План – конспект  занятия на тему

**«Духовное здоровье-залог здоровья физического****»**

**Педагог дополнительного образования – Воронина М.А.**

**Цель:** на основе осознания понятия «духовное здоровье» способствовать совершенствованию личности школьников.

**Задачи:**

- формирование понятия «духовное здоровье», уяснение его влияния на здоровье физическое;

- развитие  речи, мыслительных операций анализа, синтеза, конкретизации;

- воспитание стремления к укреплению своего духовного здоровья.

**Ход занятия:**

**I этап. Вызов** (актуализация опорных знаний, мотивация, формулирование темы).

Сегодня мы поговорим о здоровье – величайшей ценности для человека. Прежде чем определить тему нашего занятия, давайте вспомним, что мы уже знаем о составляющих здоровья.

*Используется прием «кластер». Дети уже много знают, о том, как беречь здоровье физическое. Они называют эти факторы. Педагог проводит стрелки от слова «физическое» и прикрепляет таблички с напечатанными словами.*

**Здоровье**

**Физическое                                                      ?**

двигательная активность;

  правильное питание;

  закаливание;

соблюдение правил личной гигиены;

 безопасное поведение;

 отказ от употребления алкоголя, наркотиков, курения.

А сейчас мы поработаем с высказываниями мудрых  и они помогут нам определить тему нашего занятия и начать ее обсуждение.

*1слайд.* ***Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.***

*Джон Локк*

Прочитайте 1- ое высказывание. О чем говорится в нем? (…) «Здоровое тело» – это о здоровье физическом, а «здоровый дух» -  как вы понимаете это словосочетание? (…) Речь идет о важнейшем компоненте здоровья человека – его духовном здоровье. Итак, тема нашего занятия – духовное здоровье*. Кластер  дополняется:****духовное.***

**II этап. Осмысление**

Что же подразумевается под этим понятием? Давайте снова обратимся к высказываниям мудрых:

2ой слайд:

***Упавший духом гибнет раньше срока.***

*Омар Хайям*

***Красота души придает прелесть даже невзрачному телу, точно так же, как безобразие души кладет на самое великолепное сложение и на прекраснейшие члены тела какой-то особый отпечаток, который возбуждает в нас необъяснимое отвращение.***

[*Лессинг*](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.wisdoms.ru%2Favt%2Fb127.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEO84VTWs17jKvL4ZEIFbGIK7OfLA)

***Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.***

*Эпиктет*

О чем же говорится в этих высказываниях? (…)*.*

*По мере ответов детей продолжается построение кластера (духовное здоровье -  красота души,  сила духа,  душевное здоровье). Далее работа продолжается в виде беседы с наводящими вопросами, уточнениями и дополнениями учителя:*

        Человек – существо сложное. Для полного счастья ему нужно сначала удовлетворить свои самые необходимые, жизненные потребности – в пище,  в крыше над головой, в тепле. Но как только все они удовлетворены, человеку хочется чего-то большего – успеха, признания, положительных эмоций, творчества, [любви](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fsila-priroda.ru%2Fdvoe.php&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHrQU-oUUB9LbUbNgaybvLD_rTEvw). Это духовная сфера жизни человека.

Может ли человек, не понимающий, для чего он живет,  добиться успеха в жизни? (... ) Значит, **наличие  смысла и целей в жизни** – важнейшая характеристика духовной сферы человека. А в чем  состоят эти цели, и как он их добивается - это уже характеристика его духовного здоровья.

Предположим, у двух молодых людей одна цель – поступить учиться на престижный факультет института. Один, не рассчитывая на свои силы, идет на платное отделение, а другой упорно готовится, и, пусть даже не с первого раза, но поступает благодаря собственным знаниям. Кто добьется больших успехов в профессии, а, значит, и признания? (…) Тот, кто больше знает и умеет добиваться поставленных целей. Благодаря чему он достигнет успеха? (...) Благодаря силе воли, упорству, трудолюбию, т.е. определенным чертам**характера.**Характер, конечно у всех разный. Можно ли его изменить – от каких-то черт избавиться, какие-то выработать в себе? (…) **Работа над собой, самовоспитание или самосовершенствование**  – также важнейший показатель духовного здоровья человека.

Один из показателей духовного здоровья на нашей схеме мы  обозначили как душевное здоровье. Чтобы не было повтора – «духовное здоровье – душевное здоровье» давайте уточним и исправим -**эмоциональное или душевное равновесие.** Человек находится в эмоциональном равновесии, когда у него на душе спокойно: нет тревог, нет переживаний, нет отрицательных эмоций. Длительное переживание отрицательных эмоций способно вызвать различные заблевания – неврозы, язвы, болезни кожи и сердечно-сосудистой системы.

Человек, находящийся в эмоциональном равновесии, умеет контролировать свои мысли и поступки, управлять своими эмоциями. Он умеет понимать окружающих. Он умет правильно оценить ситуацию и найти достойный выход из нее.

Человеку нужно осознавать, что постоянно сожалеть о прошлом и бояться будущих ошибок бессмысленно. Прошедшие события уже никак нельзя изменить, а будущее целиком зависит от настоящих действий.  Кто понимает это – тот **понимает личную ответственности за собственную жизнь и развитие.**Не нужнообвинять во всем судьбу. Все, что рано или поздно происходит, как плохое, так и хорошее, чаще всего является результатом  собственных решений человека и сделанного им выбора.

Индийские учёные провели опрос людей, перенесших клиническую смерть. Они рассказывали, придя в сознание, что Светоносное Существо на роковом пороге задает человеку два вопроса: «Научился ли ты любить людей?» и «Научился ли ты получать знания?». Индийские ученые предположили, что возможно в этом кроется смысл человеческой жизни. Действительно, сильный духом человек **любит людей**, он никогда не отвечает местью на любое совершенное зло. Это не означает, что не следует добиваться справедливости и заслуженного наказания. Просто сила духа предполагает умение признавать собственные ошибки, понимать мотивы и чувства другого человека, прощать даже серьезные проступки.

А что касается **получения знаний –**об этом очень хорошо сказано в русской пословице «Век живи, век учись». Кроме того, получение знаний - это  один из способов самосовершенствования, о котором мы уже говорили. Учеными доказано, что люди, постоянно занятые умственным, творческим трудом, обладают более крепким  здоровьем и дольше живут.

Давайте теперь определим взаимосвязи между компонентами духовного здоровья, между компонентами духовного и физического – проведем стрелки и обоснуем. (*Примеры возможных детских рассуждений: если человек любит людей, он не будет обвинять их в своих неудачах, это связано с пониманием личной ответственности за свое развитие; если человек знает о вреде курения и имеет сильный характер, он не начнет курить; красота души – это доброта, милосердие, т.е. любовь к людям, положительные черты характера и т.д.)*

**Здоровье**

**Физическое                                                    Духовное**

двигательная активность;                             красота души

  правильное питание;                                    сила духа

  закаливание;                                                смысл жизни

соблюдение правил личной гигиены;         самовоспитание

безопасное поведение;                                 эмоциональное  равновесие

 отказ от употребления алкоголя,              ответственности за свою жизнь и развитие

наркотиков, курения.                                  любовь к людям

получение знаний

Итак, можно сделать вывод, что **духовное здоровье человека – это здоровье его разума, это его  ценности,  убеждения и его отношение к окружающему миру.**

         Также как и физическое, духовное здоровье может быть крепким и слабым. Если физическое здоровье зависит от состояния органов, то духовное  -  от того, видит ли человек смысл своей жизни, в чем он состоит, как он их добивается; хочет ли он добиться признания со стороны окружающих и какими способами он это делает, какие у него желания, с добротой или со злом смотрит на жизнь, на людей и т. д.

        Поработаем в группах. Каждая группа получит по 2 высказывания великих людей о духовном здоровье. Ваша задача:

1. Объяснить, как вы поняли эти высказывания.
2. Привести примеры из жизни, из книг или фильмов или просто свои рассуждения,  подтверждающие эти высказывания.
3. Сделать выводы.

        Высказывания для 1 группы:

***Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье — напротив того, устремление ума к чему-либо приносит за собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни.***

*Гиппократ*

***Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает.***

*Бокаччо Д.*

Высказывания для 2 группы:

***Надежда выздороветь — половина выздоровления.***

*Вольтер*

***У души, как у тела, есть своя гимнастика, без которой душа чахнет, впадает в апатию бездействия.***

[*Белинский В. Г.*](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.wisdoms.ru%2Favt%2Fb21.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGS1xdi3E9wW0y51jlsKZR-TF45SQ)

*После обсуждения в группах дети делятся своими мыслями, примерами, выводами. (Если учащиеся затрудняются, может наводящими вопросами натолкнуть на соответствующие мысли, например: Какие люди чаще всего начинает злоупотреблять алкоголем, и тем самым губят  свое физическое здоровье? (Не нашедшие смысла своей жизни, слабохарактерные, не увлеченные каким-либо интересным занятием и т.д.).*

Основные выводы, к которым нужно подвести детей:

- **духовно здоровые, сильные духом люди быстрее выздоравливают;**

**- необходимо заниматься самовоспитанием, тренировать свою душу.**

Итак, проводим еще одну стрелку в нашем кластере: физическое и духовное здоровье взаимосвязаны.

И в подтверждение я бы хотела вам рассказать об удивительной женщине, нашей современнице, которой духовное здоровье и работа над его укреплением помогли преодолеть страшное заболевание.

*Рассказ педагога: «*В Киеве живет удивительная женщина Ривиль Кофман, которая, заболев страшной болезнью, в результате которой теряется чувствительность нервных клеток, не должна была выжить. Ее пять лет лечили в больницах. Печень Ривиль уже расслаивалась от побочных эффектов лекарств. Зрение падало, речь становилась сбивчивой, передвигалась она преимущественно на костылях. По прогнозам врачей в ближайшее время их пациентку ожидала слепота, немота, полная неподвижность и смерть. Но уход от жизни не входил в ее планы. И она начала работать над собой. С точки зрения медицины Ривиль занялась глупостями. Она боролась с болезнью творческим мышлением. В своем воображении она купалась под струями небесного водопада, вымывавшими болезнь из каждой клеточки. Каждый день она представляла, как рота бравых солдатиков специальными насосами чистит ее печень, высасывая из нее склеротические бляшки. Разговаривала со своим организмом, убеждала больные клетки  жить в гармонии со здоровыми. Это было гораздо сложнее, чем выпить таблетку. Она представляла себя на операционном столе на небесах. Консилиум хирургов-ангелов принял решение менять печень Ривиль не всю и полностью, а по частям. И она фантазировала о том, как долька за долькой орган восстанавливается. Когда спустя пару лет ее направили на УЗИ, врач не поверил своим глазам: печень была здорова.

 «Я поверила в свои внутренние силы, в то, что мой организм — это красивая машина, которая устала от заправок плохим бензином, — объясняет Ривиль. — И начала работать со своим телом сама. Всегда просыпалась в хорошем настроении, здоровалась со всеми своими органами, чем, кстати, занимаюсь и по сей день. Делала утреннюю зарядку своих мыслей и органов. Я завела дневник добрых дел, и стала искать тех, кто слабее меня, кому могу помочь».

Больше года прикованная к постели Ривиль, увидела по телевизору репортаж о детях, больных лейкозом. И их глаза... Так в жизни безнадежно больного человека появилась цель. «Их надо заставить улыбаться! - сказала Ривиль дочке Юле,- и я знаю, как я это сделаю!» Когда, прикованная к кровати, она задала себе вопрос: «Какое важное дело ждет меня на этом свете, ради чего стоит бороться со смертью?», она поклялась сама себе, что встанет на ноги – будет всю жизнь спасать неизлечимо больных детей. Ведь они сами не могут понять, что с ними происходит, что от них хочет болезнь. Поэтому им надо помочь. «Пальцы еще меня плохо слушались, но я смастерила первых двух кукол и направилась с ними в детское онкоотделение (больница для больных раком*– примечание учителя*) Киева. Позже эти визиты вошли в систему. Разговаривала с детьми, расспрашивала о самочувствии, улыбалась, песни пела вместе с ними, показывала представления, сочиняла сказки. Одна из них — о бешеной раковой клетке баракабале, пришелице с другой планеты, которую все боятся, но она на самом деле сама боится нас». Больничная жизнь ребят, проходящих химиотерапию, не блещет радостными событиями и разнообразием. Добрая фея Ривиль со своими постановками вырывала детвору из угнетающей атмосферы. Она работала со всеми вместе и с каждым по отдельности, и результаты потрясали.

Ривиль не позволяла близким себя жалеть, перестала себя считать больным человеком. Вскоре к ее ногам вернулась чувствительность. «Главный принцип победы над болезнью — не ставить ее на трон, иначе она завоюет всю вашу территорию, будет требовать жертв и поклонения».

Стимулом, который шаг за шагом отдалял Ривиль от ее страшного диагноза, была сама жизнь, желание делать что-то хорошее и полезное».

Вот какой замечательный пример победы духовного здоровья над неизлечимой болезнью. Кто желает поделиться впечатлениями от услышанного? (…)

А меня поразило еще то, что именно болезнь подтолкнула ее к тому, чтобы помогать больным детям. Ведь она поняла, что ***может*** бороться с болезнью, а маленьким детям в этой борьбе нужна помощь. Так что получилось взаимовлияние духовного и физического здоровья.

        **III этап: Рефлексия**

*Работа в парах.*Давайте составим синквейны по теме нашего занятия. У каждой пары получится свой синквейн. Они помогут нам определить, что самое важное для себя  узнали вы по теме сегодняшнего урока занятия.

Выслушиваются составленные синквейны с краткими комментариями типа «Замечательно. Интересно. Логично».

*Примеры синквейнов:*

*Духовное здоровье                                                           Духовное здоровье*

*Добрый, сильный духом                                              Умный, отзывчивый*

*Любить, узнавать, воспитывать                             Учиться, уважать, сочувствовать*

*Духовное здоровье – это красота души             Духовное здоровье – это здоровье ума*

*Душа                                                                        Ум*

        Если дети  не спросят о третьей стрелке в кластере «Здоровье», педагог может сам нацелить детей на поиск информации:  о третьей составляющей человеческого здоровья вы можете узнать в Интернете, а затем мы обсудим этот вопрос в классе.