании с дыхательными упражнениями
	4. Комплекс упражнений стрейчинга, см карточку №1	До 8 мин	
3. Заключительная часть, до 8 мин.	1. Малоподвижная игра на внимание «Капитаны»	5 мин.	Кто правильно выполнил команду делает шаг вперед, выигрывает тот, кто быстрее дойдет до определенной линии.
	2. Построение, измерение ЧСС, подведение итогов урока, рефлексия, выставление отметок, домашнее задание.	3 мин.	Оцениваются лучшие учащиеся, домашнее задание – поднимание туловища Рефлексия - хлопок по руке: вверх – понравился урок, на середине – понравилось почти все, вниз – не понравился.



ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

по дисциплине «Физическая культура и здоровье»
для учащихся 4 А группы специальности «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Тема: Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди.

Тип урока: урок применения знаний и умений на практике.

Задачи:

- Совершенствовать технику выполнения передачи мяча двумя руками от груди.
- Способствовать укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию; формированию правильной осанки; укреплению мышц рук; укреплению мышц ног; укреплению мышц спины; активизации обменных процессов.
- Способствовать повышению общей работоспособности и привитию гигиенических навыков.
- Воспитывать ответственность, организованность, дисциплинированность, потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Межпредметные связи: Спортивные игры с методикой преподавания; Теория и методика физического воспитания «Методы и средства физического воспитания».

Оборудование: баскетбольные мячи, волейбольные мячи.



**Курбанова
Елена
Ивановна**

Преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Первая категория

Стаж - 15 лет

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Методические приёмы обучения, воспитания и организации
	Подготовительная часть		
Настроить уч-ся к предстоящей деятельности.	1. Построение. Рапорт дежурного. Сообщение задач урока.	1-3 мин.	
Формирование правильной осанки.	2. Упражнение на внимание: 1- шаг левой вперёд 2- приставить правую 3-4- поворот направо 5-6- подскок ноги врозь-вместе с хлопком над головой 7-8- поворот налево	2-3р.	Используем метод рассказа
Развитие координационных способностей	3. Ходьба и её разновидности: а) обычная б) на носках, руки вверх в) обычная г) на пятках, руки за голову д) обычная е) в полуприседе, руки вперёд ж) обычная	10-12 мин. до 30 сек. до 30 сек. до 30 сек.	Руки прямые Локти разведены в стороны Голову не опускаем, смотрим вперёд
Развитие внимания	4. Бег и его разновидности: а) обычный б) со сменой направления по сигналу в) обычный г) приставным правым, левым боком д) обычный е) с выпрыгиванием вверх ж) обычный з) с остановкой по сигналу и) обычный к) ускорение	до 30 сек до 30 сек до 30 сек до 30 сек до 30 сек	Передвигаемся в стойке баскетболиста
Увеличить подвижность лучезапястных, плечевых суставов	5. Восстановление дыхания	до 30 сек	Принимаем положение стойки баскетболиста
Увеличить подвижность позвоночного столба.	6.ОРУ в движении: а) круговые вращения мяча руками наружу б) вращение мяча вокруг шеи в) и.п. – мяч вперёд	до 30 сек до 30 сек до 30 сек	Мячом касаемся шеи Ладонь кверху, руки прямые
Увеличить подвижность конечностей.	1- правую руку в сторону, мяч в правой руке 2- и.п. 3- левую руку в сторону, мяч в левой руке 4- и.п. г) перевод мяча вокруг туловища	до 30 сек до 30 сек до 30 сек	Мяч переводим касаясь тела
Упражнения для развития координационных способностей	д) на каждый шаг прогнуться е) сручивание вправо, влево на каждый шаг ж) наклон вперёд на каждый шаг з) выпады в сторону под углом 45С и) и.п.- мяч вперёд 1- мах правой вперёд 2- и.п. 3- мах левой вперёд 4- и.п. к) подбросить мяч вверх и поймать л) подбросить мяч вверх, сделать 1 хлопок и поймать м) подбросить мяч вверх, сделать 3 хлопка и поймать н) подбросить мяч вверх, сделать 1 хлопок спереди, 1 хлопок сзади, поймать	до 30 сек до 30 сек	Н-н выполнять ниже Выпад глубже Мах выполнять как можно выше Руки прямые Мяч подбрасываем вверх на расстояние одного метра Стараемся мяч не уронить

	Основная часть	20-25 мин.	
Совершенствование техники выполнения передачи мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие внимания.	Упражнения в парах на месте		
	1) Передача мяча двумя руками от груди 2) Передача мяча двумя руками от груди с отскоком о пол 3) 1-ый выполняет передачу мяча двумя руками от груди 2-ой выполняет передачу мяча двумя руками от груди с отскоком о пол Затем меняются 4) Сидя на полу передача мяча двумя руками от груди 5) Сидя на полу передача мяча двумя руками от груди с отскоком о пол	1-2 мин. 1-2 мин. 2-3 мин. 1-2 мин. 1-2 мин.	Принимаем положение стойка баскетболиста. Ноги согнуты в коленных суставах, локти слегка разведены в стороны. Передача отдаётся точно в грудь. Сед на полу ноги врозь.
	Упражнения в парах в движении		
	1) Передача мяча двумя руками от груди 2) Передача мяча двумя руками от груди с отскоком о пол 3) Передача мяча двумя руками от груди	3-4р. 3-4р.	Передвигаемся приставным правым, левым боком. Стараемся не потерять мяч.
Совершенствование навыка передачи мяча, воспитание ловкости, точности движений	1-ый двигается лицом к партнёру 2-ой двигается спиной вперёд	3-4р.	Команды строятся в колонны. Один из участников колонны становится напротив команды на расстоянии 3-4 метра, он выполняет передачу мяча двумя руками от груди первому участнику, он ловит мяч и возвращает назад и сам садится и т. д.
	Эстафеты 1. Передал, садись.	1-2р.	пока вся команда не сядет. Выигрывает команда, которая быстрее выполнит передачу мяча водящему. Команды строятся в колонны. Один из участников колонны становится напротив команды на расстоянии 3-4 метра, он выполняет передачу мяча двумя руками от груди первому участнику, он ловит мяч и возвращает назад, а сам бежит и становится за спину водящему и т. д. Побеждает команда, которая переправит быстрее.
Совершенствование навыка передачи мяча, воспитание ловкости, точности движений	2. Переправа.	1-2р.	Команды строятся в колонны. Один из участников колонны становится напротив команды на расстоянии 3-4 метра, он выполняет передачу мяча двумя руками от груди первому участнику, он ловит мяч и возвращает назад, а сам бежит и становится за спину водящему и т. д. Побеждает команда, которая переправит быстрее.
Восстановить ритм дыхания уч-ся. Воспитание дисциплины.	Заключительная часть 1. Построение 2. Подведение итогов урока 3. Рефлексия 4. Домашнее задание 5. Организованный уход	3-5 мин.	Уборка инвентаря. Отметить лучших. Организовать уч-ся, следить за уходом.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

по дисциплине «Физическая культура и здоровье»
для учащихся 1 Б группы специальности «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

ВОЛЕЙБОЛ

Цель урока: продолжить обучать учащихся играть в волейбол, совершенствуя технические элементы спортивной игры.

Задачи:

1. Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу. Закрепить знания правил игры в волейбол.
2. Развивать быстроту, силу мышц, ловкость и прыгучесть.
3. Воспитывать интерес к спортивной игре волейбол, чувство товарищества, взаимовыручки, дисциплинированность, толерантное отношение учащихся друг к другу.

Дата: 20.11.2019.

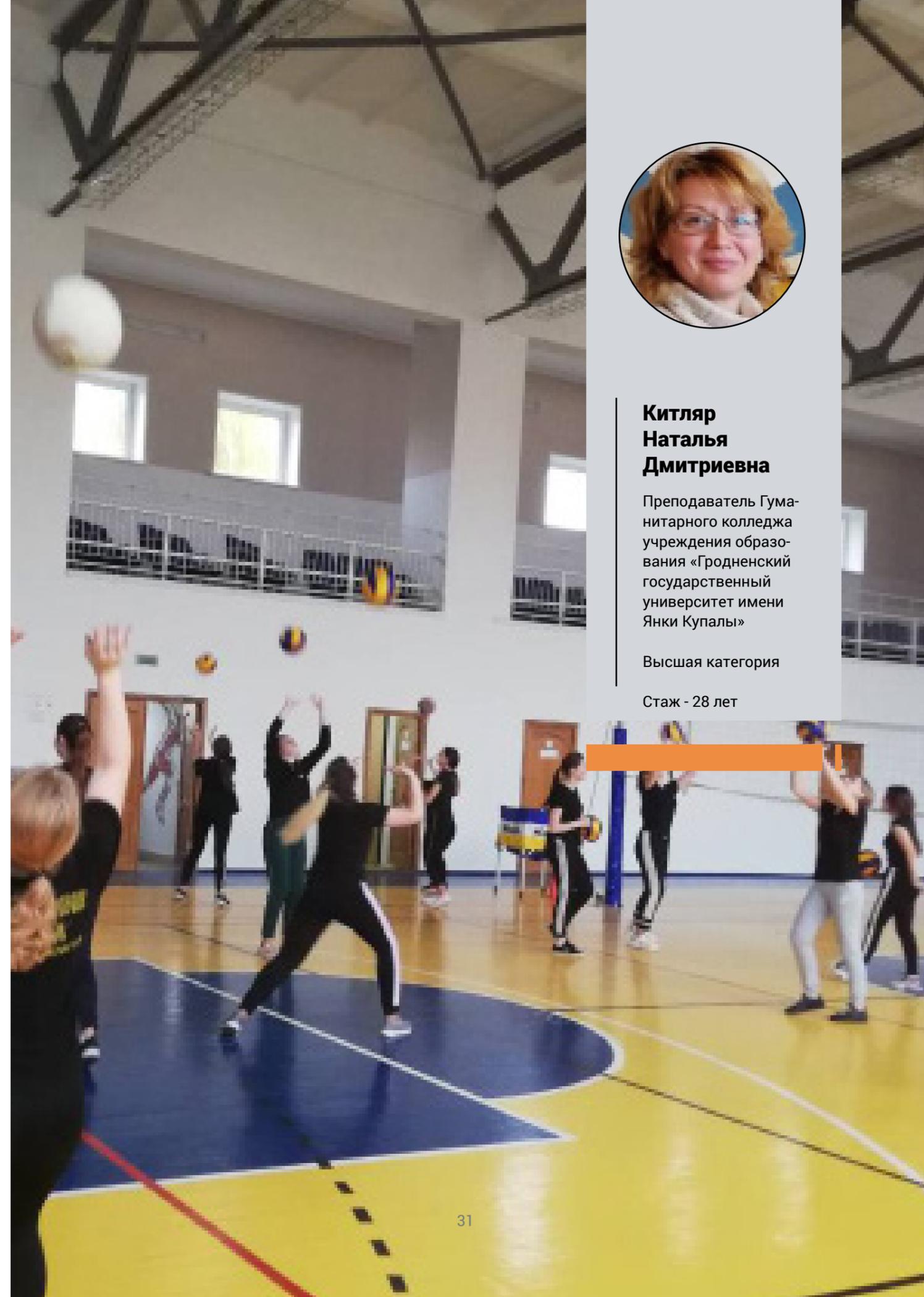
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные, фишки, свисток.

Методы, используемые на уроке: фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный.

Форма урока: формирование знаний, умений и навыков

Литература: Фурманов А.Г. «Волейбол»



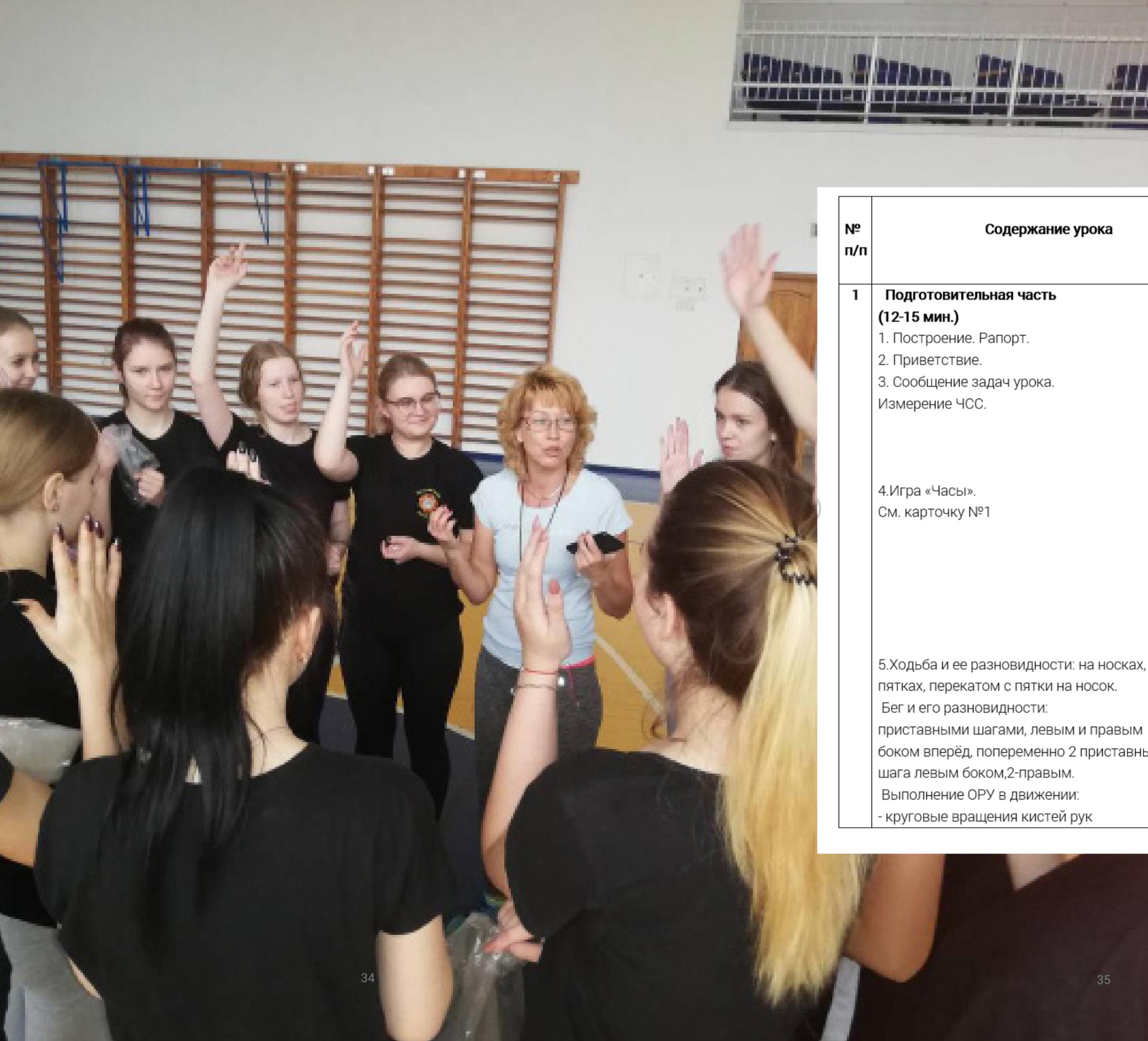
**Китляр
Наталья
Дмитриевна**

Преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Высшая категория

Стаж - 28 лет

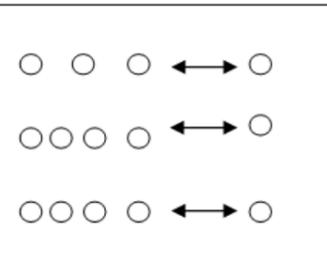


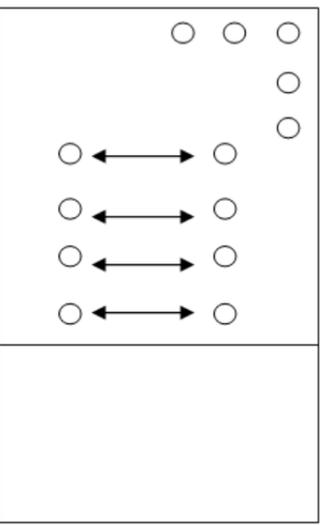


№ п/п	Содержание урока	Доз- ка (мин.)	ОМУ
1	<p>Подготовительная часть (12-15 мин.)</p> <p>1. Построение. Рапорт. 2. Приветствие. 3. Сообщение задач урока. Измерение ЧСС.</p> <p>4.Игра «Часы». См. карточку №1</p> <p>5.Ходьба и ее разновидности: на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. Бег и его разновидности: приставными шагами, левым и правым боком вперёд, попеременно 2 приставных шага левым боком,2-правым. Выполнение ОРУ в движении: - круговые вращения кистей рук</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>В 1 шеренгу. Проверить наличие спортивной формы, отсутствующих, больных и освобождённых.</p> <p>Учащимся предлагается картинка с изображением часов. Необходимо разгадать какая связь между показанной цифрой и правилами спортивной игры «Волейбол».</p> <p>Следить за правильной осанкой</p> <p>Дистанция 2 шага друг от друга. Темп средний.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - круговые вращения в локтевых суставах - вращение прямых рук вперёд и назад; - выпады с поворотом туловища влево, вправо; - наклоны к правой и левой ноге -махи правой (левой) ногой 	3-4	<p>Следить за дыханием и работой рук во время бега.</p> <p>Выполнение ходьбы, бега и ОРУ под музыку. Следить за осанкой, правильностью и четкостью выполнения упражнений.</p>
<p>Беговые упражнения, имитация блокирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Передвижения по диагонали спиной вперед до 1 фишки, коснувшись рукой фишки повернуться и выполнить ускорение до 2 фишки. -Бег с ускорением и резким торможением с касанием фишек. -Передвижение, вдоль сетки приставными шагами выполняя имитацию блокирование. 	3-4	<p>После выполнения упражнения о периметру, вдоль боковой и лицевой линии, шагом.</p> <p>При выполнении блокирования до сетки не дотрагиваться.</p> <p>Следить за правильностью выполнения имитации и за соблюдением правил безопасного поведения (дистанция, правильное приземление после выпрыгивания)</p> <p>Следить за правильностью и</p>



<p>Основная часть (20-25мин.)</p> <p>1. Многократные передачи мяча об пол в полном приседе и над собой стоя.</p> <p>2. Словить на предплечья обеих рук, сложенных для нижней передачи мяча, мяч отскочивший от пола и удержать его.</p> <p>3. Имитация верхней прямой подачи: подбросить мяч и словить его левой рукой, ударить по нему правой.</p> <p>Построение в 1 шеренгу для перестроения в 4 колонны.</p> <p>4. Передача мяча сверху или снизу в колоннах</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  </div> <p>Измерение ЧСС.</p>	<p>согласованностью работы рук и ног. Поточный метод.</p> <p>Следить за правильной постановкой рук и работой ног.</p> <p>5-6 Фронтальный метод.</p> <p>Следить за высотой и правильностью подброса мяча Фронтальный метод.</p> <p>Расчет на 1-4</p> <p>Групповой метод.</p> <p>5-7 Учащиеся, слабо владеющие передачами, работают у стены.</p>
---	--

<p>2.-Верхняя и нижняя передачи мяча в парах - 1и 2 номера -3,4 номера- поднимания согнутых ног в коленях в висе стоя на шведской стенке, «планку», сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  </div> <p>Заключительная часть (6-8мин.) - Восстановление дыхания с использованием целлофановых пакетов</p>	<p>7-9</p> <p>Через 2-3 минуты №1,2 меняются местами с №3,4.</p> <p>См. карточку №2 Групповой метод. Подготовительная группа и учащиеся с низким УФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на колени, «планку» из положения лежа.</p>
--	--





Воспитательный проект
«Девиз жизни –
ЗДОРОВЬЕ!»



**Супрун
Наталья
Викторовна**

Преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Высшая категория

Стаж - 12 лет

Обоснование проекта

Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой.

Поль Брэгг

health

Здоровье детей и молодежи является важным показателем социального и психологического благополучия, полноценного экономического функционирования общества. Однако негативное влияние информационных потоков, экологические и психологические перегрузки, ослабление роли семьи отрицательно сказываются на здоровье подрастающего поколения – число здоровых детей ежегодно уменьшается. В связи с этим перед педагогами средних специальных учреждений образования стоит задача – работать с молодежью в направлении осмысления ценности здоровья, формирования навыков здорового образа жизни, негативного отношения к вредным привычкам, сохранении и поддержании их здоровья в период обучения в колледже. Актуальность проекта состоит в необходимости акцентирования внимания молодежи на сохранении их здоровья в период обучения в колледже.

Участники проекта: учащиеся, преподаватели.

Сроки реализации: 2019-2021 учебный год.

Гипотеза:

Вовлечение учащихся в мероприятия по здоровому образу жизни способствует изменению жизненных ценностных ориентаций, связанных со здоровьем, социальной жизнью, учёбой и профессиональным становлением.

Цель: формирование у учащихся колледжа жизненных ценностных ориентаций в сфере здорового образа жизни.

Задачи:

- определить уровень ценностных ориентаций учащихся на начальном и заключительном этапах проекта;
- разработать и провести для учащихся 1-2 курсов воспитательные мероприятия, направленные на формирование ценностных ориентаций в сфере здорового образа жизни;
- воспитать у учащихся ответственное отношение к сохранению их здоровью;
- обобщить опыт реализации воспитательного проекта и транслировать его на XIX Республиканской выставке научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи.

Объект исследования: ценностные ориентации молодежи.

Предмет исследования: ценностные ориентации в сфере здоровья и здорового образа жизни.

Методы реализации проекта:

- социально-психологический опрос «Изучение ценностных ориентаций учащихся в сфере здорового образа жизни»;
- оформление стендов с использованием рисунков и плакатов учащихся;
- разработка памяток, брошюр фотоколлажей;
- интерактивные игры;
- акции;
- информирование учащихся посредством радио колледжа;
- систематическое освещение на сайте коллед-

жа новостей реализации проекта.

Ожидаемые результаты:

- изменение ценностно-мотивационных ориентаций учащихся в сфере здоровья и здорового образа жизни;
- устранение пробелов в знаниях учащихся по сохранению здоровья;
- сплочение коллективов учащихся и преподавателей колледжа через участие в воспитательных мероприятиях по здоровому образу жизни;
- распространение информации о проекте посредством сайта колледжа и информационных стендов.

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап:

знакомство участников проекта с целями, задачами, сроками реализации; избрание педагогов, ответственных за разработку и организацию воспитательных мероприятий в соответствии с тематическими направлениями; определение основных методов реализации проекта; проведение предпроектного социально-психологического опроса «Изучение ценностных ориентаций учащихся в сфере здорового

образа жизни».

Основной этап:

организация воспитательных мероприятий, направленных на формирование ценностных ориентаций в сфере здорового образа жизни, включающих в себя противодействие курению, распространению ВИЧ-инфекции, употреблению алкоголя и наркотиков, ориентированных на правильное питание, выполнение утренней зарядки, репродуктивное здоровье молодежи, роли семьи, проблемы экологического загрязнения и энергосбережения.

Заключительный этап:

проведение постпроектного социально-психологического опроса «Изучение ценностных ориентаций учащихся в сфере здорового образа жизни»; подведение итогов реализации проекта; трансляция опыта реализации проекта на XIX Республиканской выставке научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи.

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки исполнения	Исполнитель (ответственный)
1	2	3	4
1	Предпроектный социально-психологический опрос «Изучение ценностных ориентаций учащихся в сфере здорового образа жизни»	Сентябрь 2019	Руководитель проекта, педагог-психолог
2	Флэшмоб «На зарядку становись!»	Сентябрь 2019	Руководитель проекта, руководитель физвоспитания
3	Акция «Мы против алкоголя»	Октябрь 2019	Руководитель проекта, Садовнича Л.Н.
4	Беседа «Правила личной гигиены учащегося колледжа»	Октябрь 2019	Руководитель проекта, Урбанович Е.Н.
5	Акция «Энергосбережение – на пути к здоровью»	Ноябрь 2019	Руководитель проекта
6	Акция «AntiСПИД»	Декабрь 2019	Руководитель проекта, Андрушевич Е.Н.
7	Проведение с учащимися научного исследования «Влияние консервантов на организм человека»	Декабрь 2019 – май 2020	Руководитель проекта
8	Спортландия «Мы выбираем ЗОЖ»	Январь 2019	Руководитель проекта, руководитель физвоспитания, Седач Д.С.
9	Конференция «Репродуктивное здоровье парней и девушек»	Февраль 2020	Руководитель проекта, медицинский работник колледжа
10	Видеоопрос «Гаджеты для подростков: за и против»	Февраль 2020	Руководитель проекта, руководитель объединения по интересам «Основы журналистики»
11	Акция «Молодежь против наркотиков»	Март 2020	Руководитель проекта, Кононович А.Э.
12	Создание Instagram Stories «Мой день здорового питания»	Апрель 2020	Руководитель проекта, Урбанович Е.Н.
13	Выставка-напоминание буклетов «Чернобыльская трагедия много лет спустя»	Апрель 2020	Руководитель проекта, Залеский А.Р.
14	Создание фотокаллажей «Моя семья за здоровый образ жизни»	Май 2020	Руководитель проекта, Котина А.Г.
15	Акция «Меняем сигарету на конфету»	Май 2020	Руководитель проекта, Лазовская Н.Н.
16	Выступление учащихся 1-х курсов на научно-практической конференции «Колледж и современность» по теме: «Влияние консервантов на организм человека»	Май 2020	Руководитель проекта, руководитель НОУ
17	Обобщение результатов реализации проекта	Июнь 2020	Руководитель проекта, участники проекта
18	Оформление материалов и представление их на XIX республиканской выставке научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи	Июнь 2020	Руководитель проекта, участники проекта
19	Флэшмоб «На зарядку становись!»	Сентябрь 2020	Руководитель проекта, Парламент учащихся
20	Квест-игра «Молодежь против наркотиков»	Октябрь 2020	Руководитель проекта, преподаватели ЦК
21	Акция ««Меняем сигарету на конфету»	Ноябрь 2020	Руководитель проекта, Лазовская Н.Н.
22	Создание фотокаллажей «Мы за чистый город»	Ноябрь 2020	Руководитель проекта

23	Акция «АнтиСПИД»	Декабрь 2020	Руководитель проекта, Кононович А.Э.
24	Составление учащимися рекомендаций по организации правильного питания «Формула здоровья»	Декабрь 2020	Руководитель проекта, Рымарчик А.И.
25	Создание видеороликов «Гаджеты: за и против»	Февраль 2021	Руководитель проекта, Садовнича Л.Н.
26	Популяризация здорового питания через социальные сети «Здоровье на тарелке»	Март 2020	Руководитель проекта, Урбанович Е.Н.
27	Выставка-напоминание буклетов «Чернобыльская трагедия много лет спустя»	Апрель 2020	Руководитель проекта, Седач Д.С.
28	Создание фотокаллажей «Моя семья за здоровый образ жизни»	Май 2020	Руководитель проекта, Котина А.Г.
29	Проведение с учащимися научного исследования «Влияние консервантов на организм человека»	Октябрь 2020 – май 2021	Руководитель проекта, Бекиш Е.Г.
30	Выступление учащихся 1-х курсов на научно-практической конференции «Колледж и современность» по теме: «Влияние консервантов на организм человека»	Июнь 2021	Руководитель проекта, Бекиш Е.Г.
31	Постпроектный социально-психологический опрос «Изучение ценностных ориентаций учащихся в сфере здорового образа жизни»	Май 2021	Руководитель проекта, педагог-психолог



акция

«АнтиСПИД»

посвященная Международному Дню борьбы со СПИДом



Цель: актуализация знаний о масштабах и значимости распространения ВИЧ/СПИДа в молодёжной среде, формирование у учащихся осознания важности проблемы ВИЧ/СПИДа и личной ответственности за своё поведение.

Учащиеся 1 курса в фойе колледжа раздали педагогам и учащимся брошюры, посвященные проблеме распространения СПИДа, прикрепили желающим присоединиться к акции красные ленточки как символ Международного Дня борьбы со СПИДом, а также присоединились к областной акции «Сделайте фото с хештегом #СТОПВИЧ/СПИД и выложите его в социальных сетях».



Исследования по консервам

диоксид серы

Диоксид серы – это соединение серы с кислородом, которое представляет собой бесцветный газ с характерным резким запахом (запах загорающей спички). Диоксид серы применяется как пищевая добавка E220, без которой не может обойтись пищевая промышленность. Эта добавка продлевает срок годности продуктов и позволяет их сохранять длительное время, так как негативным образом влияет на размножение микроорганизмов в продуктах питания. Диоксид серы используется в виноделии, в производстве сухофруктов, фруктовой и овощной консервации, входит в состав многих продуктов, содержащих жидкий пектин – джемов, мармеладов, различных сортов варенья, встречается в кондитерских изделиях. Однако человеку стоит знать, что этот консервант разрушает жизненно важный витамин В1 и витамин Н. При попадании в организм он ослабляет специфические нервные сигналы, ограничивает производительность легких и становится прямым аллергеном. Его присутствие вызывает проблемы дыхания, заболевания легких, сердечно-сосудистые заболевания, интоксикацию крови, болезни желудочно-кишечного тракта и печени, неврологические нарушения, синдром раздраженного кишечника, нарушения поведения, кожную сыпь, астму, дефицит фолиевой кислоты и раздражение носа и ушей. Организм человека по-разному реагирует на двуокись серы. Одни спокойно переносят до 4 г этой добавки в день, а другие уже после получения даже крайне маленьких объемов испытывают головные боли, тошноту, одышку или ощущение тяжести в животе. Диоксид серы – газ, который является одним из шести главных загрязнителей атмосферы планеты и причиной кислотных дождей. Нами было исследовано 5 наименований продуктов питания белорусских и зарубежных производителей на наличие диоксида серы (1 – вино; 2 – зефир, пастила, мармелад; 3 – сухофрукты; 4 – каши, мюсли; 5 – хлебобулоч-

ные изделия). Было обнаружено, что диоксид серы встречается во всех красных и белых винах белорусских и зарубежных производителей (таблицы 1 и 2). Во всем зефире, пастиле и мармеладе белорусского производства встречается диоксид серы. А у зарубежных производителей диоксид серы встречается не везде (в зефире жевательном украинского производителя, в мини зефире российского производителя, в пастиле российского производителя, в мармеладе жевательном венгерского производителя его нет). Во всех сухофруктах белорусского производства встречается диоксид серы. А у зарубежных производителей диоксид серы есть во всех сухофруктах, кроме польских сушеных абрикосов. Белорусские производители консервант E220 добавляют во все мюсли, кроме «Мюсли запеченные хрустящие «365» с ягодами». У зарубежных производителей во всех мюсли содержится диоксид серы, кроме польского производителя. В хлебобулочных изделиях белорусского производства диоксид серы встречается только в хлебе «Императорский» и в торте «Крещатый яр». Хлебобулочные изделия зарубежных производителей на прилавках наших магазинов не реализуют. Таким образом, прежде чем покупать продукты питания с содержанием диоксида серы (или пищевой добавки E220), следует внимательно взвесить все плюсы и минусы употребления таких продуктов, а также задуматься над негативными последствиями воздействия данного консерванта на организм.

акция

«Меняем сигарету на конфету»

health

Акция «Меняем сигарету на конфету» была приурочена Международному дню отказа от курения с целью привлечения внимания молодежи к проблеме табакокурения. Учащимся было предложено совершить выгодный для их здоровья обмен: поменять сигареты на конфеты. Собранные в ходе акции сигареты были разорваны и сожжены. Все должны понимать, что у них всегда есть выбор – регулярно оказывать негативное влияние на своё здоровье и здоровье близких людей посредством курения или отказаться от этой вредной привычки.



акция

«День здорового питания»

health



@GUMCOL.GRSU.BY



7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Учащимся было предложено в социальных сетях продемонстрировать фотографию своего правильного здорового завтрака с хештегом #healthyfoodgumcol. Данная акция «День здорового питания» проведена с целью привлечения внимания учащихся и их родителей к принципам здорового питания и популяризации здорового питания посредством социальных сетей.



акция

«Свободный от зависимостей»



Учащиеся 1 и 2 курса специальности «Дизайн графический» приняли участие в смотре-конкурсе студенческих плакатов «Свободный от зависимостей», проводимого УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» в декабре 2019 г.



health

флэшмоб

«На зарядку становись!»

health



Во дворе колледжа для учащихся 1-2 курсов проводится флэшмоб «На зарядку становись!».

Утренняя гимнастика несет не только физическую, но и психологическую нагрузку. Именно от эффективной, правильно составленной и эмоционально проведенной утренней зарядки зависит то, как пройдет весь день, каким будет у учащихся настроение. Зарядившись положительными эмоциями от флэшмоба, учащиеся с хорошим настроением приступают к учебным занятиям.



«Я выбираю жизнь без сигарет!»

Цель:

создание условий по ведению здорового образа жизни, содействие профилактике курения в коллективе учащихся.

Задачи:

- актуализировать знания учащихся о последствиях признаков девиантного поведения;
- активизировать к формированию собственной позиции по отношению к курению и его последствиям.
- развивать мышление, внимание на основе упражнений и заданий;
- развивать умения работать в группе, доказательно высказывать свое мнение, обобщать и комментировать мнения других;
- продолжать развивать коммуникативные качества, ответственное поведение.
- формировать установку активного неприятия курения и обоснованного отказа от него;
- формировать чувство ответственности за свою жизнь и свои поступки;
- мотивировать к сохранению здоровья.

Учебно-методическое обеспечение:

ЖК-телевизор, презентация, видеоматериалы, маршрутные листы с заданиями для групп, два листа ватмана, маркеры.

Ход занятия

1. Организационный момент. Постановка целей занятия. Мотивация.

Куратор. Участники практикума в процессе подготовки к нашему классному часу взяли интервью у своих друзей, знакомых, учащихся и работников колледжа.

Вопросы для интервью:

- Как вы относитесь к сигаретам и курящим людям?
- Хотели бы вы, чтобы курила ваша жена, муж, ребёнок?

Давайте посмотрим, что у них получилось.

(Просмотр и обсуждение ответов интервьюированных).

Как вы думаете, какова цель нашего сегодняшнего занятия?

(Мы должны понять, что только мы ответственны за своё будущее, и выбор жизненного пути за нами).

*Нашу встречу я начну со стихотворения.
Жизнь без любви – одни воспоминания,
А без здоровья – прозябание.
Мысль не моя – моя лишь рифмы форма.
В сердцах людей здоровье
Всё ж нуждается в реформах!
Так хочется, чтоб все мы были счастливы!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Желаю всем удачи и здоровья,
Кто здоровее, тот богаче всех!*



**Урбанович
Елена
Николаевна**

Преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Первая категория

Стаж - 24 года



2. Групповая работа. Принятие групповых правил.

«Здесь и теперь». Важно, чтобы предметом анализа учащихся постоянно были процессы, чувства, мысли, появляющиеся в данный момент.

«Искренность и открытость». Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать.

«Я высказывание». Все высказывания должны строиться с использованием местоимения «я», «мне»: «я считаю», «мне кажется...».

«Активность». В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Такая норма, как активное участие всех в происходящем тренинге, является обязательной.

«Уважение мнения другого». «Помните, что, не уважая другого, вы вызовете у него такое же отношение к вам. Поэтому постарайтесь не перебивать, не оценивать критически то, что услышите.

Будьте снисходительны к мыслям и чувствам окружающих.

А) Разминка. Игра «Ассоциации»

Куратор раздаёт группам по 3 карточки со словами:

- Успех
- Здоровье
- Благополучие
- Любовь
- Цель
- Мудрость

Участники называют слова-ассоциации к данным словам. Группы должны сформулировать определение здорового образа жизни. Затем определения зачитываются. Здоровый образ жизни – жизнь без вредных привычек, лидерство, забота о других, много друзей, хорошая работа, семья, отдых, спорт и т.д., В понятие "здоровый образ жизни" входят:

- отказ от разрушающих вредных привычек,
- активный двигательный режим,
- рациональное питание,
- закаливание организма,
- личная гигиена,
- общение,
- положительные эмоции.

Б) Работа с афоризмами

Задание:

Обсудите в группе все высказывания о здоровом образе жизни и курении известных мыслителей прошлого и наших современников.

1. Выберите наиболее понравившееся вам высказывание, и объясните свой выбор.

2. Отберите высказывания, с которыми вы не согласны или не совсем согласны, и прокомментируйте их.

3. Какое высказывание вызвало у вас наибольшие разногласия. Как вы думаете, почему?

После группового обсуждения, представитель от группы озвучивает результаты работы.

1. Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. Артур Шопенгауэр

2. В жизни надо испробовать все, иначе ты никогда не оценишь ее ценности. Р. Мерц

3. Курение тушит в женщине священный огонь материнства и зажигает в ней адское пламя медленного самоубийства. Константин Мадей

4. Ешь, пей, кури и веселись, потому что завтра может не быть. Льюис Генри

5. Главное для нашего здоровья – это то, чтобы в числе его врагов не оказались мы сами. Тойшибеков Бауржан

6. Сигарета даёт время умному человеку подумать, а дураку – поддержать что-то во рту. Тришмен

7. Сигара даёт возможность человеку возместить недостаток в нём мыслей и идей. Шопенгауэр

8. Все, что есть общего у Вас с другими людьми - это сигарета. Антон Головченко

9. Первую половину своей жизни курильщик тратит деньги на сигареты, а вторую – на лекарства. Николай Суденко.

10. Курение не личное дело, а большое общественное зло. Сухомлинский

Куратор:

А сейчас я хочу, чтобы вы посмотрели видеоролик о вреде курения и ещё раз задумались, а стоит ли пробовать курить...

В) Упражнение «Вырази мнение»

Заготовлены карточки с незаконченными предложениями.

Участники в группах высказывают свое мнение. После группового обсуждения, представитель от группы озвучивает результаты работы.

- Люди курят, потому что...
- Сигарета в руке- это...
- Для того, чтобы бросить курить, надо...
- Курение дает возможность...
- Если мне предлагают закурить, я говорю...
- Когда я смотрю на курящих, то...
- Удержаться от сигарет можно, если...
- Свобода от вредных привычек- это...
- Жизнь без табака- это...
- Если возникают мысли о курении, то...
- Запах сигарет вызывает у меня...
- «Курильщики» теряют...
- Реклама сигарет – это...
- Курящий человек похож на...
- Курящая девушка похожа ...
- Человека от сигареты может уберечь...
- Курить – это...
- Не курить – это...
- Я не начну курить, потому что...
- Если я отведаю вкус табака, то...
- Я думаю, людей волнует проблема курения, потому что...
- Зависимость от курения можно победить, если...
- Люди начинают курить тогда, когда...
- Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...
- Последствиями курения являются...
- Бросить курить можно, если...
- Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...
- Последствиями курения являются...
- Бросить курить можно, если...

Г) Упражнение «Выбор».

Задание: Обе группы составляют список самых важных причин, чтобы не курить. Потом зачитывают его, взаимно дополняя друг друга.

- Здоровый образ жизни;
- Хочу сохранить привлекательность;
- Страх болезни.
- Здоровые дети.
- Самоуважение.
- Уважение к окружающим меня людям.
- Хочу сохранить интеллект.
- Курить - не значит быть крутым и уверенным.
- Хочу добиться успеха среди сверстников, честным путем, без табака.
- Человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, т.к. подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

Д) Физкультминутка.

Произносится фраза «Я люблю тебя и весь мир!», которая сопровождается жестами.

- «Я»- правой рукой показываем себя;
 - «люблю»- левая рука прикладывается к сердцу;
 - «тебя»- протягиваем обе руки вперед;
 - «и весь мир»- руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй. Повторяем 3 раза.
- Люди, которые курят, знают о вреде сигарет, но продолжают курить, потому что...

Е) Домашнее задание.

Первая группа составила права некурящих людей.

Мои права:

- Каждый гражданин имеет право дышать воздухом, не загрязненным табачным дымом, в общественных местах и в общественном транспорте.
- Каждый работающий имеет право дышать чистым воздухом на рабочем месте.
- Каждый ребенок и подросток имеет право на защиту от всех форм рекламы табака, а также на всевозможные виды поддержки, включая просветительские или иные, которые позволят ему устоять, перед искушением пристраститься к употреблению табака.
- Каждый гражданин имеет право на информацию, о возможных последствиях употребления табака для здоровья.
- Каждый курильщик имеет право на поддержку и помощь при отвыкании от никотиновой зависимости.

Вторая группа разработала слоганы о вреде курения.

Куратор:

Как известно, на пачках сигарет печатают: «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья». А какие слоганы придумали вы?

Пример:

вывеска на табачном ларьке: «Табак – жвачка дьявола», «Дорогие сигареты отличаются от дешёвых более чистыми, вкусными и ароматными ядами», перед дверью банка « Курение – смерть в рассрочку», на детской площадке «Тот, кто курит в присутствии детей, заставляет их «курить» тоже», в магазинах косметики «Раннее старение – результат курения», в местах для курения «Не можешь бросить курить, заставь бросить курить кого-нибудь другого», в мужском душе «Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина», в женском душе « Сигарета в руках женщины – то же самое, что мертвый ребенок», возле кабинета диетолога «Курение помогает людям, боящимся поправиться: они умирают худыми. От рака легких». Обсуждение.

Ж) Упражнение «Додумай историю».

Задание: каждая группа получает карточку, на которой написана общая история. Участникам необходимо закончить историю и сделать правильный вывод, начиная словами:

Я поняла, что ...

Я надеюсь....

«Только представьте себе, что капля никотина убивает не одну лошадь, а сразу трех, а также всех рыбок в аквариуме. Даже самая голодная пиявка почти сразу прекращает пить кровь зяблого курильщика, но и того, что она выпила, хватает для страшной смерти в судорогах.

А если курит беременная женщина... Нерожденный ребенок буквально корчится, когда мать закуривает, демонстрируя пагубное влияние этой привычки.

В состав табака и табачного дыма входит более трех тысяч химических соединений. Почти все они канцерогенные и поражают генетический материал клетки. Всего 25 наименований болезней. А девушка Катя, чтобы казаться окружающим модной, крутой и стильной всё же закурила. Она ещё не знала, что через год выйдет замуж и захочет стать мамой...»

Куратор:

- Предлагаю вам выполнить творческое задание.

Одна команда изобразит человека, страдающего от курения, а вторая команда нарисует человека, у которого имеются только положительные привычки.

Давайте посмотрим, какие портреты получились.

Учащиеся объясняют, что они хотели изобразить, доказывают свои предложения о влиянии курения на внешний облик человека.

Подведение итогов задания.



3. Рефлексия практикума.

Куратор.

– Я выбираю ЗОЖ! Я выбираю жизнь без сигареты! Кто со мной?! (поднимает руку). Помните, здоровье – самое ценное, что есть у человека, берегите его, помните, вам жить и творить в XXI веке, от Вас зависит будущее нашей планеты.

Вывод занятия: самые большие ошибки человека начинаются с отсутствия ценностей и убеждений. И самые большие достижения человека начинаются с ценностей и убеждений. Ваша задача – составить для себя кодекс ваших ценностей и убеждений и никогда от них не отступать, даже если будет непросто.

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым, чтобы вы ценили свое тело и добровольно не калечили свою душу. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра.



Внеклассное мероприятие,
посвященное Дню экологических
знаний

БЕРЕГИТЕ РОДИНУ СВОЮ!



**Супрун
Наталья
Викторовна**

Преподаватель Гума-
нитарного колледжа
учреждения образо-
вания «Гродненский
государственный
университет имени
Янки Купалы»

Высшая категория

Стаж - 12 лет

Цель: привлечение внимания учащихся к проблеме истощения природных ресурсов.

Задачи:

- актуализировать знания учащихся об экологических проблемах Беларуси и об охраняемых природных территориях страны;
- развивать умения анализировать, сравнивать, рассуждать, делать выводы;
- способствовать формированию научного мировоззрения учащихся, воспитанию экологической культуры, бережного отношения к природе.

Материалы и оборудование: ЖК-телевизор либо интерактивная доска; карта Беларуси; эмблемы Международного Дня экологических знаний; гербы национальных парков, заказников и заповедников, карта Беларуси, зеркало, конверты с вопросами, презентация, гимн экологов.

Ход мероприятия

Эпиграф:

*Охранять природу – значит охранять Родину.
М.М. Пришвин*

Преподаватель. Ежегодно 15 апреля во многих странах мира и у нас в Беларуси отмечается День экологических знаний, который ведет свою историю с 1992 года, когда на Конференции ООН в Рио-де-Жанейро было подчеркнуто огромное значение экологического образования населения всех стран мира в реализации стратегии выживания для устойчивого развития человечества. Основной целью нашего внеклассного мероприятия является продвижение экологических знаний и формирование экологической культуры населения.

Обсуждение высказывания Махатмы Ганди: «Мир достаточно велик, чтобы удовлетворить нужды любого человека, но слишком мал, чтобы удовлетворить людскую жадность».

«Экологические проблемы»

1. Загрязнение атмосферы (загазованность воздуха, последствия от ЧАЭС, неконтролируемые выбросы предприятий).
2. Загрязнение гидросферы (прямой сброс отходов промышленности и коммунальных сточных вод).
3. Загрязнение почвы (использование почвенных химикатов для борьбы с сорняками, утилизация мусора).
4. Истощение природных ресурсов (животных и растительных ресурсов – вырубка лесов и зеленых насаждений в городах и вдоль дорог, снижение популяции представителей флоры и фауны, качество пресной воды).

Обсуждение данных проблем и поиск их решений.

Преподаватель. На эмблеме Дня экологических знаний можно увидеть, как из рук человека распускается зеленое растение. Значит, каждый из нас должен понять, что судьба всего живого на нашей планете находится в руках человека.



«Черный ящик»

В Нью-Йоркском зоопарке у клетки с толстыми прутьями висит табличка: «Самый опасный хищник на Земле». Кого или что можно увидеть внутри клетки? В черном ящике находится предмет, который поможет нам ответить на этот вопрос (*Зеркало*).

«Символы Беларуси»

(учащиеся дают ответы на вопросы фронтально)

1. Дерево – символ могущества и надежности (*дуб*).
2. Птица, являющаяся символом миролюбия, тихой прелести, мудрой силы (*аист*).
3. Символ Беларуси, визитная карточка богатого и разнообразного животного мира

Беларуси (зубры).

4. Государственные символы Беларуси (*Государственный Герб Республики Беларусь, Государственный флаг Республики Беларусь и Государственный гимн Республики Беларусь*).

5. Растение – символ нашей нации, символ плодородия и материнства (*лён*).

6. Овощная культура, возделываемая в Беларуси и отличающая нашу нацию от других (*картофель*).

7. Животное и растение, изображенные на гербе Гродненской области (*зубр и дуб*).

Родина моя

Природа Беларуси так и манит:
Леса, озёра, щебетанье птиц;
И бесконечность неба так дурманит...
Я восхищаюсь, злых не видя лиц.

Бескрайние поля хлебов, ромашек
Влекут, собой всю разгоняя грусть...
Не нужно мне заморских черепашек –
Где б ни была, я в Беларусь вернусь.

Здесь всё прекрасно... Каждая травинка
Мне так и шепчет «Родина моя!»
Себя подарит красная рябинка –
И чудо-бусы будут у меня!..

Я наслаждаюсь буйством ярких красок,
Так будоражат трели соловья!..
И только здесь не нужно лживых масок...
Люблю тебя, о, Беларусь моя! (*автор – Алла Великанова*)

«Охраняемые территории Беларуси»

Заповедник – особо охраняемая территория, которая не используется в хозяйственных целях. В заповедниках животные и растения только охраняются и изучаются.

Национальный парк – особо охраняемая природная территория, где в целях охраны окружающей среды ограничена деятельность человека.

Заказник – охраняемая природная территория, на которой под охраной может находиться как весь природный комплекс, так и некоторые его части.

Нанесение на карту Беларуси (на доске) гербов национальных парков, заповедников и заказников.

Вопрос из конверта «Как я знаю охраняемые территории Беларуси?»

Национальные парки

1. Самый большой лес в центральной Европе (*Беловежская пуща*).
2. В этом парке находится одно из самых «сказочных» мест Беларуси – Помесье Деда Мороза (*Беловежская пуща*).
3. Этот национальный парк имеет международный статус ключевой орнитологической территории. Здесь обитает 79% орнитофауны всей страны, из них 65 видов занесены в Красную книгу Беларуси (*Припятский*).
4. Здесь расположена самая большая популяция зубров (*Беловежская пуща*).
5. Этот парк называют «голубым ожерельем» Беларуси (*Браславские озёра*).
6. В границах национального парка расположено 43 озера, в том числе самое большое озеро Беларуси (*Нарочанский*).
7. Этот парк знаменит своими древними именовыми дубами, возраст которых превышает 500 лет (*Беловежская пуща*).
8. Здесь насчитывается более 1400 видов высших растений, из них 114 занесены в Красную книгу Беларуси, в том числе самая красивая белорусская орхидея – венерин башмачок (*Нарочанский*).

Заповедники и заказники

1. Болота покрывают около 60 % территории, являясь частью бесценного природного богатства Беларуси, благодаря которому страну называют «лёгкими Европы» (*Березинский биосферный заповедник*).
2. Главными задачами заповедника являются работа по предотвращению переноса радионуклидов на менее загрязненные территории (*Полесский радиационно-экологический заповедник*).



3. Ожерельем является водная система, включающая в себя ряд взаимосвязанных озёр, крупнейшее из которых – озеро Белое (*Озёрский ландшафтный заказник*).

4. По системе каналов в морские порты с белорусских земель вывозили корабельный лес, деготь, смолу и древесный уголь, пушнину, хлеб и лён, привозили металлы и предметы производства, продукты питания (*Березинский биосферный заповедник*).

5. Здесь расположена зона отчуждения (*Полесский радиационно-экологический заповедник*).

6. В пределах данной охраняемой территории выявлено 10 видов охраняемых растений и один вид грибов (*Озёрский ландшафтный заказник*).

7. Гидрографическая сеть объединяет 69 рек (их общая длина 280 км) и множество ручьев, которые связывают зеркальные глади 7 озер (*Березинский биосферный заповедник*).

8. Богатая флора насчитывает более двух тысяч видов растений, в том числе 88 редких, внесенных в Красную книгу Беларуси (*Березинский биосферный заповедник*).

Звучит гимн экологов.

Преподаватель. Сегодня каждый из нас ощутил значимость деятельности человека в окружающем мире. Перед человечеством стоит важная задача – жить в гармонии с природой. Давайте вместе позаботимся о нашем родном крае, сохраним природное богатство нашей страны, научимся уважать и ценить всё живое, чтобы наши потомки могли наслаждаться природной красотой нашей родной Беларуси.





Кураторский час

В ФОРМЕ ИГРЫ-ВИКТОРИНЫ

«Знатоки экологических тайн»



Ситько Светлана Андреевна

Преподаватель Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Первая категория

Стаж - 29 лет

Цель:

- Закрепление и совершенствование знаний и умений учащихся в вопросах экологии, природоведения.

Задачи:

- Стимулировать познавательную активность учащихся.
- Систематизировать знания экологической направленности.
- Способствовать расширению кругозора, развитию творческого потенциала учащихся, артистических способностей.
- Формировать умения взаимодействовать в команде.

Участники:

учащиеся 2 курса специальности 2-01 01 01 «Дошкольное образование»

Оборудование:

Интерактивная доска, корзинка с карточками, набор театрализованных кукол, декорации, саше с засушенными лекарственными растениями, сюжетно-игровой комплекс «Растения огорода», аудиозапись голосов птиц, карточки с заданиями, «черный ящик», учебная программа дошкольного образования

Ход игры-викторины

Вступительное слово ведущего. Представление команд. Выбор жюри.

Конкурс «Художественные произведения о природе в учебной программе дошкольного образования»

Руководствуясь учебной программой дошкольного образования, назовите авторов и названия художественных произведений о природе, укажите главных героев

Задание 1 команде

Для детей 3-4 года жизни

Задание 2 команде

Для детей 4-5 года жизни

Задание 3 команде

Для детей 5-6 года жизни

Конкурс «Лукошко-тренинг»

В корзине лежат карточки с изображением животных, птиц. Участник с помощью пантомимики изображает повадки животных, птиц. Команде необходимо отгадать и назвать животное, птицу





Конкурс «Сказочные растения»

Какие сказки связаны с плодами? К каким типам относятся плоды?

Задание 1 команде

Плод боб («Принцесса на горошине» Х.К. Андерсен)

Задание 2 команде

Плод костянка («Приключения Чиполлино» Дж. Родари (вишенка)

Задание 3 команде

Плод тыква («Золушка» Ш. Перро (тыква)

Конкурс «Узнай по голосу»

Участникам предлагается прослушать аудиозапись голосов птиц и назвать птицу, чей голос прозвучал.

Конкурс «Сочини экологическую сказку»

Участникам предлагается сочинить экологическую сказку и продемонстрировать ее с помощью персонажей кукольного театра.

Конкурс «Зеленая аптека- узнай по запаху»

Участникам предлагается саше (ромашка, мята, душица, чабрец, хвоя, жасмин), необходимо узнать по запаху и назвать растение.

Конкурс «Узнай по описанию»

Задание 1 команде

У данного растения очень красивые листья, но цветков никто никогда не видел. В связи с этим родилась легенда, что его цветки заколдованы и только счастливец может их увидеть. Это растение еще называют «ключ-травой» из-за якобы присущей ему способности помогать отыскивать клады. Каково название растения? (папоротник)

Задание 2 команде

Эта птица выкармливает своих детенышей рыбой, а из рыбьих костей строит гнездо, которое обычно устраивает в норе, выкопанной в береговом обрыве, поросшем кустарником. (зимородок)

Задание 3 команде

Это растение, по выражению Чарльза Дарвина, является «живым ископаемым». Время его происхождения относится к послеледниковой эпохе. Растение вечнозеленое, обладает целебными свойствами, ягоды съедобны. (брусника)



Физкультурная пауза.

Игра с мячом «Кто плавает, бегают, летает?»

(собака, крот, кит, лиса, карась, голубь, кот, утка, заяц, бабочка, пчела, еж, комар, овца, лебедь, кукушка, медведь, щука и т.п.)



Конкурс «По народным приметам» Какая будет погода?»

Задание 1 команде

- Цветки пахнут сильнее обычного, и над ними гудят пчелы (к дождю)
- Кошка жметя к теплу, птицы забираются под крыши, прячут голову под крыло (к морозу)

Задание 2 команде

- Ласточки летают низко над землей (к дождю)
- Туман. Запотевают стекла в окнах (к оттепели)

Задание 3 команде

- Увеличивается облачность, ветер меняет направления, к ночи усиливается (к снегу)
- Утро ясное, прохладное, на траве обильная роса (к ясной погоде)

Конкурс «Загадай-отгадай!»

Задание 1 команде

- В шубе летом, а зимой раздетым (лес)
- Не мотор, а шумит, не пилот, а летит, не гадюка, а жалит (пчела)
- Хвостом виляет, зубаста, а не лает (щука)
- Голубой аэропланчик сел на желтый одуванчик (стрекоза)
- Ног нет, а движется: перья есть, а не летает; глаза есть, а не мигает (рыба)
- Идет по соломе – не шуршит, идет по воде – не тонет, идет по огню – не горит (тень)

Задание 2 команде

- Весной зеленела, летом загорела, осенью надела красные кораллы (рябина)
- Никто не пугает, а вся дрожит (осина)
- Прыгает пружинка – зеленая спинка с травы на былинку, с ветки на тропинку (кузнечик)
- Лежит меж грядок зелен и сладок (огурец)
- Тоньше его пряжи не найдешь в продаже (паутина)
- В воде купался – сухим остался (гусь)

Задание 3 команде

- На горе шумит, а под горой молчит (лес)
- В золотой клубочек спрятался дубочек (желудь)
- Белый передник, зеленая коса. Клейкие почки, зеленые листочки. С белой корой стоит под горой (береза)
- Тысяча братьев одним пояском подпоясаны (сноп)
- Сидит – зеленеет, падает – желтеет, лежит – чернеет (лист)
- Рук нет, а строить умеет (птица)



Конкурс «Загадай-отгадай!»

Задание 1 команде

- В шубе летом, а зимой раздетым (лес)
- Не мотор, а шумит, не пилот, а летит, не гадюка, а жалит (пчела)
- Хвостом виляет, зубаста, а не лает (щука)
- Голубой аэропланчик сел на желтый одуванчик (стрекоза)
- Ног нет, а движется: перья есть, а не летает; глаза есть, а не мигает (рыба)
- Идет по соломе – не шуршит, идет по воде – не тонет, идет по огню – не горит (тьма)

Задание 2 команде

- Весной зеленела, летом загорела, осенью надела красные кораллы (рябина)
- Никто не пугает, а вся дрожит (осина)
- Прыгает пружинка – зеленая спинка с травы на былинку, с ветки на тропинку (кузнечик)
- Лежит меж грядок зелен и сладок (огурец)
- Тоньше его пряжи не найдешь в продаже (паутина)
- В воде купался – сухим остался (гусь)

Задание 3 команде

- На горе шумит, а под горой молчит (лес)
- В золотой клубочек спрятался дубочек (желудь)
- Белый передник, зеленая коса. Клейкие почки, зеленые листочки. С белой корой стоит под горой (береза)
- Тысяча братьев одним пояском подпоясаны (снопы)
- Сидит – зеленеет, падает – желтеет, лежит – чернеет (лист)
- Рук нет, а строить умеет (птица)

Конкурс «Поиграем вместе»

Организовать и провести с волонтерами дидактические игры (интерактивная доска):

Задание 1 команде

- «Растения огорода»

Задание 2 команде

- «Угадай-ка!»

Задание 3 команде

- «Овощной суп»

Конкурс «Черный ящик с призами»

Задание-приз 1 команде

Сочные плоды с мякотью, покрытые снаружи тонкой кожицей. Внутри плодов много мелких семян. (плоды смородины, ягода)

Задание- приз 2 команде

Сочные плоды с тонкой кожицей, мякотью и одревесневшим внутренним слоем околоплодника – косточкой, внутри которой находится одно семя. (плоды черемухи, костянка)

Задание- приз 3 команде

При образовании этих плодов, кроме завязи, принимают участие нижние части тычинок, лепестков, чашелистиков и цветоложе. Семена лежат в пленчатых сухих камерах. (плоды яблони, яблоко)

Подведение итогов игры-викторины. Рефлексивный метод «Цепочка пожеланий»

Список использованных источников:

1. Экологическое воспитание /сост. Н.С. Криволап. - Мн: Красико-Принт, 2005. – с. 52-53, 99 - (Деятельность классного руководителя)
2. Валова, З.Г Ребенок среди природы: пособие для родителей / З.Г. Валова, Ю. Е. Моисеенко. – Мн.: Польша, 1985.- 112 с.
3. Мультимедийное приложение к журналу «Пралеска» № 7, 2018 Сюжетно-игровой комплекс «Растения огорода», диск 3.

Волкович Н.А., директор, кандидат культурологии, доцент

Ответственный за выпуск: Кузьмич М.Г., Сидорович Ю.М.
Компьютерный набор, верстка: Прокопчик-Белявская Е.В.
Редактирование: Степенкова Н.В., Булутова Ю.В.

Материалы из опыта работы рассмотрены на заседании педагогического совета
Гуманитарного колледжа учреждения образования «Гродненский государственный
университет имени Янки Купалы» и рекомендованы к использованию,
протокол № 3 от 08.12.2020 г.

Отпечатано в ГОУПП «Гродненская типография»

Гуманитарный колледж учреждения образования
«Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»
г. Гродно, ул. Ленина, 4 тел. 62 07 30