**Творческая презентация «Я – учитель здоровья»**

**участника очного этапа конкурса «Учитель здоровья России- 2020»**

**Рогозиной Ирины Геннадьевны**

Сл.1 Здравствуйте. Меня зовут Рогозина Ирина Геннадьевна. И свою творческую презентацию я хочу начать не как учитель. В ней я буду исполнять роль, и мой персонаж – организм человека. Организм, которому удалось обратиться к своему человеку. К каждому из нас.

*Сл. 2 Звучит музыка, на которую накладывается стук сердца. Речь начинается на 5 ударе сердца.*Знакомый звук? Это стучит наше сердце. Представляешь, нас с тобой еще не было, а оно уже билось. Только сейчас ты почти не слышишь его, а все потому, что у тебя очень странная логика, человек. Когда сердце работает хорошо, ритмично, ты вообще забываешь, что оно у тебя есть. А вот если оно покалывать начинает, вот тогда ты к нему прислушиваешься. И так во всем…

Сл.3 У тебя такая логика. Ты все время путаешь интересы и цель.

*Сл.3 щелчок* Все твои интересы – сугубо человеческие, мои же основаны на наших с тобой естественных потребностях, на нашем здоровье. А цель у нас с тобой одна: ты просто должен осознать ее как цель. Она простая – жить.

Сл. 4 Мы (органы твоего организма) тут недавно посовещались, и всем коллективом набросали тебе план, так сказать, задачи для дальнейшего развития. Вздыхаешь? А как ты хотел? В 10 лет со сколиозом, в 15 с испорченным зрением, в 20 с отдышкой, а в 30 (тьфу, тьфу, тьфу!) с инфарктом? Нет уж, человек мой дорогой, твои органы это совершенно не устраивает. Вопросов у нас к тебе много.

Сл.5 Вот легкие и мозг, например, интересуются: «Неужели так тяжело выйти на улицу, а еще лучше в лес или к реке?». Вдохнуть свежего воздуха. Не тяжело? А что ж ты заперся-то в квартирке?

Сл.6 Тебе даже проветрить ее лень. Открой окно, вдохни полной грудью.

Сл.7 Скажи мне: «А сколько времени ты проводишь за компьютером или в телефоне?». Неужели это для тебя жизненно необходимо? Да, да… ты говоришь: «Век высоких технологий, без этого никак». Но я же не против. Нужно – зайди, посмотри… Знаешь, в чем твоя проблема? У тебя меры нет.

Сл.8 Глаза и нервная система мне целые митинги устраивают.

Сл. 9 Да и позвоночник, нет-нет, да и выступит против. Боюсь, что скоро они станут неуправляемыми.

Сл. 10 А что и как ты ешь? Желудок просил тебе передать, что он против обеих твоих крайностей. Ну зачем ты ешь не пойми что в любое время дня и ночи? А помнишь, когда ты купил себе весы? Ой, что началось… Поел – на весы, попил – на весы, в туалет сходил – опять на весы. И тут ты решил, что ты толстый. Нет, ну желудок-то раньше привык: все подряд и без режима. А тут? Всё… мы на диете.

Сл. 11 Думаешь это полезно, лишать меня разных веществ и энергии? Полмесяца на сельдерее… Нет у тебя меры. А потом. Помнишь? Я был не готов. Мы проходили мимо Макдональдса. Молодец. Купил и тайком… и тут вопрос возникает: тайком от кого? От меня тайком ты воды выпить не можешь.

Это не все, много вопросов. Простые, я бы сказал, элементарные вопросы. А если звучит простой вопрос, это означает только одно: непонимание велико. Чего я от тебя хочу?

Сл. 12 Чтобы ты, мой человек, был спокоен. Спокоен и здоров. Не впадал в крайности. Знал, как помочь в первую очередь себе. И от этого спокоен и здоров буду я.

Сл.13 (*музыка-переход*) Почему мое выступление носило такой характер? Все просто: в большинстве случаев именно организм является нашим учителем здоровья, и, только пропуская информацию через себя, мы способны запомнить и осознать ее.

В какой-то момент (наверное, перед тем как приходит осознание того, что ты хочешь участвовать в конкурсе) сам себе пытаешься ответить на простой вопрос: «А почему я учитель здоровья?». Ведь так? Я пыталась ответить.

Сл. 14 Потому что использую здоровьесберегающие технологии и систематически представляю свой опыт педагогическому сообществу выступая и печатаясь?

Сл.15 Потому что написала, зарецензировала и апробирую программу внеурочной деятельности «Здоровье»?

Сл. 16 Потому что занимаюсь с обучающимися проектной и исследовательской деятельностью по направлениям здоровья и медицины? Потому что мои ученики становятся победителями и призерами конкурсов и конференций?

Сл.17 На все вопросы даю положительный ответ. И как-то, с одной стороны, все правильно, но что-то не то. Знаете, мне очень нравится история, описанная Радиславом Гандапасом. Ее смысл в том, что если ты не можешь одной фразой ответить на простой вопрос, значит, ты не компетентен в этом вопросе. Почему я учитель здоровья? Фраза нашлась не сразу, но главное, что нашлась.

Сл. 18 Я учитель здоровья в первую очередь потому, что каждый день, именно с меня учащиеся берут пример формирования здоровья и единения со своим организмом.

Сл. 19 Я – учитель здоровья!