**Классный час на тему « Нравственные ценности семьи».**

Цель:
Способствовать формированию уважительного отношения детей к своим родителям, близким, развитию творчества, а также влиять на формирование культурных традиций в обращении взрослых и детей.

1. Здравствуйте, ребята.
Вслушайтесь, пожалуйста , в эти строчки и задумайтесь над сказанным.

Время -вроде замкнутого круга,
Год мелькнул, как месяц, день, как час,
Почему-то выслушать друг друга
Не хватает времени у нас.
Может, стоит нам остановиться
Среди этой вечной кутерьмы?
Может, разглядеть поближе лица
Друг у друга всё ж успеем мы?

2. Классный руководитель
Вот мы и готовились к нашему классному часу, остановив родителей, прервав их домашнюю работу, по вечерам, общаясь на нашу сегодняшнюю тему, и нам было интересно , мы чувствовали себя настоящей сплочённой , крепкой семьёй. Ведь впервые , мир мы открываем для себя в семье. Вы знаете, что наш уважаемый президент В.В. Путин объявил 2008год- годом Семьи. И наш классный час тем более актуален.
Итак, ребята, наш классный час называется « Нравственные ценности семьи».Начнём с того, что скажем, что же такое – НРАВСТВЕННОСТЬ. Нравственность- это правила, определяющие поведение, духовные и душевные качества, необходимые человеку в обществе, а также выполнение этих правил.А что же такое нравственные ценности?
След. Понятие Семья. (Ожегов и Даль).
Итак , мы можем согласиться и определить для себя общее понятие, что нравственная ценность - это набор ценностных установок, которые в будущем становятся нравственными правилами поведения в самых непредвиденных ситуациях. Ценностные установки- это то, что в нашем родительском доме признаётся как возможное и невозможное, это те запреты и разрешения, которые мы запоминаем в раннем возрасте и храним в себе вплоть до образования собственной семьи. Благодаря этой установке мы стремимся к добру, проявляем любовь к людям, природе, Родине, к своему народу.

3. СЕМЬЯ.
А что же мы можем сказать о семье? До начала 20 века, семья состояла не из одного поколения( не случайно же слово такое образовалось – СЕМЬЯ. В ней были дедушка, бабушка, мама, папа, дети, внуки, правнуки. Жили дружно, друг другу помогали. Одни по хозяйству поспевали, другие в поле трудились, старшие братья, сестры защищали младших. Жили весело, старость уважали, молодых оберегали. Семьи были большие и крепкие. Есть тому много свидетельств, вспомним хотя бы народные сказки, пословицы, поговорки. В них говорится о семье. Я приготовила вам пословицы , связанные с семьёй, давайте подберём их продолжение из второго столбика.

В гостях хорошо, а дома лучше.
Дом без хозяйки- сиротка.
Не нужен клад, когда в семье лад.
Чем богаты, тем и рады.
Когда семья вместе, так и душа на месте.

4. Да, одному человеку нелегко прожить. И чтобы не говорили, а семья- главное богатство в жизни. Это близкие и родные люди.

Люди, без которых не может быть нас, кто нас любит и о нас заботится. И мы поступаем так же. С чего начинается семья? С понимания, доброты, заботы . Думаю, в ваших семьях царят именно такие отношения. Пообщавшись с вами, ребята, я поняла ,Что вы также стремитесь узнать о исторических ценностях своего рода, и хотите знать свои корни. И мы должны знать, что , чем больше человек дорожит памятью своих дедов, отцов, прадедов, тем глубже он чувствует свою ответственность за будущее.
Многие из нас составили свою родословную, давайте слово предоставим Лёше.

Мы должны интересоваться жизнью своих близких родственников, как не знать , кем были , о чем мечтали, с чем и за что боролись и сражались наши деды и прадеды. прапрадеды. Помните наш прошлый классный час, когда мы с вами говорили о чувствах и я вам зачитывала письмо Маши. Это уже традиция в классе появляется Ваня очень хотел нам рассказать о своём дедушке Черных Иване Филлиповиче, ветеране войны. 4 года воевал Ванин дедушка на фронте и 2 года на японском фронте. Дедушка Вани очень хочет познакомиться с нами и я думаю мы обязательно с ним встретимся, и послушаем его. И ещё Ваня очень гордится своим папой, он участник ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС имеет награды: орден участника ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС.и имеет медаль за трудовую доблесть.

5. Во многих семьях хранятся боевые и трудовые ордена, дорогие реликвии и сувениры, Когда мы перелистывали наши семейные альбомы, мы вглядывались в глаза молодых ещё мамы и папы , бабушки и дедушки, Всё, что есть в вас- от них. Они смотрят на вас, они видят ваше будущее. Не обманите их веры, не предайте то, чему они посвятили свою жизнь, свою молодость. Ребята, мы готовили с вами стенд « Ценности семьи в фотографиях». Вы принесли мне фотографии, которые в вашей семье больше всего дорожат. Давайте поговорим о них.
А ещё у нас есть старшие сёстры , они наверное являются примером для своих сестрёнок и братишек.

6. А теперь давайте поговорим о традициях и обычаях в семье. У каждого- свои увлечения, и правильно говорят: « Всегда найдётся дело для умелых рук, если хорошенько посмотреть вокруг» Каков же мир увлечений нашей семьи?

7. Отдохнули. Замечательно, Конечно же вы слышали, говорят «Мой дом- моя крепость». Несомненно, у каждого человека должен быть дом, и не просто крыша над головой , А МЕСТО, ГДЕ ЕГО ЛЮБЯТ И ЖДУТ, ПОНИМАЮТ И ПРИНИМАЮТ ТАКИМ, КАКОВ ОН ЕСТЬ, МЕСТО , ГДЕ ЧЕЛОВЕКУ ТЕПЛО И УЮТНОСЕГОДНЯ МЫ БУДЕМ СТРОИТЬ ДОМ СВОЕЙ МЕЧТЫ. Сумейте договориться, из каких кирпичиков вы будете строить свой дом. Дома у вас получились замечательные, у многих утопают в зелени, и цветах просто настоящие райские уголки. Признайтесь, кто использовал при строительстве кирпичик « Счастье» очень важно, чтобы в доме поселилось счастье. Думаю, что вы все обязательно станете счастливыми и всё хорошо будет в вашем доме, а какой же дом без подарков? Без песни? Давайте споём.
Помните, вы делали цветок, потрудились и ваши родители, написали нравственные качества, которые хотели бы воспитать в вас. Я раздам вам их, мы назовём их цветами нашей родительской любви и вы их повесите на видном месте в вашей комнате или над рабочим столом.

# Классный час по теме: "Друг, дружба, законы дружбы"

**Цели:**

1. Расширение знаний детей о дружбе.

2. Развитие умения аргументировать свою точку зрения.

3. Формирование нравственных качеств обучающихся: умение дружить, беречь дружбу, общаться в коллективе.

4. Воспитание доброжелательности, уважения друг к другу.

5. Формулирование законов дружбы.

В результате занятия участники смогут:

- сформулировать понятия «друг», «дружба», назвать правила дружбы.

- практиковать навыки взаимопомощи при решении различных проблем.

- приобретут навыки работы в сотрудничестве.

###  Ход классного часа.

### 1. Организационный момент.

– Посмотрите, друг на друга, улыбнитесь и приготовьтесь слушать.

### 2. Вступительное слово учителя.

Ребята, сегодня у нас очень интересная и серьезная тема классного часа.

Отгадайте загадку:

На минуту в землю врос Разноцветный чудо-мост
Чудо-мастер смастерил
Мост высокий без перил. /*Радуга.*/

Я хочу вам подарить «Радугу», но только она спрячется в лепестках весеннего волшебного цветка.

*ЭТОТ ЦВЕТОК*

**О**бществу
**Д**арит
**Р**адость
**У**лыбку

 *исполняе*т
**Ж**елания

 *учит быть*
**Б**лагородным

 *он такой на свете*
**Е**динственный

Читая первую букву каждого слова, вы узнаете тему классного часа.

– О чем будем говорить? /О дружбе./

*Учитель читает отрывок из стихотворения Л.Измайлова «Монолог о дружбе».*

***Что такое дружба? Каждый знает.
Может быть, и спрашивать смешно.
Ну а всё же, что обозначает
Это слово? Значит что оно?***

**3. Мозговой штурм «Дружба – это …».**

Работа над понятием «дружба».

«Дружба – это …»

Учащимся предлагается подумать над вопросом, что значит «дружба» и зачем она нужна людям?

Учитель подводит итог и дает определение понятию «дружба».

* В толковом словаре С.И. Ожегова:

***ДРУГ – это тот, кто связан с кем-нибудь взаимным доверием, преданностью, любовью***

* Владимир Иванович Даль в своём знаменитом «Толковом словаре» приводит такое определение дружбы:

 ***«Дружба - …это бескорыстная приязнь».*** На первое место знаменитый учёный и писатель ставит бескорыстие. Ты дружишь с человеком не для того, чтобы он тебе что-нибудь хорошее сделал, не потому, что это выгодно. Ты дружишь с человеком потому, что он близок тебе, близки его интересы, взгляды.

***Учитель:*** Кого вы называете своими друзьями?

**4. Создание проблемной ситуации. Беседа по прочитанному наизусть стихотворению.**

– У Агнии Барто есть прекрасное стихотворение “Требуется друг” /рассказывает ребенок/:

Все живут, не тужат,
А со мной не дружат.
Предлагаю Ильиной:
“Ты дружи со мной одной!”.
Есть разряд у Ильиной
И девчонок свита.
Подружусь я с Ильиной –
Стану знаменита.

Все пятерки до одной
У Светловой Нади.
Я прошу “Дружи со мной!
Подружись хоть на день!
Будешь ты меня спасать –
Дашь контрольную списать.
А девчонка на дыбы
Говорит: “Молчала бы!”
Не вставать же на колени
Уговаривать подруг
Напишу я объявление:
“Срочно требуется друг!”

*Учитель:- Почему девочка так мечтала о дружбе с Ильиной?*

*- Почему она очень хотела подружиться со Светловой Надей?*

*- Почему героине так трудно было найти друга?*

*- Почему так долго не удавалось ей найти подружку?*

*- Что вы посоветуете этой девочке, чтобы с ней дружили, а не обходили стороной?*

**5. Работа в группах: обсуждение правил дружбы.**

– А есть книга (мультфильм), в которой действительно один герой написал объявление о том, что хочет завести друзей.

- Кто этот герой?

- Что помогло всем подружиться? А кто им мешал?

- Но ведь у героев этой книги была замечательная мысль: построить Дом Дружбы. Хотели бы вы жить в таком доме?

- Давайте вместе поразмышляем, какими мы должны быть и по каким законам жить в Доме Дружбы.

 Давайте с вами познакомимся с правилами дружбы и постараемся эти правила соблюдать.

 Не выдавать чужие секреты;

* Всегда быть откровенным с другом;
* Не бойся попросить прощения;
* Не груби;
* Не надо менять друзей;
* Надо быть постоянным в дружбе;
* Не ябедничай. Если друг в чем-то не прав, скажи сразу об этом, останови, если он занимается чем-то плохим;
* Если ты за что-то обиделся на своего друга, постарайся поскорее забыть об этом и простить ему свою обиду. Не злись!
* Если твой друг просит у тебя какую-нибудь игрушку или посмотреть – почитать книгу, не отказывай ему. Не жадничай!
* Если ты сам взял у друга книгу или игрушку, обращайся с этими вещами аккуратно и не забудь возвратить их вовремя (когда просит твой друг или когда ты сам пообещал).
* радоваться вместе с другом его успехам;
* предлагать свою помощь, а не ждать просьбы о помощи;
* стараться, чтобы другу было приятно в твоем обществе, не создавать неловких ситуаций;
* защищать друга

 **Учитель:** Дружить – это очень непросто. Как проверяется дружба?

**Чтец:** Кто в дружбу верит горячо,

Кто рядом чувствует плечо.

Тот никогда не упадёт,

В любой беде не пропадёт,

А если и споткнётся вдруг.

То встать ему поможет друг!

Всегда в беде надёжный друг

Ему протянет руку.

**Учитель:** Можно ли назвать наш класс дружным? Почему?

К сожалению, грубые слова иногда можно слышать от ребят нашего класса, а иногда бывает так, как в стихотворении «Два козла». Может быть, прослушав

его, кто-то узнает себя а, узнав, постарается не быть похожим на этих

персонажей.

**Чтец.**

 Однажды на лужайке подрались два козла,

 Подрались для забавы, не то чтобы со зла.

 Один из них тихонько приятеля лягнул,

 Другой из них тихонько приятеля боднул,

 Один лягнул приятеля немного посильней,

 Другой боднул приятеля немного побольней,

 Один разгорячился, лягнул, что было сил,

 Другой его рогами под брюхо зацепил,

 Кто прав, а кто виновен - запутанный вопрос,

 Но уж козлы дерутся не в шутку, а всерьёз.

Я вспомнил эту драку, когда передо мной,

На школьной перемене такой же вспыхнул бой.

**Учитель**: Да, такие отношения дружескими не назовёшь. Умению дружить,

общаться с людьми, надо учиться с детства. Нельзя быть равнодушным к чужому горю, нужно всегда помнить, что человек живёт один раз на Земле, поэтому нужно каждый день творить добро.

**Чтец.** Друг напомнил мне вчера,

Сколько делал мне добра.

Карандаш мне дал однажды,

Я в тот день забыл пенал,

В стенгазете, чуть не каждой,

Обо мне упоминал.

Я упал и весь промок,

Он мне высохнуть помог.

Он для милого дружка

Не жалел и пирожка.

Откусить мне дал когда-то,

А теперь представил счёт.

Не влечёт меня, ребята,

Больше к другу не влечёт.

**Учитель:** Можно ли назвать этого героя настоящим другом? Почему?

**Учитель:** Если у людей одинаковые интересы, вкусы. Им нравятся

одинаковые игры, занятия, если они добры и отзывчивы, то и дружба бывает настоящей, крепкой, верной и долгой.

**Чтец.** Не стой в стороне равнодушно,

Когда у кого -то беда.

Рвануться на выручку можно

В любую минуту, всегда.

И если кому-то поможет

Твоя доброта и дружба твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно был прожит!

На свете живёшь ты не зря!

Будь весел, чтоб радостней стало

Тому, с кем подружишься ты.

Чтоб каждому в жизни хватало

Прекрасной людской доброты.

Услышишь ты песенку чью-то,

И станет светлее кругом:

Волшебное самое чудо

Мы дружбой недаром зовём.

**Учитель:** Какое надёжное и ёмкое слово «дружба»! Дружить можно со всеми и с кем-то одним, дружить можно в классе, и во дворе, но всё – таки самая главная дружба начинается в семье. Ведь семья- это начало нашей жизни мы здесь родились, растём и взрослеем. Недаром одна из пословиц гласит: «Нет лучше дружка, чем родная матушка».

**Чтец:**Co Светкой -соседкой

He буду водится-

Она то смеётся, то плачет

 То злится.

Но мама сказала,

Что так не годится,

Что с девочкой нужно

Уметь подружиться.

Что с папой они

Ещё с детства дружили,

И вместе играли,

И рыбу удили.

Как мама моя,

Конечно, бы мог

Подружиться и я!

Учитель: Вспомнить песни, где говорится о дружбе, друзьях.

**6. Подведение итогов. Рефлексия.**

Учитель: Вспомните, как девочка Женя использовала свои 6 желаний.

Какое было её последнее желание? (Для себя? НЕТ ДЛЯ ДРУГА!)

У вас только один лепесток и вы можете загадать только одно желание, запишите его на лепесточке.

Прочитайте ваши желания.

***Физминутка: «Мы – друзья»***

Встаньте, дети, встаньте в круг,

Я твой друг и ты мой друг,

Пусть будет шире Дружбы круг.

В кругу стоят друзья твои,

Ты им улыбку подари. *(Дети улыбаются друг другу)*

Слева друг и справа друг,

А вместе это Дружбы круг,

Другу справа руку пожми,

Передай ему тепло твоей руки*.* *(Дети пожимают руку тому, кто справа)*

**Учитель:** Вот и подходит к концу наш урок. Давайте никогда не будем ссорится и скажем друг другу слова известного героя терпеливого и добрейшего кота Леопольда: *«* Ребята, давайте жить дружно!»

 Так давайте, давайте дружить,

Если дружбой всегда дорожить.

То любое желание исполнится.

**Учитель:** И мне думается, что этот урок даст начало той дружбе, которую мы понесём через всю школьную жизнь. Давайте улыбнёмся и споём песню «Улыбка».

Спасибо всем! До новых встреч!

**Классный час на тему «Здоровый образ жизни»**

*Вся гордость учителя в учениках, в росте посеянных им семян.

Д. Менделеев*

**Цель** - формировать у учащихся здоровый образ жизни.

воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

**Ход классного часа**.

1. **Организационный момент;**

2. **Вступление.**

**Ведущий - учитель:**

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

**Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

**Ведущий:**

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

***Слайд1***

|  |
| --- |
| Правила здорового образа жизни: |
| ***1. Правильное питание;*** |
| ***2. Сон;*** |
| ***3. Активная деятельность и активный отдых;*** |
| ***4. Отказ от вредных привычек.*** |

Остановимся на каждом пункте отдельно.

***Слайд 2***

|  |
| --- |
| **1. Правильное питание—основа здорового образа***Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.* |

Подготовленные учащиеся выступают со своими сообщениями.

**Ι ученик.** *Давайте немного поговорим о том,* ***что мы пьем?***

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред**. Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота** (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.
**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам**:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

**ΙΙ ученик.** *Теперь поговорим о том,* **ч*то мы едим?***

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

|  |
| --- |
| Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152. Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127. Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477. Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330. Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226. Вредные для кожи – Е230-232, Е239. Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251. Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312. Повышающие холестерин – Е320, Е321. Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466  |

Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

**Ведущий:** Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.

***Двое учащихся по очереди называют названия овощей и их ценность в питании.***

**Ι .Салат, укроп, петрушка.**

*Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.*

**ΙΙ. Сельдерей.**

*Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.*

**Ι . Топинамбур.**

*В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.*

*Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.*

**ΙΙ. Морковь**

*Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*

**Ι . Капуста**

*Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*

**ΙΙ. Свекла**

*А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.*

**Ι .Баклажаны**

*Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.*

**ΙΙ. Яблоки**

*Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.*

**Ι . Груши**

*Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.*

**ΙΙ. Вишня, черешня**

*Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.*

**Ι .Малина**

*Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.*

**ΙΙ. Черная смородина**

*Богата общеукрепляющим витамином С.*

***Слайд 3***

|  |
| --- |
| **2. Сон.***Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.* |

**Ведущий:** На слайде вы видите незаконченные пословицы. Дополните их, одним словом.

***Слайд 4***

|  |
| --- |
| ***1. От хорошего сна … Молодеешь******2. Сон – лучшее … Лекарство******3. Выспишься - … Помолодеешь******4. Выспался – будто вновь… Родился*** |

**Ведущий:** От сна мы всегда переходим к активной деятельности. Наше здоровье очень здорово зависит от того как мы работаем и отдыхаем. Не зря говорят: «Здоровому всё - здорово». Третья составляющая здорового образа жизни, это…

***Слайд 5***

|  |
| --- |
| **3. Активная деятельность и активный отдых.***Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье* |

.

**Ведущий:** Хочется особо остановиться на работе за компьютером.

***Слайд 6***

|  |
| --- |
| **Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:** |
|  сидячее положение в течение длительного времени;  воздействие электромагнитного излучения монитора;  утомление глаз, нагрузка на зрение;  перегрузка суставов кистей;  стресс при потере информации.  |

С сообщениями выступают учащиеся

**Ι ученик.**

**Сидячее положение**.
Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда [остеохондроз](http://comp-doctor.ru/ost/ost.php), а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - [простатит](http://comp-doctor.ru/prostatit/prost.php) и [геморрой](http://comp-doctor.ru/hemorr/hem1.php), болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к [ожирению](http://comp-doctor.ru/ves/ves.php).

**Электромагнитное излучение**.
Современные [мониторы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mon.php) стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

**Воздействие на зрение**.
Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты [зрения](http://comp-doctor.ru/eye/eye.php). Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

**ΙΙ ученик.**

**Перегрузка суставов кистей рук**.
Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем [заболевания кисти](http://comp-doctor.ru/hands/hands.php) могут стать хроническими.

**Стресс при потере информации**.
Далеко не все пользователи регулярно делают [резервные копии](http://comp-doctor.ru/comp/comp_dubl.php) своей информации. А ведь и [вирусы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_anv.php) не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого [стресса](http://comp-doctor.ru/stress/stress.php) случались и инфаркты.

**Влияние компьютера на психику**.
Тема, на наш взгляд, очень дискуссионная. Игромания, интернет-зависимость - насколько серьезны эти проблемы? Предлагаем вашему вниманию разные [точки зрения](http://comp-doctor.ru/psi/psi.php).

**Работайте на компьютере и будьте здоровы!**

**Ведущий:** Переходим к одному из главных составляющих здорового образа жизни.

***Слайд 7***

|  |
| --- |
| **4. Вредные привычки**. **КУРЕНИЕ****АЛКОГОЛИЗМ****НАРКОМАНИЯ** |

( Выступают учащиеся)

**Ι ученик.**

**КУРЕНИЕ**

Из истории

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

**Наказания:**

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть, эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

**ΙΙ ученик.**

**АЛКОГОЛИЗМ**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

**ΙΙΙ ученик.**

**НАРКОМАНИЯ**

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

|  |
| --- |
| 1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином)2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)10. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питаниия? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)12. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика) |

**Подведение итогов.**

**Ведущий:** Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: «ЧТО ТАКОЕ ТОЛЕРАНТНОСТЬ?»

Ход классного часа.

На доске:
1. Тема классного часа.
2. Понятие «толерантность» в виде солнца.
3. Определение термина «толерантность» на разных языках земного
шара.
4. Слова: толерантная личность и интолерантная личность.

- Добрый день. Нашу встречу я бы хотела начать с разговора о вечном, о любви.

СКАЗКА.
Жила – была на земле девушка по имени Любовь. Скучно ей было жить на свете без подружки. Вот и обратилась она к старому, седому, прожившему сто лет волшебнику:
- Помоги мне, дедушка, выбрать подружку, чтобы я могла дружить с нею всю жизнь.
Подумал волшебник и сказал:
- Приходи ко мне завтра утором, когда первые птицы запоют, и роса ещё не просохнет…
Утром, когда алое солнце осветило землю, пришла Любовь в условленное место… Пришла и видит: стоят пять красивых девушек, одна другой краше.
- Вот, выбирай, - сказал волшебник. – одну зовут Радость, другую – Удача, третью – Красота, четвёртую – Печаль, пятую – Доброта.
- Они все прекрасны, - сказала Любовь. – Не знаю, кого и выбрать…
- Твоя правда, - ответил волшебник, - они все хороши, и ты в жизни ещё встретишься с ними, а может и дружить будешь, но выбери одну из них. Она и будет тебе подружкой на всю твою жизнь.
Подошла Любовь к девушкам поближе и посмотрела в глаза каждой. Задумалась Любовь.

Вопрос: А кого выбрали бы вы? Почему?

Любовь подошла к девушке по имени Доброта и протянула ей руку.

Вопрос: Почему Любовь выбрала Доброту?

Сегодня наш разговор посвящён толерантности.. 16 ноября Международный день толерантности. Не всем, может быть, знакомо это слово, и, на первый взгляд, звучит оно совершенно непонятно. Но смысл, который оно несёт, очень важен для существования и развития человеческого общества. Современный культурный человек – это не только образованный человек, но человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими. Толерантность считается признаком высокого духовного и интеллектуального развития.

Вопрос: Что же такое толерантность?

Давайте же вместе обобщим всё сказанное. Слово «толерантность» я изобразила в виде солнца. Давайте, изобразим ваши ответы в виде лучиков.

Терпимость к чужим прощение уважение прав других
мнениям, верованиям,
поведению

сострадание ТОЛЕРАНТНОСТЬ сотрудничество, дух
партнёрства

принятие другого милосердие уважение человеческого
таким, какой он есть достоинства

Термин толерантность объясняется как терпимость, стремление и способность к установлению и поддержанию общения с людьми.
Давайте послушаем, как слово толерантность определяется на разных языках земного шара.

В испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения.
Во французском – отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам.
В английском – готовность быть терпимым, снисходительным.
В китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным.
В арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим.
В русском – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо или кого-либо).

Вопрос: Какое из определений вам более всего импонирует?
Что же объединяет эти определения?
Как вы думаете, почему в наше время стоит говорить о
толерантности?

Прогресс неумолимо движется вперёд. Техника пришла на службу человеку. Казалось бы, жизнь должна стать размереннее, спокойнее. Но в сегодняшнем обществе происходит активный рост агрессивности, различных конфликтов. В последние годы среди молодёжи наблюдается рост преступности, растёт количество экстремальных группировок. А всё из-за того, что молодёжь стремится просто и быстро решить свои проблемы.
Любой человек совершает в жизни разные поступки. В одних ситуациях он поступает правильно и проявляет свои лучшие качества, но иногда бывает и наоборот…

РАССКАЗ «ПЕРЕД ВАМИ ДВЕ ДОРОГИ, ВЫБИРАЙТЕ…»

Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась потерянная сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слёзы.
- Подожди, я подойду к нему, - сказала девушка.
- Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, - ответил молодой человек, сжав её руку.
- Отпусти. Видишь, у него сломана нога. Смотри, у него кровь на штанине.
- А нам –то что? Он сам виноват.
- Отпусти мою руку, ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.
- Говорю тебе: он сам во всём виноват. Работать надо, а он попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?
- Я всё равно подойду. – Девушка вырвала руку.
- Я тебя не пущу. Ты – моя девушка и не смей общаться со «всякими». Пойдём отсюда, - он попытался увести её.
- Знаешь, что я… Да как ты можешь? Ему же больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь!
Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень ещё раз попытался удержать её. Она решительно отдёрнула руку.
- Что с вами? – спросила она мужчину. – Что с вашей ногой.
- Я сломал её…кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.
- Сейчас, сейчас. Позвольте, я посмотрю. Потерпите. Нужно вызвать «скорую».
- Спасибо вам, спасибо.
- Послушай, - обратилась девушка к молодому человеку, который подошел к ним, - у тебя нет «мобильника»?
парень промолчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила ото всей его позы, взгляда… Она поднялась и приблизилась к парню.
- Иди отсюда! Никогда больше мне не звони и не приходи! Я больше знать тебя не хочу.
- Неужели ты из-за какого –то бомжа, алкоголика можешь так поступить? Глупая! Ты пожалеешь об этом.
Девушка пожала плечами и снова опустилась на колени. Парень пошёл прочь.
- У вас открытый перелом, - проговорила она. – Я пойду вызвать врача. Потерпите, - она быстро пошла к телефонному автомату.
- Девушка! – окликнул её мужчина. – Спасибо вам! – Девушка обернулась и улыбнулась. – Вы обязательно найдёте себе счастье.

Вопрос: Почему молодой человек отказался помочь?
А был ли этот человек на самом деле бомжем?
Как бы вы поступили в этом случае?
Как нужно поступать, если мы видим, что человеку нужна помощь?

Сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимодействие, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, - это и будет проявлением доброты. И можно будет сказать, что мы – толерантная личность.
Что такое толерантная личность мы поговорили. Но есть ещё понятие – интолерантная личность.

Вопрос: Как вы думаете, какого человека можно назвать интолерантным?

Толерантная личность
Интолерантная личность

Уважение мнения других
Доброжелательность
Желание что-либо делать вместе
Понимание и принятие
Чуткость, любознательность
Снисходительность
Доверие, гуманизм

Непонимание
Игнорирование
Эгоизм
Нетерпимость
Выражение пренебрежения
Раздражительность
Равнодушие
Цинизм
Немотивированная агрессивность

СКАЗОЧКА О СЧАСТЬЕ

На свете жил один король,
Богатый и могучий.
Всегда грустил он. И порой
Бывал мрачнее тучи.
Гулял он, спал, обедал,
А счастья он не ведал!

Но вечно хныкать и тужить
Бедняге надоело.
Вскричал король: «Нельзя так жить!»-
И с трона спрыгнул смело.
Да вмиг порушить свой удел
Не в королевской власти?

И вот король в карету сел-
И покатил за счастьем.
Король в окошечко глядит,
Карета бодро катится.
Постой – ка, кто там на пути?
Девчонка в драном платьице.

- О всемогущий мой король,
подать хоть грошик мне изволь.
- Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду!-

Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл…
Карета мчится наугад
Бог весть в какую сторону.
Вдруг на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.

- О, мой король, - вскричал солдат, -
тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услужение,
Я за тебя стоял горой,
Я право бился, как герой,
Я выиграл сражение.

- А ну, служивый, пропусти
скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду!-
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл…
Карета мчит во весь опор,
Конь скачет, что есть духу.
Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.

- Прости, любезный мой король,
Старуху одинокую.
Мой дом – вон, видишь, за горой,
С утра ушла далёко я.
Ношу из лесу я дрова –
Тяжёлая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто-то…

- А ну, старуха, пропусти
скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! –
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл…

Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит:
- В путь пора,
Ещё немного - и ура!
Своё настигну счастье!

И всё бы кончилось бедой –
Сомнений в этом нету.
Да старец с белой бородой
Остановил карету.
Перекрестившись, не спеша,
Торжественно и строго
Сказал: «Заблудшая душа,
Король, побойся Бога!

Ты ищешь счастье для себя,
Ты странствуешь по свету.
Но, только ближнего любя,
Найдёшь ты счастье это.
Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня,
Дитя согрей и накорми,
Солдата в сторожа найми,
Всё это сделай, но сперва
Старушке ты поможешь:
До дома довезёшь дрова.
Распилишь и уложишь…» -

Тут вышла полная луна.
И осветила путь она.
Нелёгкий путь, обратный путь.
Путь к счастью, не куда – нибудь.
Король поныне во дворце
Всем людям помогает.
И счастье на его лице,
Как ясный день, сияет!

Вопрос: Как бы вы назвали поведение короля в начале истории?
Как вы думаете, почему изменился король?
Всегда ли в жизни происходят такие изменения?
Чему нас учит эта сказка?

Вывод: Человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой. Единственная настоящая ошибка – не исправлять своих прошлых ошибок.

ИГРА «ВОЛШЕБНАЯ РУКА»

Участники обводят на листе свою руку. Предлагается написать на пальчиках хорошие качества, а на ладошке – то, что, хотелось бы изменить в себе.

ПРАВИЛА ТОЛЕРАНТНОГО ОБЩЕНИЯ
Мы с вами много говорили о толерантности, о толерантной личности. Давайте попробуем составить правила толерантного общения и запишем их на доску.

1. Уважай собеседника.
2. Старайся понять то, о чём говорят другие.
3. Отстаивай своё мнение тактично.
4. Ищи лучшие аргументы.
5. Будь справедливым, готовым признать правоту другого.
6. Стремись учитывать интересы других.

В конце мне хотелось бы сказать, что наш класс – это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царила доброта, уважение, взаимопонимание, не было ни ссор, ни ругани. А что же для этого нужно?

КИТАЙСКАЯ ПРИТЧА «ЛАДНАЯ СЕМЬЯ»

Жила – была на свете семья. Она была не простая. Более 100 человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьёй и всем селом. Вы скажете6 ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая – мир и лад царили в этой семье и , стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, Боже упаси драк и раздоров.
Дошёл слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа у него возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада, пришёл к главе семьи; расскажи, мол, как ты добиваешься такого согласия и мира в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать. Писал долго – видно, не очень силён был в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три слова были начертаны на бумаге: любовь, прощение, терпение. И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочёл владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:
- И всё?
- Да, - ответил старик, - это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.
И , подумав, добавил:
- И мира тоже.