

В основе основ - нравственность

К любым материальным ценностям человек становится безразличен, если теряет здоровье. Вот почему так важно привить нашим детям с малых лет бережное отношение к собственному здоровью - физическому, нравственному, психологическому. Хотя я на первое место всегда ставлю здоровье нравственное.

Помочь детям должны и могут (помимо врачей), конечно же, родители и учителя: ребенок учится тому, что видит он в доме, родители - пример ему. Но родители, к сожалению, не всегда устойчивая опора воспитания. Получается, именно педагог должен стать тем положительным героем в глазах детей, кто собственным примером поможет им вырасти добрыми, здоровыми, социально успешными личностями.

На одном из уроков здоровья я напомнила детям бодрящую фразу прежних времен: «В здоровом теле - здоровый дух». Все были согласны, и даже учителя, которые присутствовали на уроках. Но, на мой взгляд, сегодня актуальнее «Здоровый дух - здоровое тело!». Все зависит от настроения души. Не всегда молодые люди с красиво накачанными бицепсами ведут себя корректно (мягко сказано). Сегодня нет Морального кодекса строителя коммунизма. Нужно искать другую идею, пусть это будет вера! Как правильно жить, как быть здоровым, соблюдая десять заповедей, было указано людям более двух тысяч лет назад. И если бы все жили по заповедям, не нужны были бы законы «О противодействии коррупции». И, как мне кажется (нет, я уверена!), педагог своим личным примером, своим отношением к детям может дать им в плане воспитания здоровой личности во всех отношениях гораздо больше, чем врач.

Для меня самой большой наградой были слова родителей: «Спасибо, Любовь Юрьевна, мой ребенок утром с радостью идет в школу». А ведь это здорово, когда ребенок не боится идти в школу, а торопится туда, значит, ему там хорошо, его там любят. Человек, не испытывающий страха, - наполовину успешная личность. Только школа эта должна быть школой радости, школой улыбки. Каждый свой урок я начинаю с улыбки, а дети улыбаются мне в ответ. Это здорово. Тает лед, исчезает страх, ведь человек, испытывающий страх, не может быть здоровым. Однако пусть не улыбается тот, кто не хочет улыбаться, кто обижен на жизнь, у кого характер такой, без улыбки, для кого улыбка - неестественная гримаса на лице. Только нужно попросить их: не выбирайте, пожалуйста, педагогическую профессию, дети не любят учителей и воспитателей, которые не умеют и не хотят им улыбаться искренне. Педагог, лишенный улыбки, может только навредить своим воспитанникам.

Улыбка школы - Учитель.

Улыбка Учителя - его Сердце.

Улыбка дарит ребенку более мощный импульс жизни, чем все принципы, методы и компьютеры вместе... Я всегда говорю детям: «Посылайте в мир только добро, и оно бумерангом вернется к вам». Вспомним Олимпиаду в Ванкувере, это ли не подтверждение моих слов о торжестве духа над телом, когда наши паралимпийцы реабилитировали российский спорт?!

Маленький совет: когда готовите урок, добавьте в него чуть-чуть добра, капельку нежности, немного любви - получится потрясающий продукт!

Я много рассказываю детям о том, как сохранить свое здоровье и даже как его приумножить. Ведь здоровье человека - это как капитал: если он в здравом уме, то расходует его рачительно, бережно; если нет, то безжалостно растрчивает его.

Мои дети знают:

- что есть много и сытно - это нехорошо, не надо себя взбадривать химией типа «колы», энерготониками, которые в мире уже никто не пьет;
- что сигарета и наркотики - это не мода, а медленная смерть;
- что для того чтобы чувствовать себя бодрым целый день, нужно вовремя лечь спать, а встать до шести часов утра (биологическое время вставания - 5.50 утра), на это время и заведен мой будильник уже много лет;
- чтобы завести организм, его нужно разбудить утренней пробежкой (если честно, бегаю по утрам, но иногда) или утренней гимнастикой;
- что утро мы начинаем со стакана воды, да не из-под крана, а очищенной, за день выпиваем около двух литров воды, потому что на 80% наше тело состоит из воды, а не из «пепси».

Мы знаем, что состоим из минералов, витаминов, аминокислот, что для производства энергии нужны кислород, ферменты и антиоксиданты - больше ничего клетке не нужно: никакой синтетики вроде искусственных витаминов, кулинарных добавок, консервантов, торта или докторской колбасы.

Мы знаем, что без компьютера уже не можем обойтись, но также знаем, что нужно вовремя встать и пойти прогуляться, потому что нам дороги наши глаза и наш позвоночник.

Мы знаем, что хотим быть стройными, гордыми и красивыми, значит, с утра, между уроками и посреди урока все вместе делаем зарядку. В общем, всеми своими знаниями о том, как сохранить свое здоровье, я с удовольствием делюсь с детьми, сама стараюсь быть им в этом примером, потому что целый день (мое мнение) ребенок должен видеть перед собой бодрого, подтянутого, доброго (помним о школе радости) педагога, иначе все мои призывы канут в Лету.

Знаете, как я заканчиваю урок о здоровом питании? Я рассказываю детям притчу из Святого Евангелия, которая заканчивается словами: «...ничто, входящее в человека извне, не может осквернить его... Потому что не в сердце его входит, а в чрево, и выходит вон... исходящее из человека оскверняет человека.

Ибо изнутри, из сердца человеческого, исходят злые помыслы...» Вот опять мы и вернулись к тому, что основа нашего здоровья - в душе нашей. И насколько высоким оно будет у наших детей, напрямую зависит от нас - педагогов, от здоровья нашего, и прежде всего духовного, ибо «...всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые» (Святое Евангелие от Матфея, гл. 7).

Я всем желаю доброго здоровья, потому и доброго, что от слов «добро», «доброта».

Любовь АВЕРИНА, учитель начальных классов ЦО №1493