**Внеклассное мероприятие, 10-11 класс. Диалог о долгой и счастливой жизни**

**Сценарий внеклассного мероприятия для старшеклассников «Сколько лет жить человеку?»**

**Цели:** объяснить, насколько важно вести здоровый образ жизни; развивать заботливое и бережное отношение человека к своему собственному здоровью.

*О том, что смертен каждый человек,*

*Я, как и все, осведомлен прекрасно.*

*Э. Асадов*

**Ход мероприятия**

**Учитель.**

Эх, жить бы мне долго-долго!

Но краток наш бренный век

Увы, человек не Волга,

Не Каспий и не Казбек.

Когда-нибудь путь замкнётся,

И вот на восходе дня

Город мой вдруг проснётся

Впервые уже без меня.

*Э. Асадов*

Каждый из нас хочет жить долго и счастливо, а это значит, что каждый должен уметь беречь великий дар - здоровое тело и здоровый дух.

В последние полтора-два века люди немало узнали о здоровье и о том, как его поддерживать.

А как вы относитесь к своему здоровью?

Да, появились тысячи способов лечения или компенсации разных болезней, но при этом не удалось увеличить максимальную продолжительность жизни, например, Б. Франклин прожил 84 года. Но прожить хотя бы вдвое дольше до сих пор не удалось никому. Согласно оценкам историков, средняя продолжительность жизни в Древнем Риме составляла 22 года, в развитых странах в XIX веке - около 50 лет, а сейчас достигла 75-80 лет. Но максимально возможная продолжительность жизни и в Древнем Риме, и в начале века, и сейчас составляет около 115 лет. Века развития медицины не повлияли на этот максимум.

**Что такое старость для вас?** С каким чувством молодые люди говорят о старости?

Старость - закономерно и неизбежно наступающий заключительный период возрастного развития. Всемирная организация здравоохранения предложила возрастную квалификацию, согласно которой пожилой возраст длится с 61 года - 75 лет (мужчины) и с 55-75 (женщины). Начало старости - 75 лет. Люди старше 90 лет считаются долгожителями. Феномен долгожительства давно интересует учёных разных специальностей в нашей стране и за её пределами. В 1977 году в Москве было подписано соглашение между АН СССР и США об изучении народов с высоким процентом долгожителей. Среди них абхазы занимают особое место.

Географическая справка: абхазы, принадлежащие к абхазо- адыгской группе коренных кавказских народов, являются аборигенами, с незапамятных времён населяющими северо-восточное побережье Чёрного моря. Сами себя они называют апсуа, свою родину Апсны, т. е. «страной апсов» («страна души»), по-русски - Абхазия, которую А. М. Горький назвал безумно красивым куском благодатной земли.

Долгожители - это очень старые люди, у некоторых нет зубов, лица испещрены морщинами, ходят они, как и свойственно глубоким старикам, очень медленно. И тем не менее они участвуют в решении семейных и общественных дел, действительно работают, хотя и медленно, на полях и дома, и при этом полностью сохраняют ясность ума.

Вопреки распространённому мнению, значительное большинство долгожителей в Абхазии не мужчины, а женщины. Как считают многие местные жители, женщины обычно работают больше и дольше, чем мужчины. А поскольку наиболее часто называют необходимым условием долгой активной жизни регулярный физический труд, то это, вероятно, и есть одна из причин того, что женщины обычно живут дольше, чем их мужья. Ольге Лагвилава - 99 лет. Она объясняет секрет своего долголетия физической активностью. Она всегда много работала, следуя абхазской поговорке: «Лучше бесцельно двигаться, чем сидеть без движения».

Насколько вы активны? Подсчитайте количество часов, которые вы отводите на активный отдых.

95-летний Арутан Гицба рассказал, что он около восьми часов в день работает на огороде и в саду, причём наиболее интенсивно трудится утром, делая перерывы каждый раз, когда чувствует усталость. Абхазы говорят: «Никто не может работать без отдыха, но без работы отдых бесполезен».

Как и большинство абхазов, Арутан умерен в пище. Полнота считается в Абхазии болезнью. Его рацион состоит преимущественно из молочных продуктов, таких как кефир и творог, разнообразной свежей зелени и фруктов, он практически совсем не ест мяса.

Наташа Кварчелиа в свои 90 лет обожает танцы и до сих пор поёт. Она выделяет два фактора, возможно, способствующих сохранению здоровья: безграничный оптимизм и чувство юмора. Это подтверждает и абхазская пословица «Люди со скверным характером долго не живут».

**Объяснения долголетия с точки зрения учёных.**

• Существование определённых географических районов с более высоким процентом жителей в возрасте 90 лет.

• Способность к долголетию передаётся по наследству.

• Климатические условия: долголетию способствует и мягкий, сравнительно ровный в течение всего года климат, химический состав воды и почвы.

• Образ жизни: особенности диеты, работы, сна, ежедневные контакты и поведение в стрессовых ситуациях.

• Искреннее уважение к старшим в Абхазии.

Давайте подведём итог нашей беседе и назовём те факторы, которые, по-вашему, помогут дожить до 90 и более лет. (Физическая активность, отказ от курения, здоровая пища, умеренность в употреблении алкоголя и хорошее настроение)

*Разговор я хочу закончить стихотворением - пусть оно для вас будет неким напутствием.*

Спешите жить, спешите удивляться,

По мере сил творить добро.

Учитесь чаще улыбаться –

Ведь жизнь устроена хитро.

Никто не знает дня своей кончины –

И это очень хорошо!

И потому для грусти нет причины.

И это тоже хорошо!

А все препятствия и неудачи –

Лишь тренировка для тебя...

Живи и радуйся, любя –

Не приучайся жить иначе.

Улыбке - час, а грусти - миг!

И этим мудрость ты постиг,

Так и живи, хороший мой,

И я порадуюсь тобой.

*Ю. А. Мерзляков*