**Областное государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**

**«Старооскольский медицинский колледж»**

Методическая разработка открытого классного часа

«**И старость в радость**»



Разработано преподавателями:

Прокудиной О.А.

Куприной С.Н.

Старый Оскол- 2024г.

**Методическая разработка открытого классного часа**

**«И старость в радость»**

**Обоснование темы.**

Демографическая ситуация в мире складывается таким образом, что пожилые люди составляют очень большую социально-демографическую группу.

Формальный переход из категории трудоспособного населения в группу пенсионеров становится одной из основных причин усиления социальных проблем людей пожилого возраста. Одной из основных проблем в пожилом возрасте является проблема общения, которую более точно можно сформулировать как «проблему одиночества». Многие пожилые люди теряют привычный круг общения, связанный с профессиональной деятельностью, замыкаются в себе. Состояние дезадаптации людей в пожилом возрасте связано с неудовлетворенностью потребности в признании, в результате чего пожилые люди испытывают чувство одиночества.

Необходимым условием возникновения у пожилого человека после выхода на пенсию чувства, что он живет полноценной жизнью, является осознание своей уникальности, значимости вне ранее выполнявшейся им профессиональной роли. Это способствует возникновению потребности в самореализации личности в новых для нее условиях.

**Цели.**

ОБУЧАЮЩИЕ:

- воспитывать у студентов чувства уважения, внимания, сострадания, отзывчивости, чуткости к пожилым людям;

- добиваться, чтобы эти чувства прошли через мысли студентов, были приняты сердцем и превратились в добрые, красивые поступки.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- развитие нравственного самосознания и самосовершенствования студентов;

- развитие чувства оценки значимости здоровья в жизни пожилого человека;

- привлечение внимания к проблемам людей пожилого возраста.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- содействие воспитание нравственности студентов посредством оказания помощи нуждающимся людям;

- воспитание уважительного 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.

**Оформление:**

Аудио-видео аппаратура, видеофильмы, мультимедийная презентация, подборка литературы по данной теме.

**Контингент:**

студенты 112 и 316 групп специальности «Сестринское дело».

**Ответственные:**

Кураторы групп: Прокудина О.А. и Куприна С.Н.. Студенты 112, 316 групп специальности «Сестринское дело».

**Форма проведения.**

Информационная.

**Оформление.**

1. Видеофильм.

2. Запись песни “Дорогие мои старики”.

3. Методическая разработка открытого классного часа.

**Время**: 45 минут.

**Содержание:**

1. Вступительное слово.

2. Просмотр видеофрагмента « Дорогие мои старики».

3. Стихотворение « Ходит наша бабушка».

4. Просмотр слайдов «Старость в радость».

5. Стихотворение «Не обижайте стариков»

6. « Досуг пожилых людей».

7. Просмотр видеофрагмента «Досуг пожилых людей».

8.Стихотворение «Берегите стариков».

9. Заключительное слово.

10. Выступление гостьи, Путилиной М. В.

**Ход классного часа:**

1. **Преподаватель: Прокудина О. А.:**

« Уважение к прошлому – вот черта,

отличающая образованность от дикости».

( А. С. Пушкин)

Именно такими словами мне хотелось бы начать сегодня классный час. И посвящён наш классный час, безусловно волнующему, но приятному празднику – Дню пожилых людей. В молодости мы практически не задумываемся о том, что старость придёт ко всем. И этот праздник не зря введён в календарь, и пройти мимо него – значит упустить очень важные моменты нашей жизни, так как без прошлого нет настоящего, всё взаимосвязано. И почему бы нам с вами не подумать: «Будем и мы пожилыми когда-то».

Я рада приветствовать всех вас, разных по возрасту, но близких по духу, по крови людей. В нашей встрече принимают участие: студенты 112 и316 групп специальности «Сестринское дело», гостья Путилина Мария Васильевна.

 

1. **Просмотр видеофрагмента « Дорогие мои старики».**
2. **Стихотворение « Ходит наша бабушка», студентка 316 гр., Богаткова Ольга.**

** **

Ходит наша бабушка, палочкой стуча,

Говорю я бабушке: «Позову врача,

От его лекарства станешь ты здорова,

Будет чуть-чуть горько, что же тут такого.

Ты потерпишь чуточку, а уедет врач,

Мы с тобою, бабушка, поиграем в мяч.

Будем бегать, бабушка, прыгать высоко,

Видишь, как я прыгаю, это так легко».

Улыбнулась бабушка: «Что мне доктора,

Я не заболела, просто я стара,

Просто очень старая, волосы седые,

Где-то потеряла я годы молодые.

Где-то за огромными, за лесами темными,

За горой высокой, за рекой глубокой.

Как туда добраться, людям неизвестно».

Говорю я бабушке: «Вспомни это место!

Я туда поеду, поплыву, пойду,

Годы молодые я твои найду!».

1. **«Старость в радость», студенты 112 гр., Азаров Иван, Соколова Анастасия.**

**1 слайд –** заголовок

**2 слайд -** 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».

**3 слайд** - 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.

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



**4 слайд -** 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.

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

**5 слайд** - 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.

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.

**6 слайд** - 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.



**7 слайд** - 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.

**8 слайд** -Долгожитель — рядовой представитель живой природы, отличающийся значительной продолжительностью жизни по сравнению с другими представителями своего вида.

Исследования, проведенные современными учеными генетиками, выявили, что на нашей планете 5% населения это носители генетической комбинации, предсказывающей им экстремально долгую жизнь. Но, для того чтобы стать долгожителем одного здорового генома не достаточно, на продолжительность нашей жизни влияет много факторов, таких как: образ жизни, до сих пор не побежденные болезни, постоянные стрессы, экологические бедствия и многое другое.

**9 слайд** -Среди людей известно много примеров долголетия. Еще в Ветхом Завете говорится о Мафусаиле, который прожил 969 лет. Но возраст Мафусаила не кажется чем-то из ряда вон выходящим среди библейских патриархов и проповедников. Так, родной дядя Мафусаила, Иаред (Аред), прожил 962 года (откуда в средние века пошло выражение Аредовы веки), Адам — первый человек на Земле — прожил 930 лет, его сын Сиф — 912 лет, его внук Внос — 905, правнук Каинан — 910. Внук Мафусаила, переживший Великий Потоп, прожил 950 лет.

Долгожители Пророки, о которых говорится в Библии, также жили достаточно долго: Авраам прожил 175 лет, его жена Сара — 127 лет, Моисей — 127 (причем «зрение его не притулилось и крепость его не истощилась»), Иосиф Прекрасный и Иисус Навин прожили по 110 лет. 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.

**10 слайд** - Давайте задумаемся об этом и на несколько минут представим себя на месте постаревшего человека.

**11 слайд** - 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.

**12 слайд -** 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.

**13 слайд -**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 …

**14 слайд** - 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.

**15 слайд**- 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.

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?

**16 слайд** - Так что же делать, с такой бабушкой? Почему она себя так ведёт?

**17 слайд** -Самое главное, 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.

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?

**18 слайд -** Джон Леннон однажды очень тонко подметил: «Никто не замечает тебя, когда ты седеющий 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».

**19 слайд -** Период, когда бабушки и дедушки состариваются и нуждаются в уходе и повседневной заботе – это особый экзамен. Немощного и беспомощного человека требуется кормить, пеленать (менять бельё, памперсы), мыть, вывозить на прогулку в инвалидной коляске, покупать дорогостоящие лекарства и выслушивать бесконечные жалобы о том, что у него болит, где колет, в каком месте режет …

**20 слайд -** 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.

**21 слайд** - 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.

**22 слайд** - Давайте продолжим:

«Молодое поколение не должно …

«Старые люди имеют право на …

**23 слайд -** Подлинная гуманность общества ли, семьи или отдельной личности определяется, прежде всего, отношением к детям и старикам, к самым беззащитным 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.

1. **Стихотворение «Не обижайте стариков», студентка Голикова Вера 112 гр.**



Не бросайте стариков, жалейте,

Уважайте старость и лелейте,

Им дарите ласку и вниманье,

И любви великое признанье

Утешайте в скорби и печали,

В час, когда сердца стучать устали

Окружите теплотой и светом,

И не ждите скорого ответа.

Не бросайте стариков , любите ,

Об ушедших память сохраните.

На заботу сердце отзовётся,

И любовь к вам обязательно вернётся!!!

1. **« Досуг пожилых людей», студентка 316гр., Кузьмина Екатерина.**

**Слайд 1** - Старость часто ассоциируется с немощью. Иногда это представление на столько сильно, что пожилой человек начинает себя ощущать таким.

**Слайд 2** - Здесь вмешиваются ещё и болезни, которые усугубляют представление о себе, как о беспомощном, никому не нужном существе.

**Слайд 3** - В старости увеличивается зависимость от других людей не только физическая ,но и эмоциональная. Человеческое общение важно и ценно в любом возрасте, но в старости эта ценность обретает особый смысл.

**Слайд 4** - Пожилой человек нуждается в ощущении « нужности» семье, детям, внукам. Осознавать ,то , что ты кому-то нужен.

**Слайд 5** - Что же мы можем сделать ,что бы старость стариков стала в радость? Просто по чаще навещать своих бабушек и дедушек, по чаще звонить им.

**Слайд 6** - Просто поговорить с ними и даже не важно о чём, ведь им главное внимание.



**Слайд 7,8, 9** - Мы должны радоваться их пусть и маленьким, но победам, как это делали они , когда мы делали свои первые шаги в этой жизни.

**Слайд 10, 11, 12, 13** - И мы должны сделать, так, чтобы их жизнь наполнилась счастьем и радостью, чтобы каждая минута их жизни стала не забываемой.

1. **Просмотр видеофрагмента «Досуг пожилых людей».**
2. **Стихотворение «Берегите стариков», студентка 316 гр., Котельникова Анна.**

****

Для весенних весёлых 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 – ломок шаг

И неровен дыханья ритм.

Но у старости – силы не те.

Дней непрожитых мал запас…

Берегите старых людей,

Без которых не было б вас!

(Л. Татьяничева)

1. **Заключительное слово преподавателя Куприной С. Н.**

В народе говорят: «Старость — не радость». Конечно, в старости здоровье уже не то, память частенько подводит, да и перспективы не очень радужные. Но скажем честно, наверняка каждый из нас встречал в своей жизни таких стариков, которым можно было просто по-хорошему позавидовать. Позавидовать их мудрости, оптимизму, доброте, умению весело и мужественно преодолевать телесную слабость.

А я надеюсь, что все мы станем добрее, милосерднее, и этот час доброты перерастет в ежедневную потребность делать добро. Всем нам нелегко в сегодняшнее трудное время, но помните, что рядом есть люди, которым гораздо хуже. А мы можем хоть на чуть-чуть улучшить их жизнь.

Встречайте нашу гостью – удивительную женщину, талантливую мастерицу, автора книг и неисправимую оптимистку, посвятившую 38 лет своей жизни Юго-Восточной железной дороге и десятилетие журналистской деятельности в трех изданиях: "Зори", "Путь октября" и воронежской газете "Вперед". Поприветствуем Марию Васильевну Путилину!

Мария Васильевна Путилина появилась на свет незадолго до начала Великой Отечественной войны. Рано начав трудовой путь, она всегда работала с людьми. Свою карьеру Мария Васильевна начала в качестве билетного кассира на железнодорожном вокзале в Старом Осколе, затем работала мастером ПТО, начальником резерва проводников, инженером-технологом и на других должностях. Сейчас Мария Васильевна на заслуженном отдыхе, но сидеть без дела – не в ее характере. Уже несколько лет она сотрудничает с местными газетами, рассказывая о работниках железной дороги, врачах и заслуженных тружениках Старого Оскола. Ее статьи публикуются в ведомственных изданиях "Вперед" (ЮВЖД), "Зори" и "Путевка". Мария Васильевна – человек невероятной доброты, отзывчивости и душевности. В своих героях она стремится увидеть, в первую очередь, светлые стороны. Разносторонне одаренная, Мария Васильевна пишет стихи, играет на гитаре и поет, увлекается вышиванием. Ее оптимизм, энергия и творческий потенциал делают ее личностью необыкновенной, интересной и яркой.

1. **Выступление гостьи, Путилиной М. В.**

****

****

****

****



