

НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ КЛАССНЫМИ РУКОВОДИТЕЛЯМИ

Тема 1. Личная подготовка классных руководителей по теории и практике самовоспитания (Семейного взаимовоспитания)

«...если человека не воспитывать или давать ему ложное воспитание, то он будет самым диким животным из всех, которых производит Земля».
Аристоқлис (Платон)

Занятие 6. Здоровый образ жизни

Вопросы занятия:

1. Основные элементы здорового образа жизни.
2. Здоровое мышление.
3. Комплекс здорового образа жизни.

Первый вопрос: Основные элементы здорового образа жизни

Для того, чтобы человек был постоянно жизнерадостным, в хорошем настроении, с постоянным желанием «горы сдвинуть» для пользы окружающего мира, для рождения абсолютно здоровых детей, без проявления девиаций, для поддержания стройности и привлекательности личной внешности на долгие годы жизни, для воспитательного примера результатов здорового образа жизни своим детям (сотрудникам), для радости очередной встречи с обучающимися, необходимо:

1) Спать не менее восьми часов ночью.

Необходимо помнить, что 1 час сна до 24.00 равен двум часам отдыха для организма человека. Если Вы легли спать в 23.00, то можно смело просыпаться в 6.00 (если Вам далеко добираться до рабочего места). Если Ваша школа находится близко, то можно отдохнуть до 7.00.

2) Полноценная личная гигиена.

Необходимо напомнить, что за время сна организм выделяет вредные вещества и токсины, которые концентрируются на языке в виде белого налета. Убирается белый налет или специальной деревянной ложечкой, или серебряной (посеребренной) ложечкой с последующим полосканием рта.

В качестве моющего средства целесообразно применять мыло (моющее средство) с растительными, целебными добавками и естественным запахом, без каких-либо химических включений – ароматов и т.п. Например: детское мыло «Тик-так»[1].

Обязательно чистим зубы утром освежающей, пахучей пастой (на ночь чистим зубы пастой «Лесной бальзам» с любимым оздоровительным включением, н.п. от кровоточенья десен и т.п.).

3) Утренняя, небольшая, любимая физическая разминка.

Разминка предназначена для того, чтобы организм полностью пробудился от сна.

Для разминки можно использовать несколько Ваших любимых упражнений.

Пожалуйста, обратите внимание на 8 упражнений Мюллера.

Строки из поэмы В.В. Маяковского «Люблю»:

«...Под старость спохватятся.

Женщина мажется.

Мужчина по Мюллеру мельницей машется»[2].

4)Здоровое питание.

Существуют популярные подходы к питанию:

- **Сбалансированное питание** – это когда нашей целью является достижение эталонного количества ккал. – эквивалентных выделяемыми ккал. съеденных продуктов. Мы съедаем все наши любимые продукты подряд, подсчитывая количество выделяемых ккал. по весу продуктов, а **затем не знаем как похудеть и устранить проблемы пищеварения!**

В целом можно ориентироваться на такие показатели суточного энергообмена:

- для мужчин возрастом до 40 лет с повышенной физической активностью максимальное количество килокалорий составляет 3200 в сутки. При низком уровне активности и после 40 лет показатели снижаются до 2400 ккал;
- для женщин возрастом 17-40 лет оптимальное количество ккал в сутки составляет 2000, после 40 лет – 1800;
- у детей норма калорий должна соответствовать возрасту – количество ккал повышается от 1000 в 12 месяцев до 2500 в 16 лет, когда наблюдается интенсивный рост и изменения гормонального статуса[3].

-Опыт **раздельного питания** описывает в своей книге «Активное долголетие» академик, А.А.Микулин: «Результат был ошеломляющим. Откуда появились избыточные силы! Бодрость! Жизнерадостность! Помолодевшее, цветущее здоровьем лицо с румянцем! Но... в наших условиях жизни выдержать абсолютно строго раздельное питание невозможно. Поэтому после первого же нарушения диеты (секретарша в перерыве конференции, на чаепитии, по ошибке, угостила пирожком с мясом) **мой организм, в котором перестали выделяться антитоксины, не справился с отравлением, температура подскочила до 40°, и я бы не написал этой книги, если бы мне не было организовано немедленное промывание кишечника и желудка**» [4].

-В Послании к Римлянам Апостола Павла, Глава 14, стих 21:

«Лучше не есть мяса, не пить вина...»[5].

В соответствии с этой актуальной рекомендацией, целесообразно вегетарианское питание, включая молочные продукты.

Необходимо руководствоваться рекомендациями по организации здорового питания исследователями его положительного эффекта в течение всей своей жизни. Рекомендуем труд Галины Сергеевны Шаталовой «Целебное питание» [6].

Пожалуйста, не забывайте тщательно пережевывать пищу. При этом пища начинает полноценно перевариваться уже во рту, насыщаясь Вашей слюной, содержащей пищеварительные ферменты. Если этого не делать, то Вы сами себе создаете проблемы с пищеварением!

За обедом Вы часто употребляете салаты из свежих овощей. Пожалуйста, обратите внимание, что свежие овощи съедаем без хлеба и вот почему: овощи (фрукты) перевариваются не в желудке, а в кишечнике. Поэтому хлеб, который переваривается в желудке создаст проблему пищеварению.

Пожалуйста, обратите внимание, если у Вас первое блюдо – борщ с зажаркой на подсолнечном масле, то сметану в него добавлять не рекомендуется. Эти жиры (растительный и животный) перевариваются разными видами ферментов, и Вы сами себе создадите проблему с пищеварением!

Часто в санаториях предлагают на обед яблоко. Никто его не ест первым, без хлеба. Поэтому, берите его с собой после обеда и через час-полтора с удовольствием съешьте!

Полоскаем рот после каждого приема пищи, вспоминая Афоризм: **«Приятно поласкать дитя или собаку, но всего необходимее поласкать рот»** (К.Прутков).

5)Отсутствие вредных для физического и духовного развития человека привычек.

Есть одна народная мудрость:

«Если хочешь заболеть раком, пей (спиртное), кури и ругайся м...!»

Пожалуйста, посмотрите и послушайте лекции профессора Жданова В.Г о вреде, для организма употребления алкоголя и курения[7]

Прямую связь нравственности (безнравственности) со здоровьем человека описывает в своей работе «Тайна Жизни» польский биолог и врач Георгий Лаховский: «Наше существование зависит от кровообращения, посредством которого различные участки

нашего тела получают нужные для них материалы, в особенности кислород. Известно, что многие кровеносные сосуды могут сокращаться под влиянием чисто психических переживаний, в результате чего циркуляция крови нарушается и кровь приливает к одним участкам и отливает от других. Человек, испытывающий *гнев, ревность, зависть*, вызывает постоянные нарушения кровообращения, которые с течением времени складываются и производят сильные изменения в организме, влекущие за собою болезнь и смерть. Ведь при сильном психическом воздействии тонкие сосуды могут лопнуть и вызвать опасные и даже смертельные кровоизлияния. Отсюда вытекает его совет: не *сердитесь*, не *ревнуйте*, не *завидуйте*, **будьте добрыми и оптимистичными и тогда Вы доживёте до глубокой старости.**

При *гневе* и других отрицательных душевных состояниях, вызывающих не только сокращение кровеносных сосудов, но и паралич отдельных нервов, эти электрические токи, идущие по ним от симпатического нерва, прерываются и «электрическое питание» желез внутренней секреции (от нормальной деятельности которой зависит жизнь организма) прекращается — последние начинают работать не так, как это нужно для нашего здоровья. В нашем клеточном веществе, окружающем ядро, содержатся хромосомы и ещё так называемые кондриомы, и эти элементы по своим качествам являются своего рода приёмниками различных электрических волн. От вибрации таких хромосом и кондрионов — приёмников электрических волн зависит сама жизнь организма. Замедление или прекращение идущих через них электрических вибраций означает болезнь и смерть» [8].

6) Гармония взаимоотношений с окружаемыми людьми.

Предлагаем, для гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми, руководствоваться рекомендациями книги Ийны Тоомасовны Аасамаа «Как себя вести» [9].

Если наши мысли, слова или поступки несут в себе негатив, то ... Жизнь отвечает нам тем же. А добро в мыслях, поступках и словах порождает Добро в жизни! [12].

7) **Здоровое мышление** (Я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «Как прекрасен этот мир!») (см. Вопрос 2)

8) Регулярная работа в саду, огороде.

При этом человек вырабатывает и одновременно обогащается извне мощной энергией, которая оздоравливает его и, по закону Природы, работающий помогает в оздоровлении окружающих.

9) **Прослушивание красивых классических или популярных лирических музыкальных произведений.**

В этом Вам помогут рекомендации Сайта «Педагогика воспитания детей, юношества, семьи», см. Левое меню: → Красивые музыкальные произведения и лучшие их исполнители (аудио, видео), высоконравственные радиопередачи → Видео (аудио) записи концертов, фестивалей, музыкальных конкурсов [10].

10) Пение под Караоке красивых, лирических популярных песен.

Регулярное (ежедневное) пение вслух (желательно всей семьей) красивых музыкальных произведений (с высоконравственными текстами общечеловеческой значимости), н.п. «Есть только миг», «Я люблю тебя Россия», «Исчезли солнечные дни», «Наши любимые», «Костры горят далекие», «Ты обычно всегда в стороне», «Текстильный городок», «Тонкая рябина», «Прекрасное далеко», «Уральская рябина», «Подмосковные вечера», «Русское поле», «Песенка о хорошем настроении», «Уголок России» и др. [10] см. Левое меню → Караоке (сайты).

(п.9, 10) При этом происходит гармонизация психики и оздоровление организма!

11) Просмотр фильмов и телепрограмм высокого духовно-нравственного содержания.

Целесообразно исключить знакомство с произведениями искусства, содержащими: *насилие, ужасы, эротику, грубую фантастику, детективный беспредел и т.п. безнравственность!*

На Сайте «Педагогика воспитания детей, юношества, семьи» [10] Вам предлагается для просмотра: см. Левое меню → Высоконравственные и познавательные фильмы, ТВ передачи, видео → Актуальные отрывки из х.ф. → Художники – реалисты → Рекомендуемые

радио и видео передачи на текущую неделю→Видео экскурсии по: Лувру, Эрмитажу, Третьяковской галерее, галерее А. Шилова, Пушкинскому музею→Сто чудес света→Красивая планета.

12)Чтение книг высокого духовно-нравственного содержания.

На Сайте «Педагогика воспитания детей, юношества, семьи» [10], см. Левое меню →Высоконравственные книги. Вы познакомитесь с описанием найдете адреса доступа к специально отобранными книгам, известных авторов, высокого духовно-нравственного содержания.

Пожалуйста, познакомьтесь с народными средствами оздоровления и профилактики болезней! [10], см. Левое меню →Для женихов и невест→ЗОЖ

Гимнастика для глаз: 7 лучших упражнений для восстановления и улучшения зрения!

Упражнение 1. ШТОРКИ Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

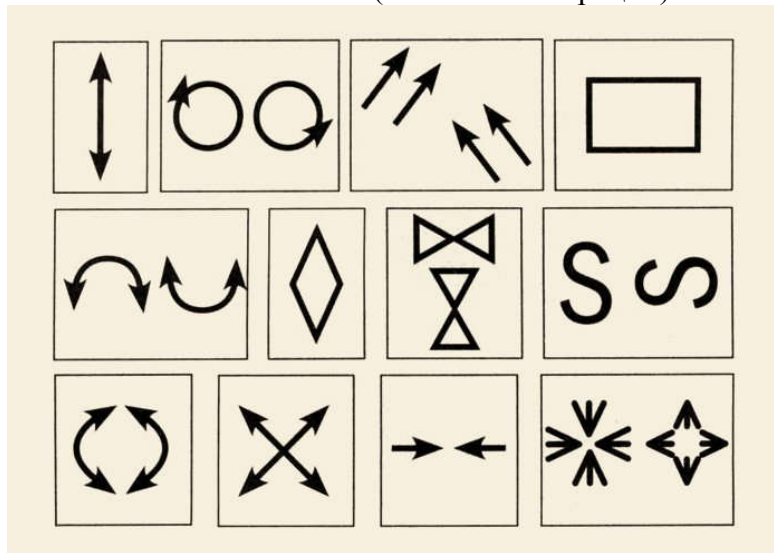
Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ» (как на иллюстрации)



Смотрим вверх-вниз с максимальной амплитудой. Чертим круг по часовой стрелке и обратно. Рисуем глазами диагонали. Рисуем взглядом квадрат. Взгляд идет по дуге – выпуклой и вогнутой. Обводим взглядом ромб. Рисуем глазами бантики. Рисуем букву S – сначала в горизонтальном положении, потом в вертикальном. Чертим глазами вертикальные дуги, сначала по часовой стрелке, потом – против. Переводим взгляд из одного угла в другой по диагоналям квадрата. Сводим зрочки к переносице изо всех сил, приблизив палец к носу. Часто-часто моргаем веками – как бабочка машет крылышками.

При работе за компьютером нужно помнить следующее:

- после каждого упражнения следует минуту посидеть с закрытыми глазами;
- зарядка для глаз при работе на компьютере проводится 2 раза в день в одно и то же время;
- следите за движениями – амплитуда должна быть максимальной;
- при постоянной работе за компьютером делайте небольшой минутный перерыв через каждые 40 минут, в крайнем случае, через час[11].

Второй вопрос: Здоровое мышление

Мысль – это энергия. То, о чем мы думаем, еще называют мыслеобразами.

Когда мы о чем-то усиленно и продолжительно думаем, то большое количество энергии и информации накапливается в наших мыслеобразах. Если человек думает о проблемах, трудностях, неудачах, болезнях – он притягивает к себе все это.

От качества наших мыслей зависит наше здоровье... Почему позитивные мысли притягивают все хорошее, а негативные – плохое? Все сводится к простому энергообмену. Если наши мысли несут в себе негатив, то ее величество ЖИЗНЬ отвечает нам тем же.

А добро в мыслях порождает ДОБРО в жизни! Регулярно (как можно чаще) посылайте мысль (лучше всей семьей одновременно) «Пусть Миру будет хорошо!» и Природа поможет Вам быть здоровыми![12].

Третий вопрос: Комплекс здорового образа жизни

В Комплекс здорового образа жизни целесообразно включить:

- Ежедневный подъем, не позже 7.00.
- Здоровый сон – 8часов ночью.
- Утром после сна: 1)Очищение языка от белого налета серебряной ложечкой и полоскание рта.
 - 2)Чистка зубов зубной пастой с мятой.
- Физическая разминка (с висом на перекладине).
- (мужчины: бритье безопасной бритвой, станок с пятью лезвиями и плавающей головкой, мыльный раствор: гель для бритья – быстро и гладко!).
- Водные процедуры (душ).
- Здоровое питание (не сбалансированное, не раздельное).
- Полоскание рта после каждого приема пищи.
- Удобная, элегантная одежда, в соответствии с сезоном (Необходимо х.б. нижнее белье. Желательна одежда из х.б., льняных и шерстяных тканей светлой окраски).
- При использовании компьютера на рабочем месте – регулярная Гимнастика для глаз.
- Гармония взаимоотношений с окружающими людьми (сотрудниками, обучающимися и др.) – вежливость, внимание, забота.
- Помощь окружающим людям в трудных жизненных ситуациях, по их просьбе.
- Отсутствие в повседневной жизни вредных привычек: *грубости, ненормативной лексики, употребления табачных изделий, употребления спиртных напитков и наркотических веществ и др.*
- Отсутствие в повседневной жизни проявления отрицательных моральных качеств:
демагогии, бесполезной траты времени, а также проявления отрицательных моральных качеств: вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тунеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма.
- Работа в саду, огороде (Если свой сад и огород отсутствуют, просим знакомым, разрешить помочь).
- Только положительное мышление об окружающих людях и событиях.
- Ежедневное самовоспитание (семейное взаимовоспитание) в Домашнем досуговом центре.

- Перед сном: 1)Чистим зубы Лесным бальзамом.
- 2)Моем ноги (Принимаем душ).
- Ежедневный отбой – не позже 23.00 (Подушка постели не высокая).

Контрольные вопросы:

- 1.Пожалуйста, назовите основные элементы здорового образа жизни.
- 2.Для чего необходимо здоровое мышление?
- 3.Пожалуйста, назовите самые важные, на Ваш взгляд, пять элементов Комплекса здорового образа жизни.

Список использованной литературы

- 1.Детское мыло «Тик-так» [Электронный ресурс]. URL: <https://market.yandex.ru/product--svoboda-tik-tak-mylo-detskoe-s-ekstraktom-zveroboia/1722576369/reviews> (дата обращения: 7.06.2020).
- 2.Система Мюллера [Электронный ресурс]. URL: <https://fizrazvitiye.ru/sistema-mullera> (дата обращения: 7.06.2020).
- 3.Показатели суточного энергообмена в килокалориях [Электронный ресурс]. URL: <https://mynutritionist.ru/sbalansirovannoe-pitanie/> (дата обращения: 7.06.2020).
- 4.Микулин А.А. Активное долголетие [Электронный ресурс]. URL: http://www.krasikov.info/downloads/files/mikulin_.pdf (дата обращения: 7.06.2020).
5. Послание к Римлянам Апостола Павла [Электронный ресурс]. URL: http://www.my-bible.info/biblio/biblija/posl_riml.html (дата обращения: 7.06.2020).
6. Шаталова Г.С. Целебное питание [Электронный ресурс]. URL: <https://knigogid.ru/books/711953-celebnoe-pitanie/toread> (дата обращения: 7.06.2020).
- 7.Лекция профессора Жданова В.Г о вреде, для организма употребления алкоголя и курения [Электронный ресурс]. URL: https://www.youtube.com/watch?v=NBV_IdkRaG0(дата обращения: 7.06.2020).
- 8.Лаховский Георгий. Тайна жизни [Электронный ресурс]. URL: <http://psy-energy.info/index.php/psikhicheskaya-energiya/rasteniya/85-lakhovskij-pioner-bioelektriki> (дата обращения: 7.06.2020).
- 9.Аасамаа И.Т. Как себя вести [Электронный ресурс]. URL: <https://cloud.mail.ru/public/5LXE/3e3RKB349> (дата обращения: 7.06.2020).
- 10.Педагогика воспитания детей, юношества, семьи [Электронный ресурс]. URL: <https://vospitanie-novocherkassk.ru/> (дата обращения: 7.06.2020).
- 11.Гимнастика для глаз [Электронный ресурс]. URL: <https://fit4brain.com/8909> (дата обращения: 7.06.2020).
12. Почему надо мыслить позитивно [Электронный ресурс]. URL: <https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/5456/> (дата обращения: 7.06.2020).