

## **Методическая разработка**

*внеклассного мероприятия для обучающихся 9-11 классов по направлению «Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности»*

### **В здоровом теле – здоровый дух**

Составитель:

Зоткина М. И., учитель русского языка и литературы  
МБОУ «Хованщинская средняя общеобразовательная школа»  
Рузаевского муниципального района Республики Мордовия

*Сила духа делает человека непобедимым.*

*В. Сухомлинский*

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, активизация интереса к волевой сфере личности.

**Задачи:**

1. Раскрыть смысл понятия «сила духа».
2. Подвести учащихся к пониманию необходимости тренировки силы воли, характера для преодоления жизненных трудностей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества, ценностное отношение к жизни.

*Оборудование и оформление:*

*На классной доске плакаты:* «Высшим отличием человека является упорство в преодолении самых жестоких препятствий» Людвиг ван Бетховен; «Сила духа делает человека непобедимым» В. Сухомлинский, «Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник» В. Шекспир, «Когда надо быть сильным, сил хватает» А. Линдгрэн.

*Книжная выставка:* В.А. Сухомлинский «Как воспитать настоящего человека», Б. Полевой «Повесть о Настоящем Человеке», Ю. Власов «Себя преодолеть», Д. Лондон «Любовь к жизни», А. Солженицын «Раковый корпус», «Один день Ивана Денисовича», Н. Островский «Как закалялась сталь», М. Шолохов «Судьба человека», Э. Хемингуэй «Старик и море», Д. Дефо «Робинзон Крузо», Ж. Верн «Таинственный остров», Н. Внуков «Один», И. Федотов «49 дней в океане», Ожегов С.И. «Толковый словарь русского языка», Л.А. Введенская. «Словарь антонимов русского языка».

*Видеофрагмент* художественного фильма «Вертикаль».

*Вступительное слово классного руководителя:*

Известное большинству людей выражение «в здоровом теле – здоровый дух» далеко не новое. Однако все ли мы его правильно понимаем и знаем ли вовсе, что

оно означает? По всей вероятности, это та личность, в которой гармонично сочетается физическое и духовно-нравственное здоровье.

Согласитесь, здоровье – самая большая ценность в жизни и представляет собой основную ценность в системе приоритетов для человека. В переводе с англосаксонского языка слово «здоровье» означает *целостный* и включает в себя множество направлений: *физическое, социальное, интеллектуальное, духовное*.

Важный критерий здоровья – духовное и нравственное воспитание. Эта область по праву считается главной. Многие ученые уделяли этому аспекту особое внимание. Теодор Рузвельт отмечал, что человек, который не воспитан нравственно, представляет угрозу для общества. Гейне называл нравственность разумом сердца. Аристотель полагал, что нравственность – это состояние души, которое выражается в поступках.

Согласитесь, ведь даже для того, чтобы начать выполнять утреннюю зарядку и делать её каждое утро, нужен характер, сила духа, бодрость духа.

Наверняка в детстве вам не раз приходилось разбивать коленки, нос, приходить с синяком с улицы или из школы, но вы при этом старались не показывать родителям боли и слез. Как вы думаете, что вам помогало справиться с собой?

*1. Что же такое сила духа?* Давайте подберем к этому морально-этическому понятию синонимы, антонимы.

*Сила духа* – терпение, сдержанность, мужество, стойкость, негибкость, самообладание.

*Малодушие* – слабование, слабость.

Значит, сильный духом человек – выносливый, мужественный, твердый, негибкий.

*2. Вы никогда не задумывались, для чего человек идет в горы по труднопроходимым тропам, где каждый шаг дается ценой огромных усилий? Какое чувство он испытывает, поднявшись на вершину высокой горы?*

Действительно, он ощущает себя сильным, мужественным, готовым к преодолению новых трудностей. Благородная цель достигнута. Человек покорил

вершину, и это дает ему право утвердить собственное достоинство, возвысить себя.

*Сила духа* – это способность стойко, безропотно переносить трудности, способность терпеть, преодолевать препятствия, покорять жизненные вершины.

В этой связи уместно вспомнить советский художественный фильм режиссера С. Говорухина и Б. Дурова на тему альпинизма «Вертикаль». После выхода этой картины на экраны началась широкая популярность актера, поэта В. Высоцкого и его песен:

Мы рубим ступени... Ни шагу назад!  
И от напряженья колени дрожат,  
И сердце готово к вершине бежать из груди.  
Весь мир на ладони - ты счастлив и нем  
И только немного завидуешь тем,  
Другим, - у которых вершина еще впереди.

*3. В каких жизненных обстоятельствах проявляет себя сила духа? Из чего она складывается? Приведите примеры.*

Польский педагог Я. Корчак во время войны с фашистской Германией не смог оставить своих учеников лицом к лицу со смертью одних и сам предпочел смерть. Он просто не мог поступить иначе. Этот мудрейший человек добровольно отдал себя в руки палачей.

Белорусский пионер Марат Казей, четырнадцатилетний мальчишка, которого никто не обязывал воевать, добровольно пошел в партизанский отряд и погиб, отстреливаясь от фашистов, подорвав себя последней гранатой. Что это, если не образец силы духа?

Антон Павлович Чехов, будучи успешным писателем, мог себе позволить роскошные вояжи на Средиземное море, но вместо этого сознательно выбрал Сахалин. Его записки о далеком острове, о жуткой бесчеловечности тюремной системы, о несправедливости, царящей там, способствовали облегчению жизни заключенных. Чехов в одиночку провел перепись населения Сахалина! Подумайте только! И никогда не кичился этим. Это был скромный и застенчивый человек.

Только после его смерти стало известно, сколько он сделал во время эпидемии холеры, превратившись из писателя снова в рядового врача, скольким помог во время голода, сколько построил школ! Скромность и благородство не вводятся внутривенно, они требуют духовного труда и напряженного усилия.

Разве не силен духом академик Д.С. Лихачев, выдающийся русский ученый и общественный деятель?! Ему выпало жить, быть может, в самый сложный период российской истории, но он прожил свою жизнь с достоинством великого человека, ничем себя не запянав, став для многих образцом глубокой порядочности. Мудрец, хранитель духовности, подвижник, он столько сделал для сохранения и развития русской культуры! Его фундаментальные труды по истории древнерусской литературы являются золотым фондом науки! А знаменитая серия «Литературные памятники»?!

Именно сила духа движет спортсменами возле финишной прямой, когда физические силы истощаются и не хватает энергии ни на что.

У советского педагога В.А. Сухомлинского, прошедшего через всю Великую Отечественную войну, в книге «Как воспитать настоящего человека» есть путёвка к успеху молодому поколению:

*«Помни, что человек иногда оказывается на таком рубеже, когда у него уже нет физических сил, но силы духовные рождают в нем новые физические силы, и он продолжает жить борцом. И самая большая победа – это победа над самим собой.*

*С детства учись повелевать собой. Заставляй себя делать то, что надо, и должное станет для тебя желанным. Эта гармония – основа твоей дисциплинированности. Долг в действии – главный источник воли.*

*Если ты только умеешь подчиняться воле других – ты вырастешь бледной тенью человека. Настоящий человек умеет приказывать себе и умеет видеть обстоятельства, где необходимо приказывать себе. Это и есть умение жить.*

*Ты станешь настоящим человеком лишь тогда, когда поймешь, что такое трудно. Если в детстве, отрочестве, ранней юности тебе все легко, ты можешь вырасти тряпкой. Легко только тому, кто не заставляет себя делать то, что*

*надо. Слияние надо и трудно – это мудрость самовоспитания и путь настоящего человека. Определи сам себе, к чему себя следует принуждать».*

Значит, сила духа складывается из формирования воли, стойкости, выдержки. Это способность делать то, чего не всегда хочется, продолжать заниматься тем, что в глубине души может быть даже неприятно.

#### *4. Каждый ли человек способен проявлять силу духа в полной мере?*

Как правило, сила духа проявляется в критических ситуациях, иногда позволяя нам стать настоящими героями.

Например, история двух братьев десяти и шести лет, которые, играя возле дома, провалились в открытый люк. Воды было по горло старшему и с головой накрывало младшенького. Старший держал брата на руках четыре с половиной часа, поднимая его над уровнем воды как можно выше, чтобы малыш меньше мёрз и не захлебнулся. Все это время ему приходилось кричать и звать на помощь. Только через продолжительное время детей смогли спасти из смертельной ловушки. Сила духа ребенка надолго сделала его героем в своем городе. Так критическая ситуация, страдания морального и физического характера, эмоциональная ответственность за брата открыли в ребенке скрытые силы, мужественность и стойкость.

*5. Может ли быть сильным духом физически слабый или больной человек? Приведите примеры из опыта своей жизни, из жизни спортсменов или вспомните литературных героев.*

Множество примеров тому мы находим и в жизни, и в литературных произведениях, и в художественных фильмах: Б. Полевой «Повесть о Настоящем Человеке», Ю. Власов «Себя преодолеть», Д. Лондон «Любовь к жизни», А. Борисов «Кандидат на выработку», Р. Пауш «Последняя лекция», А. Солженицын «Раковый корпус», «Один день Ивана Денисовича», Э.М. Ремарк «Жизнь взаимы» и др.

Болезнь – это сражение человеческого духа с опасностями, угрозами, которые могут подавить человека, если он не возьмет себя в руки, не выйдет из болезни с закаленной волей.

Нередко болезнь может ограничить человеческие возможности, сковать душу. Именно в период болезни сила духа человека проявляется в полной мере. Только сильные духом, не сломленные недугом люди используют период болезни во благо себя и других людей.

Мы убедились в том, что силы человека могут быть слабыми и ограниченными, но если он умеет властвовать над физическими силами своим духом, волей, стремлениями, то становится непобедимым. Он не поддается отчаянию, унынию, берет власть над своими чувствами, желаниями, настроением.

*б. Где взять эту силу духа? Можно ли воспитать её в себе? Как это сделать? Расскажите, как вам удаётся в тех или иных жизненных обстоятельствах преодолеть себя, заставить что-либо сделать.*

Естественно, как мы говорили выше, сила духа имеется в каждом из нас в том или ином объеме. Вопрос в ином, сможем ли мы её раскрыть и применить, когда нам это необходимо, и как накапливать в себе эту энергию благодаря собственным усилиям.

Тренируйте свою внутреннюю энергию, давайте ей ежедневные испытания. Делайте систематически то, что не нравится (вставайте рано, чтобы придерживаться режима, ходите по лестнице вместо лифта, бросьте пагубные привычки, занимайтесь спортом).

И опять нам помощь приходят мысли из книги В.А. Сухомлинского «Как воспитать настоящего человека»:

*«Вот правила, которые я стремлюсь сделать внутренними законами личности, по которым она строит свою жизнь, распоряжается собственной судьбой:*

*1. Умей пробудить гнев на себя, злость к самому себе, если тебе что-то не хочется. Не хочется — это опасный враг подлинно человеческого бытия. С не хочется, если оно вышло победителем над надо, должен, требуется, начинается никчемность и безволие. Тот, кто не сумел вступить в единоборство с не хочется, становится рабом лени. Пусть не хочется отступит перед тобой —*

*ты почувствуешь себя хозяином своей воли. Ты постепенно обретешь драгоценное умение — умение желать и повелевать желаниями.*

*2. Собери все силы своего духа, чтобы невозможное сделать возможным. Научись преодолевать пределы самого себя, совершать ежедневные большие и малые подвиги. Подвиг духа – это претворение невозможного в возможное.*

*3. Умей властвовать над духом, волей, над слабостями своего тела. Упадок духа в тяжелой жизненной ситуации – это твоё поражение, гибель. Превозмогая боль, слабость, недомогание, ты укрепляешь тело, становишься полноценным человеком».*

Все мы обладаем силой духа в той или иной степени. Ее можно и нужно развивать. Она необходима, если вы хотите преуспеть в жизни. Сила духа – это в первую очередь сила воли, решимость и, конечно же, способность побеждать свои страхи и идти вперед, невзирая на все беды, которые были в прошлом. К сожалению, нередко сама жизнь создает условия, в которых человек учится стойкости, а если нет, то погибает – духовно или физически. Цитаты о силе духа представлены на доске. Обратим внимание на них и авторов этих мудрых мыслей.

Главное - запомнить, что для всего должна быть цель, и ни при каких обстоятельствах не стоит опускать свои руки, потому что в каждом из нас скрыта великая сила, её нужно только активировать. Только от вас зависит, каким мы путем пойдём и какое место в жизни займем, но только целеустремленные и волевые люди добиваются своего, становятся хозяевами своей жизни.

*6. Если бы вы были учителем, родителем взрослого сына или дочери, то какие советы, духовные правила составили для развития и воспитания силы духа в подростках?*

### ***Задание 1.***

*Прочитайте стихотворение А. Фета и раскройте его идею. Приведите примеры собственной стойкости в тех или иных ситуациях.*

Учись у них - у дуба, у березы.



Кругом зима. Жестокая пора!  
Напрасные на них застыли слезы,  
И треснула, сжимаяся, кора.  
Все злей метель и с каждой минутой  
Сердито рвет последние листья,  
И за сердце хватается холод лютей;  
Они стоят, молчат; молчи и ты!  
Но верь весне. Ее промчится гений,  
Опять теплом и жизнью дыша.  
Для ясных дней, для новых откровений  
Переболит скорбящая душа.

*Вывод:* Смысл литературного произведения в том, человеку необходимо учиться у природы, частью которой он является, ему нужно быть сильным духом, а это возможно лишь с верой в себя и в будущее. По мнению поэта, если деревья могут пережить лютые холода и ветра, человек тоже способен пережить любые напасти. Автор советует людям быть терпеливыми, чтобы прочувствовать радость жизни.

### ***Задание 2.***

*Представьте, что вы берете интервью у человека, которому пришлось преодолеть болезнь или неприятности благодаря стойкости, мужеству, выносливости, силе духа. Продумайте вопросы и ответы, запишите их.*

#### *Использованная литература:*

1. Классный руководитель. Научно-методический журнал. М.:2004, №7
2. Сухомлинский В.А. Как воспитать настоящего человека. М.: Педагогика 1990. — 288 с. — (Б-ка учителя)

#### *Фильмы:*

1. «Вертикаль» (отрывок).

#### *Интернет-ресурсы:*

1. <https://poemata.ru/poets/fet-afanasiy/>