Областное государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«Чернянский агромеханический техникум»

**Методическая разработка**

**Классного часа «Не обижайте старость!»**

Разработал:

мастер производственного обучения

Пырьева Марина Владимировна

Чернянка

2017 г.

**Тема:**«Не обижайте старость!»

**Цель:** привлечение внимания к проблемам людей пожилого возраста, повышение степени информированности о проблеме демографического старения общества, индивидуальных и социальных потребностях пожилых людей, их вкладе в развитие общества, необходимости изменения отношения к пожилым людям;

**Задачи:**

1. Раскрыть проблему демографического старения общества на основе представлений о физиологических особенностях процессов старения;
2. Показать значимость людей пожилого возраста в вопросах развития общества, воспитания молодёжи;
3. Продолжить формирование нравственных качеств личности: человечности, милосердия, сострадания, благородства, умения прийти на помощь.

**Оборудование:** мультмедийный проектор, презентация Power Point, видеосюжет «О старости», фонограммы музыкальных композиций («А годы летят», «Как молоды мы были», Энрике Морриконе «Осень»).

**Место проведения**: учебный кабинет №21.

**Форма проведения**: час общения.

Начало: **видеосюжет «О старости».**

**Преподаватель:** Ребята, как вы уже наверное догадались, речь на сегодняшнем классном часе пойдёт о старости. Эта тема выбрана неслучайно: ежегодно 1 октября, начиная с 1991 года, в соответствие с решением Генеральной Ассамблеи ООН от 14 декабря 1990 года, отмечается Международный день пожилых людей. В нашей стране этот праздник именуется Днём пожилого человека и отмечается на основании Постановления Президиума Верховного Совета РФ от 1 июня 1992 года «О проблемах пожилых людей» (Слайд 2)

День пожилого человека – праздник чистый и светлый, праздник наших родителей, бабушек и дедушек, день, когда мы отдаём им свою любовь, уважение и признательность. Целью проведения Дня пожилого человека является привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста, обеспечения им независимости, участия в жизни общества, необходимого ухода, условий для реализации внутреннего потенциала и поддержания их достоинства. В рамках Дня пожилых людей проводятся бесплатные концерты, благотворительные спектакли, киносеансы, вечера отдыха, конкурсы художественной самодеятельности и спортивные соревнования среди пожилых людей. Ко Дню пожилых людей традиционно приурочены мероприятия чествования долгожителей, супружеских пар, персональные выставки работ ветеранов.

А мы посвящаем этому важному событию сегодняшний классный час.

*(Звучи фонограмма песни «А годы летят…»)*

Да, годы неумолимы. И как бы нам не хотелось, но старость неминуема. Давайте обратимся к толковому словарю, чтобы выяснить, что подразумевается под понятием «старость».

(Давалось предварительное задание двум обучающимся, которым учитель предоставляет в данный момент слово):

**Обучающийся 1**.Старость - возрастной период в жизни организма, неизбежно наступающий за зрелостью и характеризующийся существенными обменными, структурными и функциональными изменениями в органах и системах, ограничивающими приспособительные возможности организма.

В старости изменяются внешний вид, работоспособность, психика человека, течение многих заболеваний. Кожа истончается, становится менее эластичной, появляются морщины, пигментные пятна; волосы седеют, выпадают; уменьшается острота зрения, происходит помутнение хрусталика вплоть до развития катаракты. Ограничивается подвижность суставов, снижается умственная работоспособность, легче возникает утомление, наблюдается ослабление памяти на текущие события, нарушается сон. Нервные влияния на органы и ткани ослабляются, а их чувствительность к гуморальным факторам повышается. Возрастные изменения в сосудистой стенке, в белковом и липидном обмене способствуют прогрессированию атеросклероза. Темп старения, степень изменения органов и систем неодинаковы у различных людей.

**Обучающийся 2.** Старость — закономерно наступающий период возрастного развития, заключительный этап онтогенеза. Старение — неизбежный биологический разрушительный процесс, приводящий к постепенному снижению адаптационных возможностей организма; характеризуется развитием возрастной патологии и увеличением вероятности смерти. Исследованием закономерностей старения занимается геронтология, а изучением возрастной патологии — гериатрия.

**Преподаватель:** Время наступления старости условно. Мужчин и женщин в возрасте от 55—60 до 75 лет считают пожилыми, с 75 лет — старыми, с 90 лет — долгожителями. Предполагается, что видовая продолжительность жизни человека равна 92—95 годам.

Хотя в истории известно немало фактов долгожительства: «Всех дней жизни Адамовой было 930 лет и он умер. Всех дней Ноевых было 950 лет и он умер. Всех же дней Мафусаила было 930 лет и он умер» - говорится в Священном Писании. Это данные, имеющие отношение к библейским персонажам. Там старость, как и жизнь, была длительной и нам не понятной полностью. О ней можно долго говорить и тем более писать. Но ведь Святое Писание не сбрасывали с неба, его писали простые смертные, жившие на земле и, несомненно, умершие в возрасте, в котором по – обыкновению умирают и сейчас современные люди. Люд, которые живут значительно меньше библейских героев! Человек в 70 – 80 лет – это уже теперь глубокий старик.

Давайте задумаемся об этом и на несколько минут представим себя на месте постаревшего человека.

**Обучающийся 3:**

Какая жизнь у старика –

Конечно же, паршивая:

И пенсия невелика,

И одежонка вшивая,

И детям на него плевать,

И белый свет - с копеечку…

Но нужно ж как – то доживать,

Хоть с краю, на скамеечке!

А ведь была у старика

Когда – то жизнь хорошая,

Любили девки казака

И вороные лошади;

И от зари, и до зари

Не знало тело устали –

А вот теперь (ну хоть умри!)

Все тропки перепутались…

Теперь достаточно клочка –

Уж лучше и не спрашивай! –

Земли…

Раздумья старика

Подкашивают заживо:

Куда несётся этот мир.

С компьютером и плеером?

И овевает внук – вампир

Мечту кровавым веером…

Какая жизнь у старика?

Как ни суди, но прошлая!

У богача, у бедняка –

Нет ничего хорошего!

**Преподаватель:** Ни для кого не секрет, что старые люди нас раздражают. Они медлительны, они забывчивы, они ворчливы, они капризны как дети. Но давайте подумаем, почему они такие.

Медлительные – потому что уже физически не могут быть быстрыми и шустрыми, ведь старость – это время постепенного снижения жизненной активности. Всё больше дел и удовольствий, про которые приходится говорить: «Это не для меня». Стареющий человек уже не может реализовать многие свои желания.

Они забывчивы, потому что старость разрушает и приводит в негодность все человеческие органы и системы: снижается слух, зрение, обоняние, осязание. Мучают очевидные перемены во внешности не в лучшую сторону. Со страхом вглядываются они в жестокое по своей правдивости зеркало: морщины, вялость и обвислость кожи, мутнеющий цвет глаз …

Они ворчливы, потому что это качество также является атрибутом старости. У каждого возраста есть свои особенности. Вот и у стариков они есть – ворчать, вспоминать прошлое, поучать.

Мы же не обижаемся на грудного младенца, когда тот кричит! Это его возрастная особенность – ему положено кричать. Не обижайтесь и на стариков – им по возрасту положено ворчать и поучать.

«Старые люди имеют право поучать, советовать. Умей уважать это моральное право»,- писал В.А. Сухомлинский.

**Обучающийся 5.** Нередко быт семьи – стирка, глажение белья, приготовление пищи, уборка квартиры, лежат на плечах наших бабушек. А место для отдыха бабушке отведено, как правило, на кухне. Зато внучка или внук имеют отдельную комнату. Одним словом, всё для детей и внуков и ничего для себя! А что же в ответ?

**Преподаватель:** Сейчас я прочитаю вам рассказ Виля Казыханова, который, на мой взгляд, очень точно передаёт отношение многих из нас и общества в целом к немощным старикам.

«Этот дом расположен на окраине города в малонаселённом районе. Живут там старые люди, приехавшие из разных уголков нашей страны. И причины их приезда сюда, конечно же, совершенно разные: у одних никогда не было детей и потому, состарившись, они нашли прибежище здесь, другим не нашлось места в семьях их родных детей, третьи не смогли найти общего языка с невестками или внуками, четвёртые … Впрочем, стоит ли перебирать все существующие причины. Предельно ясно, как солнечный день, что никто сюда от доброй жизни не сбегал.

Найти этот дом престарелых не так уж трудно. К нему от автобусной остановки ведёт узенькая тропинка, пройдя по которой около двухсот метров, утыкаешься в двери серого двухэтажного здания. Окна его тусклы, отчего кажется, что от дома веет каким – то холодом. Вокруг него не растёт ни деревца, ни единого кустика, нет даже клумб с цветами. Во дворе (если можно так назвать пространство перед домом, где нет и забора) по утрам и вечерам прогуливаются три – четыре пары старых людей, о чём – то между собой переговариваясь. За ними иногда увязываются бродячие собаки, надеясь получить что – либо съестное, однако вскоре отстают.

Впрочем, старики не больно – то и обращают на них внимание, собаки просто – напросто убегают дальше по улице в поисках более приветливого места.

Самое любимое место стариков во дворе – та самая площадка, где асфальтовая дорожка соединяется с подбегающей от остановки тропинкой. Сядут они на груботёсанные скамейки и по долгу сидят, задумчиво устремив свои взоры на дорогу, по которой проходят автобусы и легковые автомобили. Они кого – то отчаянно ожидают, но мало кто здесь бывает. Некогда их родственникам, хотя бы изредка проведать своих родителей, бабушек, друзей… А если кто и приходит сюда, то всего лишь для того, чтобы оставить очередного престарелого на попечение санитарок и хозяек этого дома.

**Преподаватель:** Период, когда бабушки и дедушки состариваются и нуждаются в уходе и повседневной заботе – особый экзамен. Немощного и беспомощного человека требуется кормить, пеленать (менять бельё, памперсы), мыть, вытаскивать на прогулку в инвалидной коляске, покупать дорогостоящие лекарства и выслушивать бесконечные жалобы о том, что у него болит, где колет, в каком месте режет … Часто в ответ на такие жалобы они слышат, что им уже умирать пора, а они всё плачут, да по врачам ходят. Да и сами врачи частенько холодно относятся к таким пациентам. Но очень хорошо на этот счёт сказала одна пожилая женщина: «Молодой и здоровой вы меня, конечно, не сделаете. Но облегчить моё состояние можете».

Действительно, у старых людей всё болит. Мы пока не можем себе этого даже представить. У нас чуть голова заболит или появится насморк – это уже повод обратиться к врачу, полечиться, устранить дискомфорт в организме. А в старости болевые ощущения проявляются гораздо острее, в старости болит не в одном каком – то месте, страдает весь организм – идёт необратимый процесс его разрушения.

Оглянитесь на себя, на своих родителей: возможно и ваше поведение по отношению к пожилым людям, к бабушкам и дедушкам заслуживает осуждения и сейчас самое время его пересмотреть. Милосердие, доброта, отзывчивость, бескорыстие – вот те качества, которые украшают в жизни любого человека и именно в проявлении таких качеств с вашей стороны нуждаются самые близкие для вас люди.

Взрослые дети обязаны заботиться о своих родителях, бабушках и дедушках так же, как те заботились о них в детстве.

Вы ещё очень молоды. Молодость прекрасна тем, что в это время просто не задумываешься о старости. Молодость не боится старости. Она её не знает и не понимает. В большинстве своём она её не любит. Молодость считает, что она никогда не состарится, а если это произойдёт, то не скоро. Может быть в другой жизни. Но увы, на самом деле человеческая жизнь очень быстротечна. Почти все состарившиеся люди говорят о том, как быстро пролетели годы, как мало они успели сделать и как они жалеют о своей молодости. Старость – дело временное, оно касается всех. Рано или поздно наступит момент, когда каждый из нас окажется на месте сегодняшних стариков. И если мы хотим, чтобы наша старость была спокойной и комфортной, то надо уже сейчас её уважать, быть снисходительными и милосердными к старикам.

«Если хочешь, чтобы дети почитали тебя в старости, сам почитай стариков», - гласит русская пословица.

- Я предлагаю вам сейчас составить свод правил, отражающих отношение к пожилым людям. Давайте продолжим: «**Старые люди имеют право на …***(уважение, заботу, любовь, внимание окружающих …)*

**«Молодое поколение не должно …** *(обижать, унижать, оскорблять, … своих бабушек и дедушек)*

**Обучающийся 6.**

Для весёлых весенних ветвей

Корни более, чем родня…

Берегите старых людей

От обид, холодов, огня.

За спиной у них –

Гул атак,

Годы тяжких трудов

И битв …

Но у старости силы не те,

Дней непрожитых мал запас…

Берегите старых людей.

Без которых не было б вас»