**ЗДОРОВЬЕ – ПРИВИЛЕГИЯ МУДРЫХ**

Классный час, посвященный здоровому образу жизни. Медики утверждают, что состояние здоровья современных подростков неук­лонно ухудшается. И в то же время результаты социологических иссле­дований показывают, что большинство подростков ставят здоровье в число важнейших жизненных ценностей. В предлагаемом сценарии проблема ЗОЖ рассматривается сквозь призму философии. Мероприя­тие рассчитано на 2 часа: первый час - работа с понятиями, беседы, второй час - дискуссия.

Цель: расширить представление детей о здоровом образе жизни; формировать позитивную оценку активного, здорового образа жизни, критическое отношение к вредным привычкам; по­буждать к самопознанию, саморазвитию.

Форма проведения: час общения.

Подготовительная работа: выбрать ведущих для инфор­мационного сообщения (2 ученика).

Оборудование: сделать ксерокопии материалов для дис­куссии (примерные аргументы сторон).

Оформление: написать на доске тему классного часа, памят­ку «Двенадцать секретов здоровья и долголетия» (взять из текста сценария).

План классного часа

* Вступительная беседа.
* Работа с понятиями.
* Ум и мудрость.
* Что значит быть здоровым?
* Здоровый образ жизни.
* Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса».
* Интерактивная беседа.
* Работа с «Памяткой российскому долгожителю».
* Заключительная беседа.
* Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

* **Вступительная беседа**

Классный руководитель. Прочитайте тему классного часа. Здоровье и мудрость - можно ли связывать эти понятия? Ви­новат ли человек в своих болезнях? И если да, то в каких?

***Примерные ответы:***

-              Нельзя винить человека во врожденных болезнях.

-              Можно винить в простудных заболеваниях, в кишечных ин­фекциях, в травмах по неосторожности.

Классный руководитель. Считаете ли вы себя мудрыми?

**Работа с понятиями**

**1. Ум и мудрость**

Классный руководитель. Прежде чем о чем-то гово­рить, нужно определиться с понятиями. Ключевые понятия сего­дня: «мудрость», «здоровье», «здоровый образ жизни». Что же такое мудрость?

(Учитель задает вопросы, дети высказываются.) Какая общая противоположность есть у мудрости и ума? *(Глу­пость.)*

Что такое глупость?

Может ли умный не быть мудрым, а мудрый не быть умным?

Как можно понять выражение: «Мудрость - это поиск лучших мнений в отсутствие точных знаний»?

(Ответы детей.)

В словаре С.И. Ожегова «мудрость» определяется как «глубокий ум, опирающийся на жизненный опыт». Можно сказать, что это дос­таточно полное определение?

**Что значит быть здоровым?**

Классный руководитель. Напомню, что, по определе­нию Всемирной организации здравоохранения, «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия», а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Итак, су­ществует физическое, психическое и нравственное здоровье (его еще называют «социальным»). Предлагаю раскрыть смысл каждого из этих понятий *(по группам)* и объяснить, в чем это вид здоровья проявляется.

Первая группа - физическое здоровье.

Вторая группа - психическое здоровье.

Третья группа - нравственное, или социальное здоровье.

(В течение 3 мин дети обдумывают ответы.)

Слушаем ваши объяснения.

***Примерные ответы:***

**Первая группа:** физическое здоровье - это естественное со­стояние организма, стабильная работа всех органов, хороший им­мунитет; проявляется в отсутствии болезней, травм.

**Вторая группа:** психическое здоровье - зависит от состояния головного мозга, от развития мышления, памяти, внимания, от сте­пени развития волевых качеств; проявляется в эмоциональной ус­тойчивости, умении владеть собой.

**Третья группа:** нравственное здоровье - зависит от нравствен­ных принципов человека, от их соответствия нормам морали; прояв­ляется в сознательном отношении к труду, в культурном поведении, в активном неприятии пороков.

Классный руководитель. Может ли физически и пси­хически здоровый человек быть нравственным, моральным уро­дом? В каких случаях это бывает? (*Если он пренебрегает нормами морали.)*

**Здоровый образ жизни**

Классный руководитель. А вот еще одно определение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это образ жизни, который позволяет до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Я буду читать вам состав­ляющие ЗОЖ, попробуйте определить, к какому виду здоровья они относятся.

* Оптимальный режим труда и отдыха. *(Физическое, психиче­ское.)*
* Правильное питание. (*Физическое.)*
* Достаточная двигательная активность. (*Физическое, психиче­ское.)*
* Личная гигиена, закаливание. (*Физическое, психическое.)*
* Искоренение вредных привычек. (*Физическое, психическое, нравственное.)*
* Любовь к людям, позитивное восприятие жизни. (*Психическое, нравственное.)*

**III. Информационный блок «Хирург из Книги рекордов Гиннеса» (***Руденко С.* Эликсир молодости Федора Углова // Учительская газета. 2001 .№11)

Классный руководитель. Есть болезни, которыми мож­но заразиться. Но, оказывается, заразить может и положительный пример. Человек, сохранивший здоровье и долголетие, может стать образцом для подражания, примером мудрого отношения к сво­ему здоровью. Рассказ о таком человеке подготовили *(имена, фа­милии).*

Ведущий 1. Наш герой - это доказательство истины, что здо­ровье - привилегия мудрых. Представление о долгожителях у нас связано с Кавказом или Тибетом - там можно встретить столетних богатырей. А у нас, в России мужчины в среднем живут до 60, жен­щины до 77 лет. Поэтому герой нашего рассказа - человек уникаль­ный. Можно сказать, единственный в мире. Его имя было занесено в Книгу рекордов Гиннеса. Это легенда отечественной хирургии, академик Федор Григорьевич Углов. В начале XXI в. он был самым пожилым оперирующим хирургом мира.

Скончался Федор Григорьевич совсем недавно, в июне 2008 г., в возрасте 103 лет. Но до последнего он продолжал работать, пора­жая всех ясностью ума и прекрасной физической формой. Углов - профессор, доктор медицинских наук. Он был действительным чле­ном многих академий, председателем Союза борьбы за народную трезвость, лауреатом Ленинской премии, лауреатом Международ­ной премии Андрея Первозванного «За Веру и Верность», членом Союза писателей России, кавалером ордена «За заслуги перед Оте­чеством» IV степени, автором многих книг.

Ведущий 2. Стать хирургом Федор Углов решил еще в юности. Большое влияние на него оказала мать, простая русская женщина. Она научила его терпению и доброму отношению к людям. Эти за­поведи помогли Федору в его врачебной практике. Ему пришлось много учиться. После учебы в Иркутске, Ленинграде он вернулся в родной городок и стал работать хирургом. Ему приходилось де­лать самые разные операции, выезжать на вызовы и ночью, и в вы­ходные. Тогда он взял себе за правило - ни капли спиртного, ведь непростительная слабость хирурга может стоить жизни больному. Начало своей врачебной карьеры Федор Григорьевич вспоминал с иронией. Когда к нему в кабинет заходил пациент, доктор выслу­шивал его и просил выйти за дверь, а сам в это время лихорадочно листал справочники и учебники, чтобы установить диагноз.

Ведущий I.Ho постепенно приходили опыт и знания, росло мастерство молодого хирурга. Он решил продолжить учебу и вер­нулся в Ленинград. Здесь тоже не все шло гладко. Его наставник, опытный и строгий хирург как-то заявила: «У вас не руки, а крюки, вам и дворником с такими руками нельзя работать, не то, что хи­рургом. Пока не разработаете их, я вас в операционную не пущу». Пришлось ему 3 месяца тренироваться в работе с иглой и ниткой. Чтобы создать иллюзию операции, он штопал чулки, помещая их в ящик стола и, возясь с ними вслепую, учился завязывать узлы.

Но для хирурга нужна не только техника рук. «Хирург должен быть таким, как в старинной русской поговорке: иметь глаз орла, силу льва и сердце женщины», - считал Федор Григорьевич. Он и был таким хирургом. Он первым начал делать такие операции, на ко­торые не решались другие. И, благодаря ему, сейчас эти операции не вызывают трудностей у хирургов.

Федор Григорьевич Углов был универсальный хирург. Он опе­рировал раненых в Великой Отечественной, спасал жизни в блокад­ном Ленинграде. Профессору Углову медицина обязана рождением новых разделов хирургии.

Ведущий 1.Нов Книгу рекордов Гиннеса Углов попал по дру­гой причине. Он был единственным в мире практикующим хирургом старше 90 лет. До 97 лет он проводил сложные операции! Вот что он говорил о секретах своего долголетия:

Я поставил себе цель и всю жизнь к ней стремился, это мне и помогло. Я и сейчас постоянно работаю, ложусь спать в половине двенадцатого ночи, встаю в половине восьмого. Днем никогда не сплю. От обеденного стола сразу же перехожу к рабочему. И, конечно же, веду здоровый образ жизни. Не пью и не курю. Обливаюсь холодной водой прямо на снегу. Двадцать лет таких процедур, и я напрочь забыл дорогу в аптеку. Чтоб сохранить бодрость, не обойтись и без спорта. В юности я занимался французской борьбой, любил позаниматься на турнике, ходить на лыжах. Сейчас, когда есть свободное время, люблю гулять пешком по лесу - общение с природой помогает восстановить силы. Я и сейчас с удовольствием делаю любую до­машнюю работу - колю дрова, убираю снег на даче. Да и обед по надобности запросто могу приготовить... Но главное - делать людям добро. Этому меня учила мама.

**Интерактивная беседа**

Классный руководитель. Биография этого человека поучительна. Это и правильный выбор своего пути, и целеустрем­ленность, и любовь к своему делу. Легко ли ему подражать?

***Примерные ответы:***

* Он жил в другую эпоху, когда государство предоставляло все возможности для самореализации.
* Подражать ему очень трудно, потому что нужно много рабо­тать над собой, не прощать своих слабостей.
* Для этого нужно лучшие годы жизни посвятить учебе, рабо­те - а ради чего? Чтобы попасть в Книгу рекордов?
* Зачем жить до ста лет? Нужно в молодости взять от жизни все!
* Жалко смотреть на старых людей, зачем еще жить до ста лет?
* Углов не просто продлил свою жизнь - он продлил активную жизнь. Он показал, что и в 100 лет можно работать, быть нуж­ным людям, наслаждаться жизнью.
* Можно поучиться у этого хирурга, как сохранить здоровье и работоспособность до 100 лет.

**Работа с «Памяткой российскому долгожителю»**

Классный руководитель. Из всех своих рекомендаций Федор Углов составил «Памятку российскому долгожителю». В этой памятке 12 правил. Но некоторые правила, казалось бы, не имеют отношения к здоровью и нуждаются в разъяснении. Однако этих разъяснений академик не дал, предоставляя нам самим делать вы­воды. Постарайтесь объяснить, как выполнение каждого из этих правил скажется на улучшении нашего здоровья и о каком именно здоровье может идти речь?

Слушаем ваши разъяснения.

(Учитель читает правило, желающие высказываются.)

* Люби родину. И защищай ее. Безродные долго не живут. (*Здо­ровье связано с патриотизмом. Родина - это корни, вера, же­лание оставить после себя хорошее наследство. Этот пункт касается нравственного, психического здоровья.)*
* Люби работу. И физическую тоже. (*Работа дает энергию, цель в жизни. Именно в работе человек может наиболее полно рас­крыть себя как личность. Этот пункт имеет отношение к физическому, психическому, нравственному здоровью.)*
* Умей владеть собой. Не падай духом ни при каких обстоятель­ствах.*(Этот пункт касается психического здоровья.Упадок духа может привести к депрессии, когда сломаться может даже высоконравственный и физически крепкий человек.)*
* Никогда не пей и не кури, иначе бесполезны будут все осталь­ные рекомендации. (*Речь здесь идет о физическом здоровье.Эти вредные привычки буквально разрушают человека.)*
* Люби свою семью. Умей отвечать за нее.*(Это правило гово­рит о психическом, нравственном здоровье.Семья дает чело­веку ощущение защиты, стабильности, сознание правильно прожитой жизни.)*
* Сохрани свой нормальный вес, чего бы тебе это ни стоило. Не переедай!*(Речь идет о физическом здоровье.Но избы­точный вес может стать причиной и психологических рас­стройств.)*
* Будь осторожен на дороге. Сегодня это одно из самых опас­ных для жизни мест. *(Травмы-это относится к физическому здоровью.)*
* Не бойся вовремя пойти к врачу. *(Для этого нужно преодо­леть свою лень и страх - значит, нужно обладать психиче­ским здоровьем.)*
* Избавь своих детей от разрушающей здоровье музыки.*(Это призыв защитить психику ребенка.Музыка может оказывать разрушительное воздействие: человек становится неуправ­ляемым.)*
* Режим труда и отдыха заложен в самой основе работы твое­го тела. Люби свое тело, щади его.*(Нельзя переутомляться, нужно правильно распределять нагрузку.Иначе можно прийти к нервному срыву, а значит, подорвать психическое и физиче­ское здоровье.)*
* Индивидуальное бессмертие недостижимо, но продолжитель­ность твоей жизни во многом зависит от тебя самого. *(Забота о физическом, психическом, нравственном здоровье помогает продлить жизнь.)*
* Делай добро. Зло, к сожалению, само получится. *(Это правило помогает сохранить и физическое, и психическое, и нравст­венное здоровье.)*

**IV. Заключительная беседа**

Классный руководитель. Здоровье - привилегия муд­рости. Чтобы сохранить здоровье, нужно проявить мудрость. Как это сделать?

***Примерные ответы:***

* Найти высшую цель, обрести смысл жизни.
* Отказаться от излишеств.
* Познать себя, делать то, что тебе полезно. Избегать того, что может навредить.
* Соблюдать меру во всем.
* Сначала подумать, а потом сделать, а не наоборот.

Классный руководитель. Философы говорят, что ум да­ется человеку от природы, разум дается обучением, мудрость при­обретается самосознанием и самовоспитанием. Вот и получается, что здоровье - это непрестанная работа над собой, воспитание себя. И опыт Ф.Г. Углова это наглядно подтверждает.

**V. Подведение итогов (рефлексия)**

Классный руководитель. Что в сегодняшнем разговоре показалось вам интересным и полезным? С чем вы не согласны?

**Дополнительный материал**

**Книги Ф.Г. Углова**

«Живем ли мы свой век», «Как уберечь здоровье человека», «Образ жиз­ни и здоровье», «Ломехузы», «Самоубийцы», «Правда и ложь о разрешенных наркотиках», «Человеку мало века».

**О мудрости\***

...Мудрость - это умение возвыситься над своими текущими, сию­минутными интересами ради интересов более дальних, в перспективе - простирающихся за пределы индивидуальной жизни. Мудрый не про­меняет радости дня на удовольствие минуты, не променяет счастья жизни на радости дня, не променяет вечного блага на счастье жизни. Мудрость - это умение воздавать каждой вещи по ее мере, отделяя меру минуты от меры дня, меру пути от меры дома и меру любви от меры дружбы. Мудрый старается быть соразмерным тем условиям, в которых застал себя на земле, воспринимая жизнь как дар и как аксиому, из ко­торой следует исходить и с которой бессмысленно спорить. В поисках наибольшего блага для себя и для других он не упускает случая изме­нить то, что поддается изменению, но и не борется с тем, что считает необоримым.

Если пассивное качество воли именуется терпением, а активное - мужеством, то мудрость - это именно способность различать сферы применения этих качеств, отличать обстоятельства, которые нужно пре­терпевать, от обстоятельств, которые нужно переделывать. Выражение мудрости можно найти в следующем известном изречении: «Господи, дай мне благодать принять безмятежно вещи, которые нельзя изменить; мужество - чтобы изменить вещи, подлежащие изменению; и мудрость - отличить одно от другого». Иными словами, мудрость как бы посредствует между добродетелями терпения и мужества, разграничивая области их действия: принимать то, чего я не могу изменить, и изменять то, чего я не могу принять.

**Мудрость, ум и суемудрие**

Мудрость сходна с умом - у них имеется общая противоположность: глупость. Глупость - это непонимание меры, несоблюдение границ между вещами, подмена одного другим, действие в одном мире по законам другого. Фольклорный глупец плачет на свадьбе и танцует на похоронах. Но мудрость следует отличать от ума. Мудрый человек, как правило, умен, но умный - не обязательно мудр. Мудрость - это такой ум, который понимает свои собственные границы и сознательно может заменять дей­ствие ума действием сердца или действием тела. Прикоснуться к плечу страдающего мудрее, чем произнести назидание, вроде тех, что про­износят друзья Иова. Мудрость умнее самого ума, она понимает место ума в мире, его ограниченность желанием, бессмыслицей. Мудрость может взвешивать ум и не-ум и отдавать предпочтение тому или иному. То, что может выглядеть безумием для ума, то может быть оправдано мудростью.

Ум дается человеку от природы, разум дается обучением, мудрость приобретается самосознанием и самовоспитанием.