

Методическая разработка внеклассного мероприятия «Старость надо уважать»

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

Оформление: тематический фотоколлаж на классной доске.

Форма проведения: час общения.

Ход мероприятия

I. Введение.

Классный руководитель: 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 соответствии 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».

II. Основная часть.

Видеосюжет «О старости».

Классный руководитель: 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 соответствии 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».

Ведущий 1. День пожилого человека – праздник чистый и светлый, праздник наших родителей, бабушек и дедушек, день, когда мы отдаём им свою любовь, уважение и признательность.

Ведущий 2. 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.

Ведущий 1. 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.

Классный руководитель: А мы посвящаем этому важному событию сегодняшний классный час.

(Звучит фонограмма песни «А годы летят...»)

Классный руководитель: 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 классный руководитель 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 ослабевают, 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. Исследование закономерностей старения занимается геронтология, а изучением возрастной патологии — гериатрия.

Классный руководитель: 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.

Ведущий 1 (на фоне медленной композиции «Осень» Энрике Морриконе):

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 овекает внук – вампир

Мечту кровавым веером...

Какая жизнь у старика?

Как ни суди, но прошлая!

У богача, у бедняка –
Нет ничего хорошего!

Классный руководитель: 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.

Ведущий 3. 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 ...

Ведущий 4. 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.

Классный руководитель. 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.

Ведущий 1. Ох уж эта бабушка! Надоедает, считает маленьким, заставляет есть, когда совсем не хочется. Во всё вмешивается, делает замечания. Кутает, когда все во дворе давно бегают раздетые. А то ещё придёт к школе в дождь и стоит с плащом и с зонтиком. Ну что делать с такой бабушкой?

Классный руководитель. Так что же делать, ребята, с такой бабушкой? Почему она себя так ведёт?

(организуется общение)

Классный руководитель. А самое главное, ребята, надо уметь прощать. Она – то сколько прощает тебе? Надо уметь терпеть – это близкий человек. Опекать, беречь. Пусть она считает тебя маленьким и беспомощным, ведь сам же ты знаешь, что во многом сильнее её, здоровей, шустрей. Надо уметь любить. Любить за то, что бабушка «отдаёт» тебе свою жизнь. Любить потому, что бабушке твоей осталось жить гораздо меньше, чем тебе, и потому, что старость – довольно тяжкое и печальное время жизни. Всё своё личное у неё позади – заботы, радости, тревоги, интересная жизнь, надежды. И только ты её единственная забота, её последняя радость, её постоянная тревога, её основной жизненный интерес, её тайная надежда.

Ведущий 2. 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?

Классный руководитель. 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 проводить 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.

Вот на тропинке показалась молодая женщина, ведущая под руку старушку с большим узлом в руках. Эта женщина 25 – 30 лет, вся пышет здоровьем и неуёмной энергией, так что старушка еле поспевает за ней. Она заикнулась было: «Доченька, нельзя ли потише, мне дышать трудно». Но в ответ услышала не терпящий возражения окрик:

- Мне к шести часам вечера надо быть уже дома! У одного из друзей Алёши сегодня день рождения.

Поняв, что дальнейший разговор бесполезен, старушка изо всех сил старалась не отставать от молодой женщины. Ступив на крыльцо дома, женщина как – то просветлела и, облегчённо вздохнув, громко произнесла: «Слава Богу, наконец – то, дошли!». Правда вокруг не было никого, кто мог бы разделить её радость. Назидательно сказав старушке: «Ты постой здесь, а я посмотрю, есть ли директор», она, широко распахнув входные двери, поспешила внутрь здания. Однако, не успела старушка, сняв выцветший платок, даже пригладить сбившиеся в пути волосы, как услышала радостный голос:

- Давай, бабуля, пошли! Директор у себя. Но куда – то спешит, поэтому надо побыстрее к нему.

Старуха поспешно взяла тяжёлый узел в руки и пошла за женщиной. Их встретил седоватый, небольшого роста, коренастый, приветливый мужчина около пятидесяти лет.

- Проходите, пожалуйста, садитесь, - сказал он, вставая со своего места, я – хозяин этого дома. Кто такие будете вы?

Женщина вынула из сумочки какой – то свёрток, небрежно завернутый в газету. И положила перед директором на стол:

- Вот, читайте. Здесь, между прочим, всё написано.

Директор, не говоря в ответ ни слова, взял со стола очки, вынул из кармана пиджака носовой платок, не спеша, старательно протёр стёкла очков. Затем развязал тесёмочку на свёртке и, развернув находившиеся там документы, не поднимая глаз, спросил:

- Ханум, а вы кем приходитесь Марфуге эби?

- Как это кем? Дочерью, конечно.

- Дочерью? Извините, так она – ваша родная мать?

- Да, - ответила женщина, ничуть не смутившись, и в свою очередь спросила:

- Что – то не так с документами? Мне в СОБЕСе заверили, что «всё в порядке».

- Конечно, конечно, «всё в порядке», полу иронично сказал директор.»

Классный руководитель. Действительно ли «всё в порядке» в данной ситуации? Что вы думаете по этому поводу?

(организуется общение)

Классный руководитель. Давайте всё же до конца дослушаем эту печальную историю.

« - Конечно, конечно, «всё в порядке», полу иронично сказал директор, бросив взгляд на женщину, - только одно мне непонятно: на какое время, на сколько вы оставляете свою маму у нас?

И на этот вопрос у женщины был готов быстрый ответ:

- Дело здесь не во мне. Она сама сюда захотела.

- Да, да, - поддержала её мать, - я сама напросилась. Захотела, чтобы жили по свободнее. Сколько разрешите, столько и буду жить.

Обрадованная поддержкой матери, женщина как бы воспрянула духом и добавила:

- Сколько раз мы с Алёшей уговаривали её остаться. Ни в какую не соглашается. Упёрлась на своём, как деревенский бык. И всё тут!..

- Сейчас мне всё стало понятно, - сказал директор, тяжело вздохнув и опять вставая с места. Теперь вы, ханум, можете спокойно уходить, а вы, бабушка, немного подождите...

Когда женщина, даже не попрощавшись, вышла из комнаты, директор подошёл вплотную к старушке и спросил напрямую:

- Скажите мне честно, по своему ли желанию вы, всё – таки пришли сюда?

- Да откуда такому желанию – то взяться, сынок! – ответила она дрожащим голосом. После смерти моего мужа, дочь вместе со своим мужем переехали

ко мне. С того самого дня я и не знала покоя. Вот уж более не смогла вынести обид и попросила к вам отвезти под старость лет. Так уж не обессудьте старуху».

Классный руководитель. Как вы думаете, чего же не смогла вынести пожилая женщина? Чем допекла её собственная дочь?

(Организуется беседа)

Ведущий 3. Джон Леннон однажды очень тонко подметил: «Никто не замечает тебя, когда ты сидящий старик. Но все начинают любить тебя, когда над тобою три фута земли. Это потому, что мёртвых любить легко. Они уже не требуют ничего и не причиняют неудобств и неприятностей.

- 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)*

III. Заключение.

Ведущий 1. Подлинная гуманность общества ли, семьи или отдельной личности определяется, прежде всего, отношением к детям и старикам, к самым незащищённым и нуждающимся в помощи нашим сородичам. И для самопознания, для постижения скрытых черт и собственной натуры самые точные критерии – сочувствие, добросердечное внимание не только к тем, кто имеет и умеет, но и к тем, кто уже всё отдал.

Ведущий 2.

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» Л. Татьяничева.

(На фоне композиции «Как молоды мы были» демонстрируются слайды).

Список источников

1. Зоткин Н. В. Психология пожилого возраста в аспекте психологической и социальной работы. - Самара: Издательство «Самарский университет», 1996. - С. 7-12.
2. Фролькис В. В. Старение и увеличение продолжительности жизни / Отв. ред. Д. Ф. Чеботарев; АН СССР. — Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1988. — 240 с. — (От молекулы до организма). — ISBN 5-02-025734-6.
3. Хейфлик Л. Как и почему мы стареем? : Советы специалиста / Леонард Хейфлик. — М.: Вече; АСТ, 1999. — 432 с. — (Ваше здоровье). — ISBN 5-7838-0435-5.
4. Остад, Стивен Н. Почему мы стареем: О парадоксальности жизненного пути / Стивен Н. Остад; Пер. с англ. Максима Скулачева, Зои Токмаковой. — М.: АСТ-Пресс, 2011. — 304 с. — (Наука и мир). — ISBN 978-5-462-01116-0.
5. Медведев Ж. А. Питание и долголетие. — М.: Время, 2011. — 528 с. — ISBN 978-5-9691-0513-3.
6. Миклашевская А. Израильские учёные заявили, что нашли способ борьбы со старением. // Коммерсантъ — 2020. — 19 ноября.