

ГАПОУ ПО многопрофильный техникум «Мокшанский интернат»

**Классный час на тему:
«Семь смертных грехов»**

Классный руководитель
О.Н.Маринина

Цель:

Просвещение обучающихся с целью выработки собственных нравственных взглядов, суждений, оценок.

Задачи:

- разобраться с понятием: что такое грех?
- рассказать о семи смертных грехах и их роли в жизни современного человека;
- выяснить, как можно бороться с грехом;
- критическое осмысление и анализ собственных нравственных поступков, а также поступков сверстников и одноклассников;

Человечество давно ищет ответы на вопрос, в чём причина социальных потрясений, эпидемий, экономических кризисов, экологических и промышленных катастроф, природных катаклизмов и жестоких терактов, которые с каждым годом всё чаще обрушиваются на нас.

А между тем причина проста – и о ней было сказано ещё две тысячи лет назад. Это наши грехи. Главные из которых – гордыня, алчность, зависть, гнев, чревоугодие, уныние, блуд. Существует некая критическая масса греха, когда злодеяния людей переполняют землю и она перестаёт выполнять свои функции, то есть умирает. И человек исчезает с этой земли. Так на протяжении истории человечества было уже не раз. Предчувствия приближающегося конца света не обманывают человечество.

Но сегодня семь смертных грехов так привычны, распространены, что давно не считаются чем-то предосудительным. Однако все духовные учения утверждают, что, идя на поводу этих страстей, человек совершает куда более тяжкие поступки: обманывает, предаёт, клеветет, ворует, насилует, убивает других или себя самого, то есть совершает преступления, которые караются и на земле, и на небе.

Но почему мы, люди цивилизованные и свободные от всяких церковных догм, должны руководствоваться какими-то списками грехов? А уж название «смертные» явно придумано для запугивания легковерных прихожан!




Однако всё не так просто. Наш мир устроен так, что мы постоянно должны выбирать между тьмой и светом, добром и злом, Богом и дьяволом. Кто-то мудрый сказал: «Победа дьявола в том, что он внушил людям, что его не существует». И потому выбираем тьму, а не свет, дьявола, а не Бога.

Открытия современной физики и биологии говорят о том, что это совсем не метафоры. Каждый из нас повинен в одном, нескольких или даже всех смертных грехах сразу, даже не подозревая об этом. А те, кто знает, машут рукой в отчаянии: всё равно уже столько нагрешил, что ни чем не поможешь! Но только от нас зависит, закрутит нас эта страшная воронка или мы сможем выкарабкаться из неё, спастись.

Они – как семь чудес света: все о них слышали, но перечислить не могут. Правда в отличие от далёких садов Семирамиды и пирамиды Хеопса, гнев, алчность и чревоугодие живут с нами по соседству. А значит, мы должны знать их в лицо.

Я расскажу вам о семи смертных грехах и их роли в жизни современного человека. Начнём с гордыни. По мнению церкви, это самый тяжкий грех – на нём завязаны все остальные.

Гордыня



У Даля есть только слово «гордость» - ей синонимичны надменность, высокомерие, кичливость. У Ожегова присутствует и гордыня, но она занесена в устаревшие понятия и тоже трактуется через непомерную гордость.

Неудивительно, что современные люди путают два этих понятия. Гордиться можно своими детьми, бизнесом, страной. А гордыня это непомерно раздутая гордость самим собой. Когда человеку кажется, что он превосходит всех прочих, он и берёт грех на душу.

Мнение духовенства. « Гордыня – грех, который впервые возник у свободолюбивого ангела, возомнившего себя Богом и бросившего ему вызов. За это Люцифер был низвергнут в ад.

Существует два вида гордыни. Один – когда возносятся над людьми, а другой - когда ложно смиряются перед ними. Причём в последнем случае грех может быть даже острее.



У большинства гордыня и любовь находятся в некоем равновесии. И доброе хочется сделать, и милостыню подать жалко. Но человек может стать истинно счастливым только тогда, когда поделится счастьем с другими. Получил достаток – отдай часть неимущим, рад – поделись с ближними, увидел скорбящего – соболезнай. Только так нужно бороться с гордыней.

Истинные православные должны молиться не за себя, а за других, пусть даже за врагов! Тогда те повернутся лицом. Господь нам прощает, и мы должны прощать. Любовь всегда рядом со словом «жертва». Даже супруги терпят недостатки друг друга, то есть постоянно жертвуют чем-то, проявляя любовь».

Как избавиться от порока?

- Хвалите себя за достижения, но отмечайте и недостатки, которые вам предстоит преодолеть.
- Учитесь отмечать положительные качества в окружающих, уважайте их достоинства.
- Свои достижения приписывайте не только себе, но и людям, которые помогли хотя бы советом.
- Не осуждайте людей не только вслух, но и про себя. Лучше лишний раз скажите им комплимент.



Чревоугодие

«Хорошего человека должно быть много!» - под этим девизом живут пампушки, толстячки и пухлики.

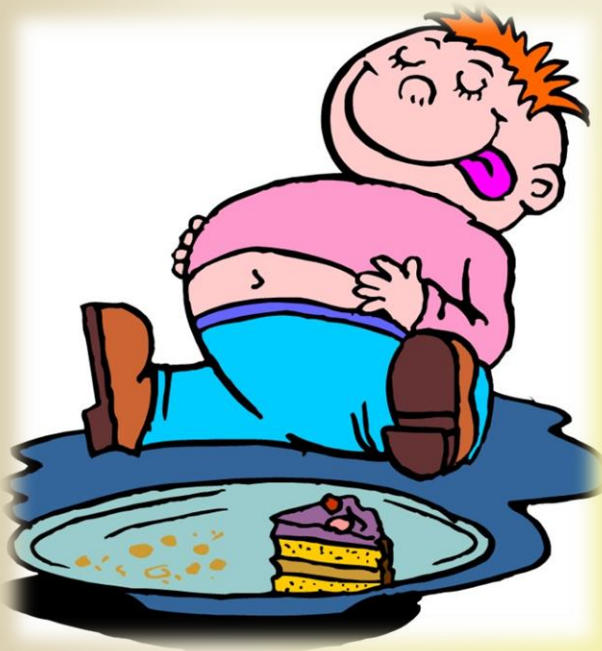
Посмотришь на такого человека, и сразу ясно: вот она, жертва чревоугодия! Сейчас это слово звучит нейтрально. И мало кто задумывается о том, что потакание своему желудку – один из семи смертных грехов.

Мнение духовенства. Негативное отношение к людям, злоупотребляющим пищей, было всегда. Царь Соломон писал: «Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище».

Если разум перестаёт контролировать процесс еды, человек становится подобен животному. Нередко прихожане жалуются на такую несдержанность. Тогда на них налагают пост с благословением. В это время священник усиленно молится за них.



Пять признаков обжорства




- Высокая скорость поедания.
- Слабая связь чувства голода с приёмом пищи (человек ест независимо от того, хочет или нет).
- Человек ест в одиночестве и скрывает количество съеденной еды.
- Переживание чувства вины от таких приступов.
- Непрестанное потребление пищи урывками.

Как есть меньше?

- Ешьте из синих тарелок (этот цвет подавляет аппетит).
- Готовьте быстро. Тогда вы не успеете сойти с ума от голода, ощущая кухонные запахи.
- Чистите зубы после каждой еды. Мозг поймёт, что вы насытились.
- Используйте специи. Сахар замените на ваниль или корицу.
- Избегайте алкоголя – он усиливает аппетит и ослабляет волю.
- Не голодайте! Потребление менее 1000 ккал в день опасно для здоровья.



Алчность

A close-up photograph showing a person's hands in a white shirt and tie, counting several banknotes and coins on a reflective surface. To the left, a white piggy bank is visible. The background is a soft-focus office setting.

Образ жадины засел у нас в подкорке с детства. И мы знаем, что это плохо. Какую же роль играет это чувство в жизни современного человека.

Термин «жадность» объединяет два понятия – алчность и скупость. Первое это стремление к накопительству, второе желание потратить как можно меньше.

Жадность – это крайняя степень бережливости. И, как любая крайность, создаёт проблемы, причём не только психологические. Постоянное стремление к накопительству вызывает чувство неудовлетворённости, невозможности насладиться достигнутым, и как следствие появляются раздражительность, эмоциональная напряжённость. Они могут перерасти в различные физические и психические заболевания.

Бережливость, в свою очередь, - это состояние, когда рачительному человеку жалко потратить деньги на модную вещь, без которой в принципе можно обойтись. Такое чувство характерно для рассудительных, спокойных и успешных людей, которые способны управлять своими желаниями и сдерживать сиюминутные порывы эмоций.

Однако и тут нужна мера. Поэтому когда на званом обеде вы съедаете больше своей обычной порции или в два часа ночи идёте домой пешком, потому что жалко потратиться на такси, задумайтесь, не перерастает ли ваша бережливость в жадность?



Мнение духовенства



Причина жадности – духовные голод и жажда, потому что, погнавшись за золотым тельцом, люди забывают о душе.

У жадности много составляющих: сребролюбие, любостяжание, мздоимство, скупость, корыстолюбие... Десятая заповедь (« Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ничего, что у ближнего твоего») обращается к человеку с призывом: «Не будь алчным!»

Почаще вспоминайте царя Соломона. Он посвятил жизнь накоплению богатства, но потом понял, что ни серебро, ни золото сами по себе не приносят счастья. Поэтому в книге Екклесиаста мы читаем: «Кто любит серебро, тот не насытится серебром, и кто любит богатство, тому нет пользы от того. И это – суета!»

Учитесь довольствоваться тем, что у вас уже есть, каждый день благодаря Бога за всё, чем Он вас наделил, и помните, что блаженнее давать, нежели принимать.

Гнев

«Ща взорвусь!» - и бац кулаком по клавиатуре, мышь - об стену, монитор забрызган слюной. Признайтесь у вас ведь иногда так бывает? Ну тогда знакомьтесь, это гнев. Он считается одним из смертных грехов. Недаром древние мудрецы когда-то изрекли: «Ты не будешь наказан за свой гнев. Ты будешь наказан своим гневом!».

Для человека важны абсолютно все эмоции. Подавляя их в себе, мы перестаём понимать, что с нами происходит и как реагировать на сложную ситуацию. К тому же эмоция всё равно находит выход – в заболевании или неврозе. Выделение адреналина вхолостую разрушает организм – гормон сужает сосуды внутренних органов, наступает дефицит кислорода и питательных веществ. Может повыситься давление, появится язва желудка, даже случиться инфаркт. Хроническое раздражение подрывает и иммунную систему, поэтому человек чаще болеет.

По мнению учёных, мат наносит человеку непоправимый вред. Особенно риску подвергаются мужчины, и неважно, слушают ли они эти слова или произносят их. Результатом могут быть импотенция и психические расстройства. Женщинам вред от ругательств не меньший. Косметологи обратили внимание на то, что у дам, которые постоянно слышат мат, тело обрастает волосами и начинает ломаться голос. У них вырабатываются мужские гормоны!

Причиной гнева часто бывает усталость, перегруженность работой, хронический недосып.

Как управлять гневом?



- **Потопайте.** У человека охваченного гневом, энергия взмывает вверх, поэтому нужно всё внимание перенести на ноги: потопать ими , походить почувствовать контакт с полом. А ещё вернуть ощущение центра тела, положив ладони на пупок.
- **Оглядитесь.** В гневе резко сужается фокус зрения. Посмотрите вокруг, чтобы выхватить взглядом разные предметы, постарайтесь сфокусироваться на них.
- **Понаблюдайте за собой.** При осознании эмоции на 20% теряют свою силу. Заметьте, что при гневе у вас участилось дыхание, пальцы сжались в кулаки, а губы сомкнулись в ниточку. Процесс наблюдения израсходует вашу энергию.
- **Подышите.** Глубоко вдохните на два счёта, после чего медленно и плавно выдохните на 5 счетов. Задержите дыхание на 3 счёта. Повторите так несколько раз.
- **Улыбнитесь.** Представьте вашего противника с кастрюлей на голове или в костюме розового зайца. Вы невольно улыбнётесь, напряжение спадёт.
- **Не кричите.** Чувствуя гнев, постарайтесь говорить тише. Тихий размеренный голос успокоит вас и охладит собеседника.
- **Не смотрите в глаза.** Когда кто-то на вас кричит, смотрите ему на переносицу. Так вы частично защитите себя от его негатива.



- **Пофантазируйте.** На вас выливают гнев? Проговорите про себя: « На мне 7 колпаков» и начинайте перечислять, какие (совершенно любые): «стеклянный, деревянный, железный , фарфоровый, льняной...» Человек почувствует, что его гнев не доходит до вас.
- **Приберись.** Физический труд, как известно, облагораживает. Вот и помойте полы, пропылесосьте, выбейте подушки или ковёр.
- **Порисуйте.** Излейте на бумаге свою энергию гнева. Если не умеете рисовать, напишите или просто почеркайте тетрадный лист. А затем сожгите его.
- **Пойте.** Включите музыку погромче и покричите от души. Минут 10 достаточно, иначе давление может повыситься. Ещё лучше потанцевать.
- **Гуляйте.** Выйдете на улицу и совершите длительную прогулку быстрым шагом.
- **Похвалите себя** за то, что справились с гневом и помашите ему вслед рукой.

И помните, что говорил Оскар Уайльд: «Всегда прощайте ваших врагов. Ничто их так не раздражает!».

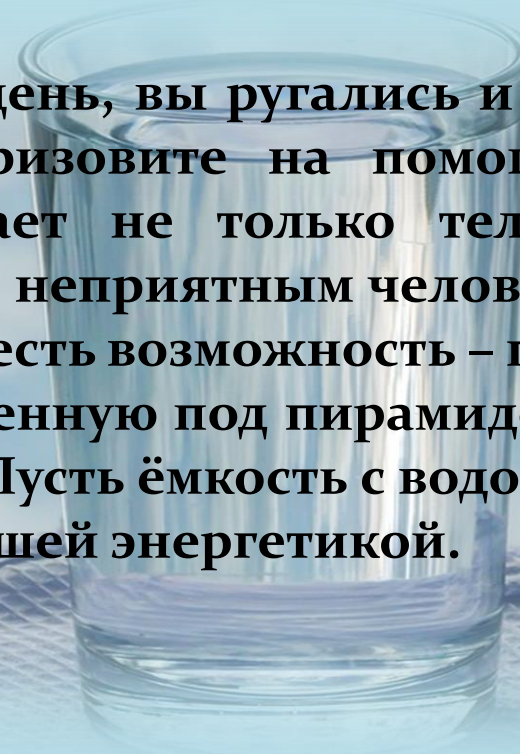
Мнение духовенства

Люди не ведают, что творят. Поэтому гневаться на них грешно, ведь всё происходит не по их воле, а просто с ними случается. Мы не гневаемся, потому что это отдаляют нас от Бога. Мы ненавидим гнев, но любим грешников.

Поэтому не судите ни людей, ни обстоятельства. Толку от этого нет никакого, это лишь вредная трата драгоценного времени, которое можно направить на благие дела. Ибо сказано в Библии: «Не судите да не судимы будете».

Если у вас выдался тяжёлый день, вы ругались и спорили, вам позавидовали или обидели, призовите на помощь воду. Это огромная сила, которая смывает не только телесную, но и духовную грязь. После общения с неприятным человеком помойте руки по локоть под краном. Если есть возможность – примите душ.

Ещё полезно пить воду, заряженную под пирамидой (её можно сделать из бумаги или картона). Пусть ёмкость с водой постоит под «шапкой» сутки - зарядится хорошей энергетикой.



Уныние и лень

Оказывается, даже в самом слове «праздник» уже скрыт серьёзный грех – праздность или лень (для католиков это синоним уныния). В православной традиции уныние отделено от печали. Но так ли плохо полениться в законные выходные? И что ужасного в том, что человек порой вешает нос? Ведь он при этом не причиняет вреда другим (как в гневе), не нарушает моральных норм (как в похоти), не балует свою плоть удовольствиями (как при обжорстве). Давайте разбираться.

У хандры и апатии есть опасная оборотная сторона – всё это может привести к депрессии. А это уже угнетённое состояние, которое вызывает биохимические нарушения в центральной нервной системе, и в организме сбивается обмен нейротрансмиттеров – веществ, регулирующих психическую деятельность.

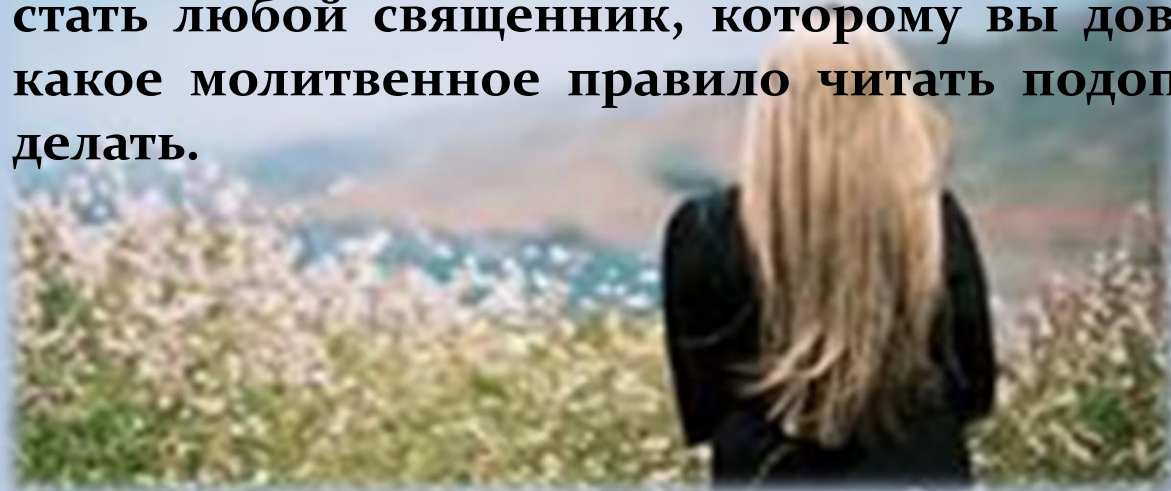
Достаточно точное описание симптомов депрессии дал в Библии царь Давид: «Я согбен и совсем поник, весь день сетуя хожу... Я изнемог и сокрушён чрезмерно; кричу от терзания сердца моего... Сердце моё трепещет; оставила меня сила моя, и свет очей моих – и того нет у меня».




Мнение духовенства

Унывающий человек есть «оболгатель Бога, будто Он не милосерд и нечеловеколюбив». Это не столько болезнь телесная, сколько порок души, который возникает там, где угасают вера в Бога и надежда на него. И начинается оно действительно от праздности и лени. Последствия уныния непредсказуемы. Кого-то оно может увести в тяжёлую депрессию и даже толкнуть на самоубийство. Ведь, впав в уныние, человек теряет способность видеть свет и стремиться к нему.

Бороться с этим чувством можно только молитвой, посещением храма и исповедью. Каждому человеку, и особенно тому, кто находится в унынии, необходим духовный наставник. Им может стать любой священник, которому вы доверяете. Он подскажет, какое молитвенное правило читать подопечному, как часто это делать.



Прелюбодеяние



Пожалуй, это самый спорный вопрос. Для церкви похоть – смертный грех, а для учёных – нормальный инстинкт. Если не будет тяги к противоположному полу, то и жизнь на Земле исчезнет. А что думают по этому поводу специалисты?

Учёные установили, что интимная жизнь буквально пропитана особыми химическими реактивами. Вещество дофамин рождает сексуальные фантазии. Серотонин заставляет нас испытывать сладостное томление в предвкушении интимной близости, во время и после неё.

Гормон альфа-меланоцит возбуждает половые органы, а окситоцин доводит до сладострастных ощущений. Ну а гормоны эстроген и тестостерон по природе вырабатываются в мужчинах и женщинах.

Врач психиатр Илья Лан: «Виной всему культурологические предпосылки. Раньше за аморальное поведение могли даже из вуза выгнать, а теперь считается, что если ты в 14 лет не начал половую жизнь, то с тобой что-то не в порядке.

Отсюда и такое огромное количество гражданских браков, отношения в которых, по сути, являются блудом: люди не хотят брать на себя ответственность в столь нестабильной экономической обстановке и не создают ячейку общества.

Бороться с блудом нужно с детства! В 8-9 лет дети уже знают, что появляются не из капусты, да и аист тут ни при чём. Полоролевые игры у них начинаются уже в пять лет. Ни в коем случае не отмахивайтесь от детей: «Ты ещё маленький!». Давайте ответы по мере сил и собственных знаний, не надо умничать. Делайте акцент на важности любви и нежности для телесной близости. Прививайте детям понятие вкуса в одежде, хорошие манеры, основы гигиены. В школе же этому совсем не учат».

Священник Успенского кафедрального собора Пензы отец Вадим Ершов. «Интимное общение между мужчиной и женщиной никогда церковью не возбранялось, даже наоборот, благословлялось, но только в одном случае – если это брачный союз. И, кстати, не только венчанный, но и просто заключённый по гражданским законам.

Господь благословил такой союз, так как он служит деторождению. Муж и жена – это уже не двое человек, а одна плоть. Ну а незаконная плотская связь тоже соединяет людей, но для того, чтобы осквернить их тела и души. С чего начинается грех? В Писании сказано: « Всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своём». Так что когда человек впускает страсть в сердце, услаждается ею, уже недалеко и до телесного греха.

В сложные моменты жизни молитесь о сохранении семьи. В частности, обращаться можно к святым Петру и Февронии».

Что светит за это?

- В России за занятие проституцией предусмотрена только административная ответственность – штраф от 1500 до 2000 рублей (статья 6.11. КоАП РФ).
- В Японии проституция запрещена, но существует в подпольном виде (бани, бары, Чайные домики). Легально работают футзоку (стриптиз, эротический массаж) и система эндзе-косай (старшеклассницы за деньги встречаются со взрослыми мужчинами).
- В некоторых мусульманских странах холостые люди за прелюбодеяние наказываются поркой, а женатые/замужние за измену забиваются камнями.
- В Нидерландах проституция легализована – там разрешено открывать публичные дома. Смягчено законодательство также в Швейцарии, Италии, Венгрии, Новой Зеландии, Австралии.
- В Великобритании проституция легальна, но контакт с девушкой лёгкого поведения, которую принудили заниматься торговлей телом, уголовно наказуем.
- В Латвии этим запрещено заниматься только несовершеннолетним и лицам, не имеющим утверждённой Минздравом карты здоровья.
- В США проституция разрешена только в штате Невада. Во всех остальных штатах она наказывается полугодовым тюремным заключением и штрафом в 5000 долларов.

Зависть

Зависть одна из самых древних одержимостей человечества, у которой очень много оттенков: она бывает чёрной или белой, русские от неё зеленеют, а древние римляне синели. Ну а в Китае этот грех называют болезнью красных глаз. Она, как и вышеперечисленные искушения, ведёт к гибели души. Поэтому и является смертным грехом.

Откуда берётся зависть? Мнение психолога Елены Афониной.

Как только вы начинаете сравнивать себя с другими людьми, пусть и не желая им зла, - это тревожный звонок. Ведь рано или поздно придёт уверенность, что, если у кого-то что-то лучше получается, значит, вы хуже.

Одни учёные считают, что зависть - некая генетическая программа наподобие лени, которая осталась нам от предков. То есть те древние люди, которые завидовали своим соплеменникам, имели больше стимулов для самосовершенствования. Например, один охотник завидовал другому и старался сделать себе более совершенное копье, упорно преследовал добычу и победителем приходил в племя. Или женщина завидовала красоте соперницы и, стараясь её превзойти, украшала себя, готовила вкуснее, была ласковее с мужчиной, который ей нравился, и в результате рожала от него детей.



А другая теория уверяет, что зависти человек учится. Когда родители начинают вслух сравнивать своего ребёнка с другими (более успешными, с их точки зрения), то засевают чистую душу семенами зависти. Такой человек всегда будет негативно относиться к тому, кто служит примером.

По данным социологических исследований, начиная с 60 лет люди меньше завидуют. Видимо наконец-то начинают ценить жизнь за её простые радости. Больше же всего недовольны распределением благ люди от 18 до 25 лет.

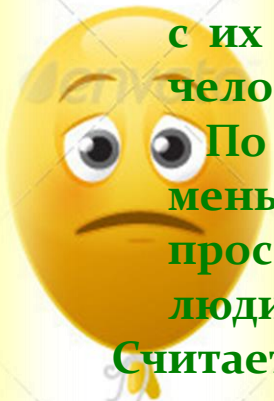
Считается, что женщины более завистливы. Но это не совсем так. Просто дамы склонны чаще копаться в себе, переживать. А у мужчин всё проще: не нравится машина – купил другую, надоела жена – развёлся и сменил.

Мнение духовенства.

Зависть – самый давний грех. Он заключается в том, что человек желает обладать тем, что ему не принадлежит. Вспомните притчу. Авель принёс жертву, и она была угодна Богу, а Каин сомневался в своей вере, и Господь его подношения отверг. За это завистник и убил родного брата вместо того, чтобы порадоваться за него.

Помните, что Бог даёт каждому то, что нужно именно ему. А желание обладать тем, что Господь дал другому, противоречит замыслам Творца и содержит в себе стремление человека осуществить свою волю наперекор воле Бога.

Чтобы избавиться от зависти, нужно приложить немалые усилия. Не злитесь, завидуя другим, а молитесь за их благосостояние. Упоминайте их в утренней молитве. А также горячо просите, чтобы Господь умягчил ваше сердце.



Если завидуете вы:

- Осознайте, что нельзя судить о благополучии человека только по его внешним признакам. Фасад чужой жизни бывает сильно приукрашенным.
- Признайте тот факт. Богатство и успех пришли к объекту вашей зависти в результате тяжёлого труда.
- Помните: радуясь успеху других, вы автоматически притягиваете его и к себе! А вы ведь желаете себе успеха?

Если завидуют вам:

- Если возможно сократите общение с этими людьми.
- Умерьте демонстрацию того, что вызывает чувство зависти.
- Посвящайте в детали своих успехов только самых близких.

