|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Методическая разработка**

**Групповая коуч-сессия по теме**

**«Здоровый образ жизни ИТ-специалиста»**

**Автор разработки:** Ситникова Марина Викторовна

**Должность:** педагог-психолог 1КК, преподаватель 1КК

**Целевая группа обучающихся:** студенты 1 – 2 курсов СПО

**Место работы:** Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации

Колледж информатики и программирования

Москва, 2024

**Пояснительная записка**

**к учебно-методической разработке классного часа**

**«Здоровый образ жизни ИТ-специалиста»**

В Колледже информатики и программирования ежегодно проходит месячник «Мы за ЗОЖ!», посвященный пропаганде здорового образа жизни.

Одним из традиционных мероприятий месячника является классный час с общим названием «Час здоровья», который проводится в каждой группе колледжа. Он направлен на формирование осознанного отношения студентов к своему здоровью, неприятия вредных привычек, потребности к ведению здорового образа жизни и мотивации к соблюдению правил ЗОЖ. Классный час «Здоровый образ жизни ИТ-специалиста» - один из вариантов проведения «Часа здоровья».

Данная разработка может быть использована для проведения классного часа для студентов 1 – 2 курсов СПО. Время проведения занятия – 2 ак. часа.

Классный час построен по принципу групповой коуч-сессии.

При проведении мероприятия применяются образовательные технологии:

информационно-коммуникативные, личностно-ориентированные, технология коучингового подхода в образовании; присутствуют задания для групповой и индивидуальной работы.

Занятие способствует развитию осознанности и универсальных навыков, овладение которыми необходимо в каждой профессии, в том числе и в профессиях, связанных с информационными технологиями - коммуникативные навыки, креативность, критическое мышление, работа в команде.

Учебно-методический материал по теме «Здоровый образ жизни ИТ-специалиста» разработан в соответствии с ФГОС СПО, способствует реализации личностных результатов Рабочей программы воспитания: ЛР9, ЛР10, ЛР13, ЛР14, ЛР16, ЛР 17 (Приложение 1).

**Методическая разработка классного часа**

**Тема классного часа:** «Здоровый образ жизни ИТ-специалиста»

**Цель занятия:**

* формировать осознанное отношение студентов – будущих ИТ-специалистов к своему здоровью и к ведению здорового образа жизни.

**Задачи:**

* способствовать расширению представления о здоровом образе жизни и о его составляющих;
* способствовать формированию умений систематизировать и анализировать информацию;
* развивать умение излагать свое мнение, обсуждать, делать выводы, сотрудничать в команде, работать с источниками информации.
* мотивировать студентов на действия, связанные с ведением здорового образа жизни.

**Ход занятия. Тайминг**

1. Организационный этап. 5 мин

2. Этап постановки индивидуальных целей на занятие и мотивации студентов на работу 15 мин

3. Этап актуализации знаний. 15 мин

4. Упражнение «Колесо баланса ЗОЖ»

4.1. Этап групповой работы 25 мин

4.2. Этап индивидуальной работы 15 мин

5. Рефлексия 15 мин

**Содержание занятия**

1. **Организационный этап.**

Цель: установить эмоциональный контакт с аудиторией студентов, настроить на работу и восприятие информации.

Студенты размещаются за столами по группам: 6 мини-групп по 4 – 5 человек.

1. **Этап постановки индивидуальных целей на занятие и мотивации студентов на работу**

Цель: повысить заинтересованность студентов в теме занятия, создать мотивацию для каждого участника занятия на успешную работу.

Вопросы студентам:

- Оцените ваши знания о ЗОЖ на сегодняшний момент по шкале от 1 до 10.

Нарисуйте шкалу в своих тетрадях (на листах) и отметьте эту точку на шкале.

- Оцените своё желание и мотивацию вести здоровый образ жизни также по шкале от 1 до 10. Нарисуйте еще одну шкалу и отметьте эту точку.

- Почему современному человеку важно вести здоровый образ жизни?

- Почему человеку, работающему в сфере ИТ-технологий, важно вести здоровый образ жизни?

Заслушиваются ответы ребят, классный руководитель делает общий вывод.

- Исходя из названия классного часа, и учитывая ответы на предыдущие вопросы, что будет наилучшим результатом сегодняшнего занятия именно для вас?

Ответы студентов на этот вопрос фиксируются на доске (флипчарте) и сохраняются до конца занятия.

1. **Этап актуализации знаний.**

Цель: выяснить, какие представления имеются у студентов о здоровом образе жизни, выделить основные его составляющие.

Работа в мини-группах (мозговой штурм).

Задание: В течение 5 минут, не пользуясь дополнительными источниками информации, обсудить в группах:

1. что такое здоровый образ жизни;
2. из чего складывается здоровый образ жизни, его основные составляющие.

После мозгового штурма каждая группа зачитывает свои ответы.

После ответов на первый вопрос классный руководитель даёт определение, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): ЗОЖ - это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Ответы на второй вопрос классный руководитель записывает на доску (флипчарт), повторяющиеся ответы не записываются, рядом с ними можно ставить «+», чтобы было видно, сколько групп предложили этот вариант.

Выбираются 6 основных составляющих: физическая активность (спорт), правильное питание, режим сна и бодрствования, отсутствие вредных привычек, закаливание и гигиена, психическое здоровье. Как правило, ребята называют еще в качестве составляющих ЗОЖ экологическую обстановку и др. Классный руководитель говорит о том, что все эти факторы очень важны, и предлагает выбрать те составляющие, которые лежат непосредственно в зоне контроля каждого студента.

1. **Упражнение «Колесо баланса ЗОЖ»**

Цель: провести рефлексию ведения здорового образа жизни каждым студентом и составить индивидуальные планы по дальнейшему формированию навыков ЗОЖ.

Каждому студенту необходимо нарисовать на листе круг, разделенный на 6 секторов, либо воспользоваться готовым шаблоном «Колеса баланса» (Приложение 2).

Рядом с каждым сектором написать один из компонентов ЗОЖ. На усмотрение классного руководителя, можно убрать сектор «Психическое здоровье» и предложить ребятам провести отдельное занятие по этой теме, пригласив педагога-психолога. В этом случае факторы «Закаливание» и «Гигиена» можно разместить в разных секторах.

* 1. **Этап групповой работы (поиск и систематизация информации)**

Каждая группа выбирает себе 1 сектор для работы.

**Задание для групповой работы:**

Давайте представим себе ИТ-специалиста (программиста), который ведет здоровый образ жизни. Назовём его, например, Фёдор (любое имя).

В ходе мозгового штурма ответьте на вопросы:

- Как вы узнаете, что сектор, который достался вашей группе, реализован у Фёдора на 10 из 10? По каким критериям, по каким его действиям?

- Что должно быть в жизни человека (или наоборот не быть), чтобы человек чувствовал полную удовлетворенность этим фактором?

При выполнения этого задания можно пользоваться различными интернет-источниками по данной теме.

Ответ нужно оформить в виде рисунков, схем и т.п. на листе ватмана и подготовить творческую презентацию своего сектора.

Далее каждая группа представляет результаты своей работы и отвечает на поставленные вопросы.

* 1. **Этап индивидуальной работы.**

**Задания для индивидуальной работы**

Задание 1. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько сейчас, в данный жизненный период, вы удовлетворены наличием (развитием) в вашей жизни каждого фактора ЗОЖ, представленного в Колесе, насколько он реализован. Оценивайте каждый сектор по отдельности. Обведите дугу сектора, соответствующую выбранной оценке, заштрихуйте данную часть сектора.

Вопросы студентам:

- Какой сектор (какие сектора) получили у вас наименьшую оценку?

- С какого сектора вы начнёте работу по формированию/развитию навыков вашего здорового образа жизни?

Рекомендуется выбрать 1 – 2 сектора.

Задание 2. Составьте свой индивидуальный план работы по формированию навыков ЗОЖ, заполнив таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Закончи предложения** | **Почему для меня это важно?** | **Когда я это сделаю**  **(план)** |
| Я сделаю… |  |  |
| Я научусь… |  |  |
| Я заведу привычку… |  |  |
| Я буду… |  |  |
| Я откажусь … |  |  |

- Что из этого плана вы готовы сделать уже в первые 24 часа после нашего занятия?

- Что вы сделаете в течение 48 часов?

- Что вы будете делать в течение недели?

Заслушать ответы нескольких студентов.

1. **Рефлексия**

Цель: подвести итог занятия; проанализировать результаты - достижение целей, поставленных в начале занятия студентами, изменение мотивации к ведению ЗОЖ; выявить ценность занятия для каждого участника.

Возвращаемся к шкалам, которые нарисовали студенты в начале занятия и вновь просим ответить ребят на вопросы:

- Оцените ваши знания о ЗОЖ на этот момент по шкале от 1 до 10.

- Оцените своё желание и мотивацию вести здоровый образ жизни по шкале от 1 до 10.

Поставьте новые отметки на соответствующих шкалах.

Классный руководитель просит студентов поделиться получившимися результатами и прокомментировать их.

Вопрос студентам:

- Как привычка вести здоровый образ жизни поможет вам, ребята, в освоении будущей профессии?

Обращаемся к целям, записанным на доске (флипчарте) в начале занятия.

- Какие цели были достигнуты в процессе занятия, какие остались недостигнутыми? Что вы хотели бы еще узнать по этой теме, над чем поработать?

- Что было самым ценным и важным для вас, что вы поняли сегодня на этом занятии? Какой главный вывод вы сделали?

Заслушиваем ответы студентов.

В конце занятия классный руководитель делает общий вывод и благодарит студентов за активное участие в занятии.

**Интернет-источники:**

<https://www.who.int/ru>

<https://niioz.ru/news/zdorovyy-obraz-zhizni/>

<https://www.rbc.ru/life/news/62e253169a7947a362945b24>

<https://students.kpfu.ru/node/14072>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания**  *(дескрипторы)* | **Код личностных результатов реализации программы воспитания** |
| Осознающий себя гражданином и защитником великой страны. | **ЛР 1** |
| Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. | **ЛР 2** |
| Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. | **ЛР 3** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностного и профессионального конструктивного «цифрового следа». | **ЛР 4** |
| Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России. | **ЛР 5** |
| Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. | **ЛР 6** |
| Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности. | **ЛР 7** |
| Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства. | **ЛР 8** |
| Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. | **ЛР 9** |
| Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой. | **ЛР 10** |
| Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. | **ЛР 11** |
| Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания. | **ЛР 12** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности** | |
| Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации | **ЛР 13** |
| Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм | **ЛР 14** |
| Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. | **ЛР 15** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания,  определенные ключевыми работодателями** | |
| Соответствующий ожиданиям работодателей: креативно мыслящий, эффективно сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, распределяющий время и другие ресурсы для выполнения поставленной задачи в установленный срок, ответственный, дисциплинированный, целеустремленный, стрессоустойчивый. | **ЛР 16** |
| Демонстрирующий культуру речи, в том числе в деловой переписке/переговорах, способный презентовать себя и продукт профессиональной деятельности | **ЛР 17** |
| **Личностные результаты**  **реализации программы воспитания, определенные субъектами**  **образовательного процесса** | |
| Демонстрирующий способность использовать в цифровой среде различные цифровые средства, позволяющие во взаимодействии с другими людьми достигать поставленных целей; предупреждающий собственное и чужое деструктивное поведение в сетевом пространстве. | **ЛР 18** |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

