

## Беседа «Человек – главное чудо света»

**Цель:** мотивация учащихся на долгую жизнь по пути разума и ЗОЖ.

Народная китайская мудрость гласит: «Путь длиной в тысячу шагов начинается с первого шага». Человек – совершенное создание Природы. Но при его неумелом и неправильном отношении к самому себе, он рискует потерять своё совершенство.

Человек рассчитан на долгую жизнь. Такая возможность есть у каждого, кто с детства не боится холодной воды, у кого в руках лыжные палки, чем градусник, а на ногах коньки, а не жаркие валенки. Кто не портит себе нервы по пустякам, не злится на весь свет, а всегда бодрый и жизнерадостный.

Долгожителей на земле не так уж и много. Дольше всех живут сильные и трудолюбивые люди, находящиеся в посоянном движении и употребляющие постную пищу. Ведь «человек - есть то, что он ест» - гласит народная мудрость.

Вы спросите кто самый сильный человек на земле? На Руси были такие силачи, что голыми руками побеждали медведя, останавливали на всем скаку бешено скачущую лошадь, разгибали подковы, двумя пальцами сгибали толстый гвоздь, завязывали узлом толстую кочергу, ударом кулака сваливали неземь здорового быка.

До революции в русских цирках выступал силач Александр Засс, которого за необыкновенную силу прозвали «тяжелый Самсон». Он ловил руками девяностокилограммовое ядро, вылетавшее из пушки, поднимал за колесо тяжёлый грузовик, под звуки марша носил на спине пианино с пианисткой и танцовщицей, а потом, уцепившись ногой за петлю, держал это пианино с пианисткой зубами. Были и другие силачи – Иван Поддубный, Иван Шемякин, Иван Заикин. Еще был Яков Чеховский. Однажды он поднял на плечи лошадь со всадником и пронес их несколько десятков метров. Иногда он устраивал выступления на стадионе – ложился на землю и через него по доскам переезжали три грузовика, переполненных людьми. Но самый фантастический его рекорд, когда он на вытянутой руке пронёс шесть солдат. Богатырь о своих необыкновенных возможностях говорил так: «Всего, чего я добился, я добился ежедневными тренировками. Другого секрета в спорте нет». Да и все другие сказали бы точно так же.

Но что интересно, все эти богатыри знали о своей огромной силе. Но известны случаи, когда обыкновенный, нетренированный человек в минуты сильного испуга или гнева был способен добиваться мировых рекордов в силе, скорости и выносливости. Однажды в деревне женщина увидела, что на её ребенка несётся корова. Мать бросилась наперерез и с такой силой толкнула корову в бок, что та свалилась на землю вверх копытами! А вот пример необыкновенной ловкости. Ода женщина собирала в лесу малину и вдруг услышала сзади треск сучьев и медвежье урчание. От страха она, как белка, взлетела на самую вершину сосны, у которой не

было ни единого сучка! Слезть она смогла только вечером по длинной лестнице, которую привёз на телеге её муж. Вот какие скрытые возможности есть у человека!

И сейчас есть такие люди, которые ходят босыми ногами по горячим углям и битому стеклу и никаких ожогов и порезов у них после этого нет. Их называют йогами. Они с детства учатся так владеть своим телом, что потом творят чудеса, в которые трудно поверить. Они, например, могут заставить сердце биться медленно и как бы впадают в спячку, во время которой их на неделю закапывают глубоко в землю, где они лежат без воздуха, под тяжёлой землёй. Потом их откапывают и оживляют.

Йоги умеют по несколько часов стоять на голове, закладывая ноги за голову и целый день лежать на торчащих из доски гвоздях. Делают они это, чтобы прославиться и получить много денег, иногда жертвуя своим здоровьем и даже жизнью.

Есть «рекорды мира» по обжорству, есть чемпионы мира по самым длинным усам, по самым длинным ногтям. Есть и такие чудеса, которые никакая наука объяснить не может. Например, некоторые люди могут с помощью лозы находить под землей воду, есть люди, которые лечат болезни прикосновением рук, а другие обладают кожным зрением. Они читают не глазами, а руками. Непонятно, как ясновидцы находят пропавших людей и преступников, как предсказывают будущее или как телепаты передают мысли на расстоянии.

Значит, человек ещё до конца не изучен, про него ещё не все известно и в будущем нас ждут необыкновенные открытия. А для этого надо хорошо учиться, употреблять постную пищу и развивать свои физические способности.

Подготовил педагог Голенкова Н.А.