

# Семинар для классных руководителей

на тему:

**«Здоровье детей-  
забота каждого»**

Заведующий Ковыленской ООШ –  
филиала МБОУ Обливской СОШ № 1  
Обливского района Ростовской области  
Гиглемиани Светлана Ивановна



**«Если ты думаешь на год вперёд  
- посади семя.**

**Если ты думаешь на  
десятилетие вперёд – посади  
дерево.**

**Если ты думаешь на век  
вперёд – воспитай человека»**

**(народная мудрость)**





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





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.



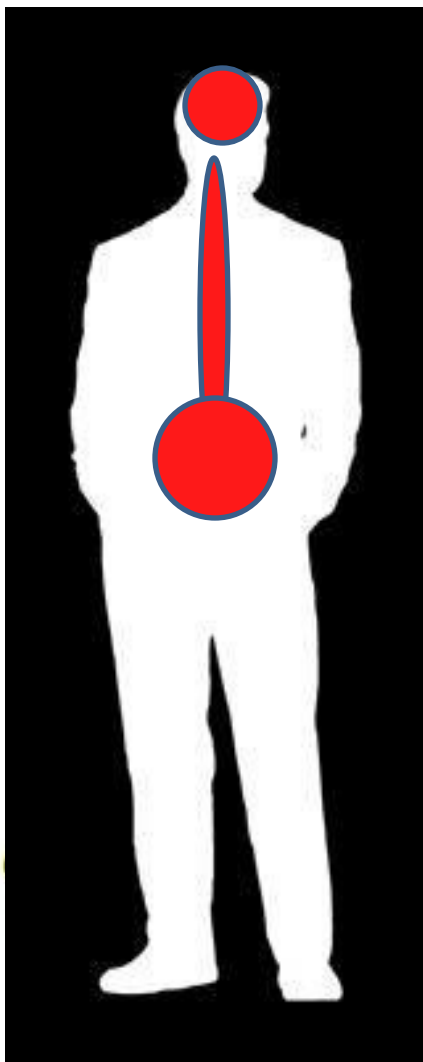
**- Какой он здоровый ребёнок? Давайте определим это!**  
Чтобы ответить на этот вопрос, я предлагаю вам выяснить, как влияют высокие учебные нагрузки на здоровье детей. У Вас у всех на столах есть «модели учеников» (бумажные человечки). На фигурке человечка требуется отметить с помощью линий, штриховки или надписи зоны риска для здоровья.

### **Анализ отмеченных зон:**

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



# Зоны риска



• Голова – высокие учебные нагрузки, большое количество домашних заданий – переутомление, неврозы, головные боли.

• Глаза – зрение, большие нагрузки при чтении, компьютеры, телефоны, мелкий шрифт в учебниках – миопия.

• Позвоночник – сколиоз (искривление позвоночника - «рак ортопедии») – проблемы с межпозвонковыми дисками, невралгии (защемление нервов), проблемы органов грудной и брюшной полости (сердце, лёгкие, органы пищеварения)...

• ЖКТ – проблемы с пищеварением, гастриты, язвы, колиты, холециститы.

## **Вывод:**

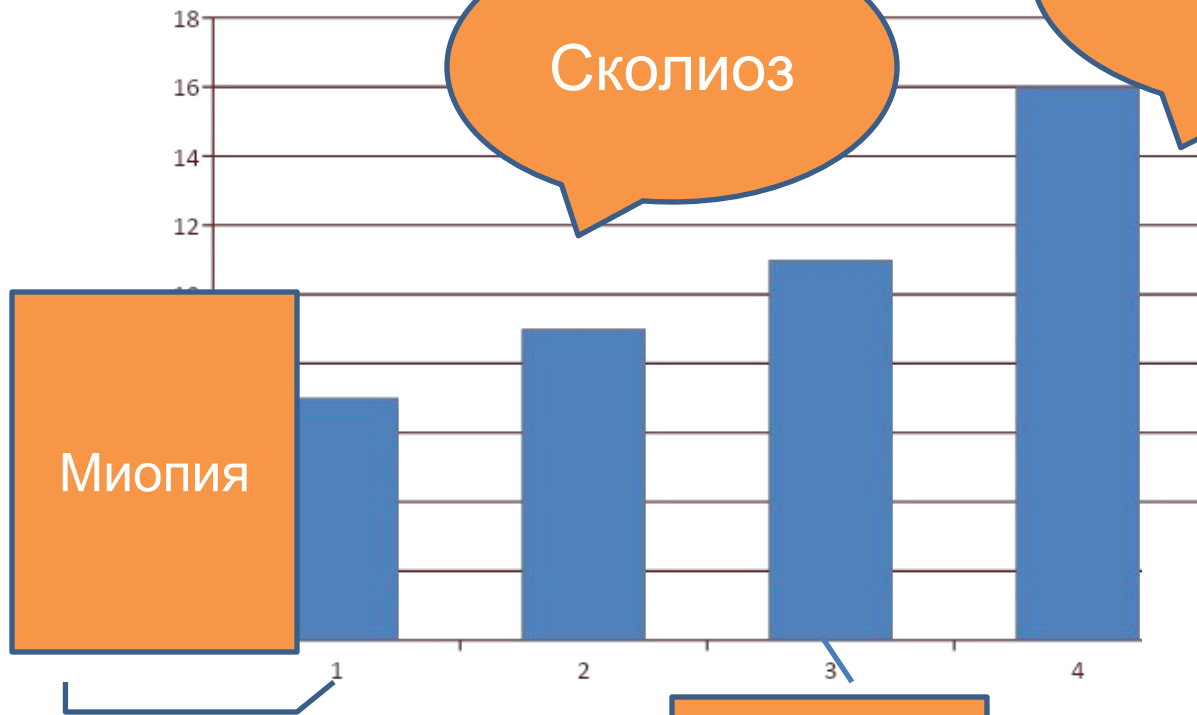
**Таким образом, получается, что здоровый ребёнок не должен иметь всех нами отмеченных зон-риска. Как Вы считаете, есть ли у нас в современном обществе здоровые дети?**

**В 2011-2012 учебном году учащиеся нашей школы проходили медицинский осмотр, с привлечением «узких» специалистов. В результате медосмотра было выявлено:**

**Из 42 учащихся – 2 человека начальные стадии миопии, 5 человек – сколиоз (на разных стадиях), 6 человек – проблемы неврологического характера, 8 человек – проблемы ЖКТ.**



# Медицинский осмотр учащихся в 2011-2012 учебном году:



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.

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



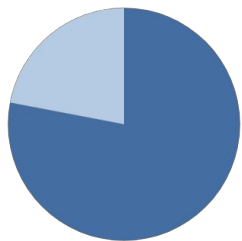
**Поскольку большая часть учеников в школа страдала ЖК заболеваниями, то нашей задачей совместно с родителями стал неременный, сто процентный охват учащихся «горячим» питанием в школе. Поскольку не все дети имеют возможность каждое утро получить полноценный завтрак, и при нагрузке 5-6 уроков, без «горячего»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



# Охват «горячим» питанием учащихся школы

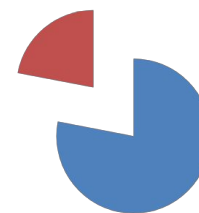
Октябрь 2011 года:

60% - охват питанием  
питанием



Декабрь 2011 года:

78% - охват



сентябрь 2012

Охват «горячим» питанием - 100%



**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...)**



# «ВРЕДНАЯ ВКУСНЯТИНА»





**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 – провести 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.**

«+»

- ✓ Красиво
- ✓ Вкусно
- ✓ Быстро
- ✓ Везде продаётся

«-»

- ✓ Калорийны
- ✓ Опасны для здоровья  
(кариес, аллергия,  
проблемы с обменом  
веществ, нарушения в  
пищеварительной  
системе...)
- ✓ Привыкание



# Чупа-чупсы, мармелад, жевательные конфетки...

- В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители..



ТАБЛИЦА <b>ВРЕДНЫХ</b> ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК								
<b>ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ</b>	E123	E510	E513E	E527				
<b>ОПАСНЫЕ</b>	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
<b>КАНЦЕРОГЕННЫЕ</b>	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
<b>РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА</b>	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E451	E462
	E463	E465	E466					
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
<b>РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА</b>	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
<b>ДАВЛЕНИЕ</b>	E154	E250	E252					
<b>ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ</b>	E270							
<b>ЗАПРЕЩЕННЫЕ</b>	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
<b>ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ</b>	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

# Е – добавки...



- Аллергии
- Аномалии развития плода
- Онкология
- Отравления (вплоть до летального исхода)
- Повышенная возбудимость ЦНС
- Гипоксия тканей и органов
- Заболевания ЖКТ
- Истощение запасов серотонина в коре головного мозга
- Развитие маниакальной депрессии, припадков паники, насилия (при чрезмерном употреблении)

## 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 – канцероген – 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)



# ЧИПСЫ

картофельный крахмал

+

растительное масло



Нарушение пищеварения и обмена веществ (ожирение), проблемы с кожей, кариес, атеросклероз, остеохондроз, торможение нормального роста костей, развитие сердечных заболеваний ...



### 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. Можно сделать еще один вывод – Кока Колу лучше не закусывать, т.к. вещество-катализатор может находиться 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 – подойдет 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 ( $H_3PO_4$ ) 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, поддержи открытой, угости товарища и он получит гастрит как минимум + если выпить теплого лимонада с аспартамом несколько литров, то можно и отравление получить – метанол).



# КОКА-КОЛА + МЕНТОС = ???

В ДАННОМ ОПЫТЕ МЕНТОС ВЫСТУПИЛ КАК КАТАЛИЗАТОР, КОТОРЫЙ ЗАПУСТИЛ ТАКУЮ РЕАКЦИЮ. МОЖНО СДЕЛАТЬ ВЫВОД - КОКА КОЛУ ЛУЧШЕ НЕ ЗАКУСЫВАТЬ, Т.К. ВЕЩЕСТВО-КАТАЛИЗАТОР МОЖЕТ НАХОДИТСЯ ЕЩЕ В КАКОМ-ЛИБО ПРОДУКТЕ.



Благодаря наличию в коле ортофосфорной кислоты, колу можно использовать как:

- Очиститель от накипи
- Растворитель лака
- Очиститель от ржавчины
- Для мытья стёкол
- Удаляет пятна с фаянса
- Растворяет ноготь человека за 4 дня, кусочек мяса за 2 дня



# К чему может привести употребление газированных напитков...

**АЛЛЕРГИЯ**

**НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ – ОЖИРЕНИЕ**

**РАЗВИТИЕ КАРИЕСА**

**ГАСТРИТ (ЯЗВА ЖЕЛУДКА, 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ)**

**ВЫВОДЯТСЯ КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ И ЦИНК, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ В ВАШИХ КОСТЯХ, ТАК ЖЕ КАК И НАТРИЙ, ЭЛЕКТРОЛИТ И ВОДА**

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".

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 ("Спасаящая жизнь", "Поднимающая") – в трудной ситуации он всегда сможет помочь самому себе и своим близким.**



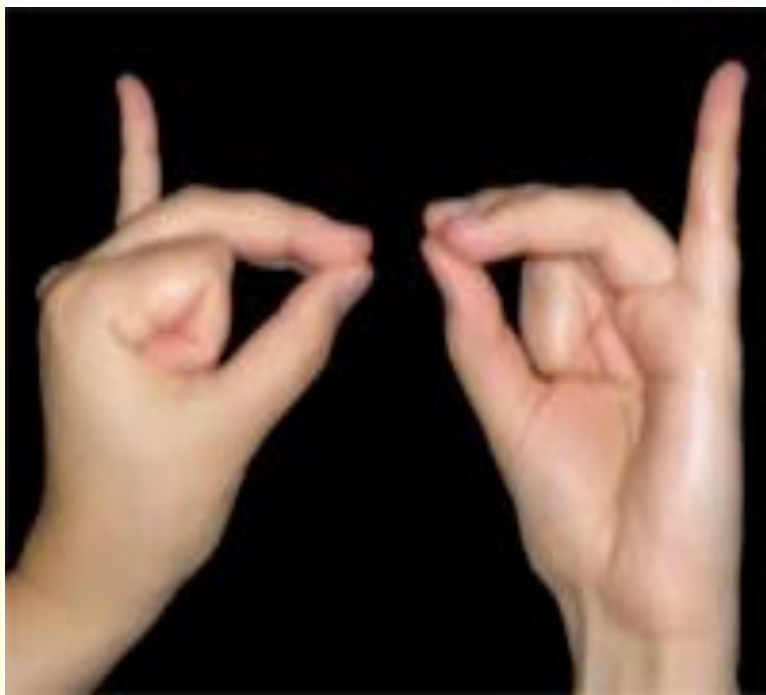
# Мудра "Спасающая ЖИЗНЬ"

Оказывает лечебное действие при инфаркте миокарда, сердечных приступах, болях и дискомфорте в области сердца

(аналогична 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



# 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.



# 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

**Моя основная задача, как заведующего, привлечь вас, классных руководителей, родителей к сотрудничеству, взаимодействию, подвести всех к знанию и пониманию педагогических принципов, доброжелательно объяснять проблемы в воспитании ребёнка и обозначить пути возможного их решения.**

**Удачи Вам, коллеги!**





**ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ  
СЕМЬЯМ!**

**ПОМНИТЕ, ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

