**Мастер-класс для классных руководителей "Ценность здоровья – одна из самых главных ценностей семьи"**

Добрый день уважаемые коллеги!

Вы знаете…*есть  такое огромное счастье, которое питается солнцем, балуется физкультурой, любит свежий воздух и пьет чистую воду. Оно всю жизнь сражается с болезнями! У него сам Минздрав в друзьях! Знаете... оно дороже золота и полезнее денег. Это большущее счастье, и когда его не замечают, значит, оно есть. Как вы думаете*Что это?

Слайды 3, 4.[***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx).

Верно, это – **здоровье.**

Здоровье детей и их развитие – одна из главных проблем семьи и школы. Здоровье детей за последние годы имеет устойчивую тенденцию к ухудшению. И речь идет как правило  о физическом здоровье. Неблагоприятная экологическая ситуация, низкий социально-экономический уровень жизни большинства семей приводят к снижению защитно-приспособительных возможностей организма.
Всё чаще, в школе можно встретить детей с ухудшением зрения, сколиозом, проблемами желудочно-кишечного тракта.
Здоровье детей – забота всех. Это одна из самых главных ценностей семьи и общества в целом. Поэтому проблему здоровья детей надо решать комплексно и всем миром.

Слайды 5, 6. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

– А какой он здоровый ребёнок? Давайте определим это.

***Зоны риска:***  Чтобы ответить на этот вопрос, я предлагаю вам выяснить, как влияют высокие учебные нагрузки на здоровье детей. У Вас у всех на столах есть «модели учеников» (бумажные человечки).На фигурке человечка требуется отметит с помощью линий, штриховки или надписи зоны риска для здоровья.
Анализ отмеченных зон:

* Голова – высокие учебные нагрузки, большое количество домашних заданий – переутомление, неврозы, головные боли…
* Позвоночник – неправильно сидят за партами, тяжелые портфели или ходят с пакетами, у девочек высокие каблуки – сколиоз (искривление позвоночника) – проблемы с межпозвонковыми дисками, невралгии (защемление нервов)…
* Глаза – зрение, большие нагрузки при чтении, компьютеры, телефоны, мелкий шрифт в учебниках – миопия
* ЖКТ – проблемы с пищеварением, гастриты, язвы

Слайд 7. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

**Вывод:** Таким образом, получается, что здоровый ребёнок не должен иметь всех нами отмеченных зон-риска. Как Вы считаете, есть ли у нас в современном обществе здоровые дети?

Хотела бы остановиться на примере собственного класса. В прошлом учебном году класс проходил медицинский осмотр, с привлечением «узких» специалистов. В результате медосмотра  было выявлено:

Из 27 учащихся – 7 человек начальные стадии миопии
9 человек – сколиоз (на разных стадиях)
11 человек – проблемы неврологического характера
16 человек – проблемы ЖКТ – большая часть класса

Слайд 8. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

В классе есть такие учащиеся, у которых есть отклонения одновременно во всех этих сферах.

Естественно, у меня, как у классного руководителя, возник вопрос – могу ли я как то помочь детям, в  плане сохранения и укрепления здоровья?

Опираясь на новую философию взаимодействия семьи и школы, в основе которой лежит идея, что за*воспитание детей, как и за их здоровье,  несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить и дополнить их воспитательную деятельность, но не более* я попыталась вместе с родителями выяснить как вырастить и воспитать ребенка здоровым, или сохранить то, что мы уже имеем на сегодня.

Слайд 9. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

Поскольку большая часть учеников в классе страдает ЖК заболеваниями, то нашей задачей совместно с родителями стал непременный, сто процентный охват учащихся класса «горячим» питанием в школе. Поскольку не все дети имеют возможность каждое утро получить полноценный завтрак, и при нагрузке 5-6 уроков, без «горячего» питания ЖК система ребёнка, естественно страдает.

Слайд 10.[***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

Во многом проблемы ЖКТ  зависят от того, чем питаются ребята. А действительно, чем?
Представьте, что Вы – родители! Вы никогда не задумывались на что тратят  карманные деньги Ваши  дети? Оказывается, что не все родители знают, а исходя из анкетирования учащихся –вот на это! (показать набор  – кола, шоколадные батончики, чипсы, сухарики…)

Слайд 11. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

2 команды – «За» и «Против»
Первая команды на листочках записывает «+» – этих продуктов, вторая команда «–».
Видим что минусов больше

Мы взрослые люди это осознаем, а дети чаще не хотят нас слушать, и считают, что данные продукты не могут нанести вред их организму*.*

Зная поговорку «Лучше один раз увидеть, чем 100 раз услышать» – предлагаю вам научиться некоторым хитростям, которые можно будет воспроизвести перед детьми, чтобы  дети задумались  употреблять ли эти продукты.

1) Чупа чупсы, и другие конфетки, в том числе и жевательные тоже оказываются не безвредны – намочить – првести по белой бумаге – след – краситель.

Пищевые красители, добавки с кодом Е вызывают: аллергию, онкологические заболевания, пищевые отравления – вплоть до летального исхода, нарушение в работе систем органов

Слайды 13, 14. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

2) Чипсы и сухарики ( картофельный крахмал, соль, растительное масло)

Картофельный  крахмал + растительное масло = нарушение пищеварения и обмена веществ – лишний вес, проблемы с кожей, кариес

* Бумага белая – размять чипсину – пятно жира (акриламид – концероген – рак)
* Размятая чипсина + вода – отфильтровать – капнуть каплю на стекло – высыхает – белое пятно – соль (задерживается в организме – нарушение в работе почек, опорно-двигательного аппарата, остеохондроз, атеросклероз,  торможению нормального роста костей, развитию сердечных заболеваний и нарушению обмена веществ)
* Капнуть йод на чипсину – синее пятно = крахмал ( в организме превращается в глюкозу, ожирение)

Слайд 15. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

3) Кола + ментос = фонтан из газировки

А сейчас представьте, что произойдет в организме ребёнка – если он совместит в себе эти два продукта – как минимум изжога.
В данном опыте ментос выступил как катализатор, Можно сделать еще один вывод – Кока Колу лучше не закусывать, т.к. вещество-катализатор может находится еще в каком-либо продукте.
А ещё колой можно чистить накипь в чайниках – она прекрасно ее удаляет, если нет под рукой средства для снятия лака – подойдёт кола, за 4 дня растворяет брошенные ногти, за 2 дня небольшой кусочек мяса, из ортофосфорной кислоты, которая входит в состав колы  легко испаряется вода и она становится концентрированной. Ортофосфорная кислота (Н3РО4) применяют для производства удобрений, в пищевой, текстильной промышленности; фосфаты – как фосфорные удобрения, в производстве эмалей, стекол. По «дырообразующей» активности ортофосфорная кислота превосходит серную (Очень прикольная добавка к продукту! Называется нагрей колу, открой, подержи открытой, угости товарища и он получит гастрит как минимум + если выпить теплого лимонада с аспартамом несколько литров, то можно и отравление получить – метанол).

Слайд  16, 17. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

*Таким образом, продемонстрировав это всё родителям и ученикам класса, большинство из них отказались от употребления этих продуктов.*

Очень часто случаются в жизни такие ситуации: заболела голова, зуб, живот…А под рукой, как назло нет таблетки, которые мы привыкли пить по поводу и без повода…
Я бы хотела Вас научить помочь себе, не прибегая к применению лекарственных средств.
Это универсальный способ, проверенный ни одним поколением людей, в том числе и в моей собственной семье. Это – целительное воздействие, получаемое  обыкновенным сложением пальцев одной или обеих рук. Или просто – МУДРЫ.

**Мудра**– это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами.
**Мудра**, в переводе с санскрита, означает "дарующий радость", другой вариант перевода – "печать". Знания о**мудрах** идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ исцеления тела, достижения особого состояния сознания и решения проблем психологического и эмоционального характера.
**Мудра** – простой и доступный способ помочь себе.

Слайд 18. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

Систематически выполняя мудры, уже через неделю ощутите улучшение состояния. При острых заболеваниях облегчение наступает через несколько дней, а то и часов. Некоторые мудры действуют даже мгновенно! При хронических недугах стойкий эффект наступает по прошествии нескольких недель
Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Ребятишкам это, как правило, удается это без особого труда: для них складывать пальчики в замысловатые фигуры – и игра, и удовольствие. Проследите за тем, чтобы малыши выполняли упражнения только по собственному желанию (заставлять их ни в коем случае нельзя!) и под наблюдением взрослых. Научите ребенка нескольким основным мудрам ("Спасающая жизнь", "Поднимающая") – в трудной ситуации он всегда сможет помочь самому себе и своим близким.

**Мудра "Спасающая жизнь"**

Оказывает лечебное действие при *инфаркте миокарда, сердечных приступах, болях и дискомфорте в области сердца*.
Уметь выполнять эту мудру просто необходимо –ее своевременное применение аналогично действию нитроглицерина и может спасти жизнь человека.
Указательные пальцы обеих рук согните таким образом, чтобы их подушечки касались оснований больших пальцев. Сложите вместо подушечки больших, средних и безымянных пальцев каждой руки. Мизинцы держите выпрямленными. Выполняйте мудру до тех пор, пока состояние не улучшится.

Слайд 19.[***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

**Мудра "Стрела Ваджра"**

В индийской мифологии Ваджра –громовая стрела, оружие бога Индры – символизирует силу и могущество духа. Очень полезно делать эту мудру при *гипертонии, сердечно-сосудистых патологиях, нарушениях кровообращения и кровоснабжения.*Большие пальцы обеих рук соедините боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямите и соедините вместе. Остальные пальцы скрестите между собой.

**Мудра "Парящий Лотос"**

Лотос – символ Духа. Он уходит корнями в землю, его стебель растет в воде, а цветок распускается в воздухе под огненными лучами солнца.
Мудру применяют при заболеваниях полых органов –*желудка, кишечника, желчного пузыря.*Соедините друг с другом кончики больших пальцев, а также средних и указательных. Безымянные пальцы и мизинцы переплетите так, чтобы они лежали у оснований средних пальцев

Слайд 20. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

**Мудра "Голова Дракона"**

В Тибете голова Дракона ассоциируется с духовностью.
Эту мудру выполняют при *болезнях носоглотки, легких и верхних дыхательных путей, а также для профилактики и лечения простудных заболеваний*.
Средним пальцем правой руки обхватите указательный палец той же руки. Таким же образом сложите пальцы левой руки. Соедините руки вместе. Большие пальцы сомкните боковыми поверхностями, остальные пальцы скрестите между собой.

Слайд 21. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)

*Моя основная задача, как классного руководителя - привлечь родителей к сотрудничеству, взаимодействию, подвести их к знанию и пониманию педагогических принципов, доброжелательно объяснять проблемы в воспитании ребёнка и обозначить пути возможного их решения. Родители являются главными моими помощниками, на которых я могу «положиться» в любой момент…..*
*Работа классного руководителя – интересная, захватывающая. Вместе с родителями она становится легче и конструктивнее. Удачи Вам, коллеги!*

Слайд 22. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/592935/pril1.pptx)