Государственное учреждение образования

«Средняя школа №3 г.Волковыска»

РАЗРАБОТКИ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

**“ИСКУССТВО ПРАКТИЧЕСКОГО ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЯ”**

9 КЛАСС

(допрофильная педагогическая подготовка учащихся)

Захаренко Наталья Александровна,

учитель русского языка и литературы

е-mail: sh3volk@mail.ru

Волковыск

2022

**Тема: Физическое развитие человека**

Цель: формирование и развитие устойчивого стремления к здоровому образу жизни

Задачи:

1. Создать условия для мотивации к здоровому образу жизни.
2. Содействовать моделированию жизненной перспективы с

позиций ценностного отношения к здоровью.

1. Способствовать формированию активной жизненной позиции, развитию саморефлексии.

Форма проведения: групповое обсуждение

Оборудование: мультимедийная презентация, мультиборд

**Ход занятия**

1. Вступительное слово учителя. *1 слайд.*

Признаки физического развития изменчивы. *2 слайд.* Физическое развитие человека - это результат влияния наследственных факторов (генотип) и факторов внешней среды, а для человека - и всего комплекса социальных условий (фенотип), а также процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания

С возрастом значение наследственности уменьшается, ведущая роль переходит к индивидуально приобретенным особенностям.

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.

*3 слайд*. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жироотложения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.

Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

2. Беседа с учащимися.

- А какое значение вы вкладываете в понятие «физическое развитие»?

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Физическое развитие детей и подростков связано с ростом. Каждый возрастной период - грудной, детский, подростковый и юношеский - характеризуется специфическими особенностями роста отдельных частей тела. В каждом возрастном периоде организм ребенка обладает рядом характерных особенностей, присущих только этому возрасту. Между организмом ребенка и взрослого существуют не только количественные различия (размеры тела, его масса), но и, прежде всего, качественные.

*4 слайд.* Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45—50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п.

Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

*5 слайд.* Физическое развитие в известной мере определяется законами наследственности, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также закону возрастной ступенчатости. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется закону единства организма и среды и, следовательно, существенным образом зависит от условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.

Выбирая физические упражнения и определяя величину их нагрузок, можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме занимающихся. При этом учитывается, что организм функционирует как единое целое. Поэтому, подбирая упражнения и нагрузки, преимущественно избирательного воздействия, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм.

*6 слайд***. Что такое физическая подготовленность?**

*7 слайд.* Под физической подготовленностью понимают состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.

Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточной устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Внимание, память и мышление устойчивы и менее подвержены процессу утомления. Все эти свойства позволяют человеку достигать высоких результатов в учебной трудовой и соревновательной деятельности. Высокая физическая работоспособность достигается развитием физических качеств человека.

Основными физическими качествами являются быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Эти качества должны развиваться в комплексе, так как развитие одного качества влияет на развитие другого.

*8 слайд.* ***БЫСТРОТА*** – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Развитие быстроты зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству. Лучшие показатели быстроты отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. При накоплении в организме усталости и при отрицательных эмоциях снижается частота движений, их скорость, увеличивается число неточных движений.

Для определения быстроты существуют тесты:

бег 30 метров (сек);

частота движений бега на месте (сек.).

Средствами развития быстроты являются скоростные упражнения: это спортивные и подвижные игры, эстафеты, стартовая скорость.

*9 слайд.* ***ГИБКОСТЬ*** – это свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, способность выполнять движения с большой амплитудой. Проявление гибкости зависит от эластичности мышц, внешней температуры, времени суток. Это качество надо развивать с самого раннего детства, лучший возраст – начальная школа. Урок физической культуры способствует развитию гибкости, красоте внешнего вида, пластике. Подвижность в суставах у девочек примерно на 20-25% выше, чем у мальчиков.

Тесты для определения гибкости:

наклон вперед из основной стойки и касанием пола:

кончиками пальцев – удовлетворительно;

кулаками – хорошо;

ладонями – отлично;

наклон вперед, стоя на возвышении. Результат определяется по линейке;

наклон вперед из положения сидя.

*10 слайд.* ***СИЛА***– взаимодействие психофизических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Различают собственно-силовые способности и скоростно-силовые способности.

Тесты для определения собственной силы:

ручная динамометрия (кг);

подтягивание на перекладине (кол-во раз);

вис на согнутых руках (мин, сек).

Тесты для определения скоростно-силовых способностей:

прыжок в длину с места (см);

подъем туловища из положения лежа в течение 30 сек (кол-во раз).

*11 слайд.* ***ВЫНОСЛИВОСТЬ***– способность к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышц, а специальная – определенной группы мышц. Основной критерий выносливости – время, в течение которого человек способен выполнять заданную интенсивность деятельности.

Тесты для общей выносливости:

бег в течение 6 мин (измеряется пробегаемое расстояние);

бег 1000 м (мин, сек);

прыжки через скакалку в течение 1 мин (кол-во раз).

*12 слайд*. ***ЛОВКОСТЬ***– способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость можно разделить на ручную и локомоторную. Ручная – это умелые движения руками, а локомоторная – туловищем.

Для определения ловкости существуют тесты:

челночный бег 3х10 м.

жонглирование мячами.

*13 слайд.* **Заключительное слово учителя.**

Существует три уровня физической подготовленности: высокий, средний и низкий и два промежуточных выше среднего и ниже среднего.

Тест №1. Пульс. Самый простой и эффективный способ. Измерьте свой пульс в спокойном состоянии.

Тест №2. Выносливость.

Засеките время и пройдите 12 минут на улице или на беговой дорожке в обычном темпе. Измерьте пройденное расстояние с помощью Яндекс Карты, GPS навигатора или другим способом.

Тест №4. Гибкость.
Сядьте на пол, разведите прямые ноги на ширину 25 – 30 см. Проведите мысленную линию между пятками. Положите одну ладонь на другую и медленно потяните руки вперед по полу, не сгибая ноги. В самой крайней точке, оцените расстояние от кончиков пальцев до воображаемой линии.

Суммировав полученные результаты, вы будете знать уровень своей физической подготовки.

**Рефлексия.**

- Понравился ли вам наш сегодняшний разговор? Что вы открыли для себя за эти 45 минут?

**Тема: Физическое здоровье человека и представления о красоте**

**Цель**: формирование у учащихся представления о том, что красота нашего тела и духа находится в прямой зависимости от состояния здоровья.

**Задачи:**

-создать условия для мотивации к здоровому образу жизни.

-содействовать моделированию жизненной перспективы с позиций ценностного отношения к здоровью.

-способствовать формированию активной жизненной позиции, развитию саморефлексии.

**Оборудование:** наборы таблиц, иллюстрирующие различные физические упражнения, способствующие формированию красивого тела; циферблат часов; набор кругов с изображением составляющих режима дня: пробуждение, зарядка, умывание-душ, завтрак и прочее; изображения героев мифов Древней Греции и Древнего Рима.

**Ход занятия**

***Организационный момент.***

***Актуализация знаний.***

 **Вступительное слово учителя**: Добрый день! Выскажите свою точку зрения по поводу того, что здоровье и красота – понятие неразделимые (идет демонстрация слайда, на котором располагаются изображения героев мифов Древней Греции и Древнего Рима). Вывод: красивым можно быть, лишь соблюдая здоровый образ жизни. Основой здорового образа жизни являются двигательная активность и сбалансированный режим дня.

***Основная часть***

1. Двигательная активность.

В процессе эволюции человеку приходилось активно двигаться, чтобы выжить. Отсюда сформировалась потребность организма в движении.

Двигательный режим школьника ограничен в основном поездками на транспорте, подъемом на лифте, занятиями физкультурой в школе (редко – дома), непродолжительными прогулками на улице. В результате большую часть суток подростки ведут малоподвижный образ жизни, выполняя уроки или просматривая передачи, играя на компьютере. Недостаток двигательной активности сказывается на общем состоянии здоровья и соответственно на внешнем виде: часто меняется артериальное давление, человек быстро утомляется, у него резко меняется настроение. Чтобы сохранить здоровье и как следствие хорошо выглядеть, необходимы регулярные занятия физкультурой и спортом.

Непродолжительная утренняя зарядка, состоящая из нескольких физических упражнений, необходимы для поддержания здоровья каждому человеку. Физические упражнения укрепляют костно-мышечную систему, активизируют деятельность других жизненно важных органов и систем, создают хорошее настроение.

Зарядку следует начинать с легких и простых упражнений, постепенно переходя к более сложным. При их выполнении необходимо следить за дыханием. Наибольший эффект для здоровья приносят упражнения, включающие последовательно в работу все группы мышц: мышцы конечностей, спины, груди, живота и шеи (идет демонстрация слайда, на котором изображены наборы таблиц, иллюстрирующие различные физические упражнения, способствующие формированию красивого тела).

2. Режим дня.

Правильно организованный режим дня – основа здорового образа жизни. Он представляется рациональным чередованием различных видов деятельности и отдыха; способствует длительному сохранению работоспособности в течение дня. Несоблюдение режима дня подростком приводит к серьезным отклонениям от нормы его здоровья, нарушению функций различных систем органов, отставанию в физическом развитии, неврозам. Соблюдение правильно организованного режима дня с раннего детства создает условия не только для формирования хорошего физического и психического здоровья молодого организма, но и для выработки полезного поведенческого стереотипа – привычки соблюдать определенный режим труда и отдыха.

*Групповая работа.*

* Обучающиеся делятся на группы по шесть человек.
* Заполняют таблицу своего режима дня
* Обмениваются таблицами и обосновывают рациональность или несостоятельность того или иного варианта режима дня.

Затем преподаватель приводит и поясняет примерный режим дня школьника (слайд презентации).

*Примерный режим дня для школьника.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Режимные составляющие** | **9-11 классы** |
| 1. | Пробуждение | 7 часов |
| 2. | Физические упражнения | 7 часов 05 минут |
| 3. | Утренний туалет | 7 часов 15 минут |
| 4. | Завтрак | 7 часов 20 минут |
| 5. | Занятия в школе | 8 часов |
| 6. | Обед | 15 часов |
| 7. | Прогулка на воздухе, подвижные игры, труд на открытом воздухе. | 15 часов 40 минут |
| 8. | Домашние учебные занятия | 16 часов 40 минут |
| 9. | Ужин | 20 часов |
| 10. | Свободное время, занятия по интересам | 20 часов 30 минут |
| 11. | Подготовка ко сну | 22 часа |
| 12. | Сон | 22 часа 30 минут |

3. Сон и его значение в жизни.

При соблюдении правильного режима дня важно обеспечить не только необходимую продолжительность сна (слайд презентации), но и его глубину, которая стимулируется выработкой условных рефлексов на обстановку сна. Этому способствует выполнение всех процедур вечернего туалета перед сном.

*Продолжительность сна учащихся различных возрастных групп.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Продолжительность сна, часы** |
| 6-7 | 12 |
| 8-10 | 11 |
| 11-12 | 10 |
| 13-16 | 9 |
| 17-18 | 8 |

***Рефлексия***

Обсуждение слов английской пословицы «Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать».

Почему жители Древней Греции отличались красивым телом и выносливостью?

В конце занятия можно предложить учащимся завести тетрадь и ежедневно отмечать свой режим дня, оценивая его влияние на состояние здоровья и внешнего вида.

**Тема: Пути и средства физического самосовершенствования**

***Цель***: формирование потребности у учащихся вести здоровый образ жизни и ответственно относиться к своему здоровью.

***Задачи:***

-создать условия для расширения кругозора учащихся по вопросам здоровья;

-содействовать моделированию жизненной перспективы спозиций ценностного отношения к здоровью;

-способствовать формированию активной жизненной позиции, развитию саморефлексии.

**Ход занятия**

 **1. Организационный момент.**

 **2. Беседа.**

 **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. Мы сегодня будем говорить об очень важном для человека факторе, но вы должны это слово разгадать.*

**3. Расшифруй слово и помоги прочитать тему классного часа:**

9, 5, 16, 18, 16, 3, 30, 6.

З д о р о в ь е

**4.*****Объясни, как ты понимаешь слово:***«здоровье»

**5.*Подбери к первым буквам в слове «здоровье» слова или словосочетания на тему*** *: «Здоровый образ жизни»*

Здоровье

З – закалка

Д –диета

О- отдых

Р - режим дня

О - отказ от вредных привычек

В - витамины, велосипед, водные процедуры

Ь -

Е - ежедневные пробежки, прогулки

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ**

 *1. Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.*

 *2. Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.*

 *3. «Напишите» глазами дату своего рождения.*

 *4. Вытяните вперед руку. Следите взглядом за ногтем указательного пальца: мед ленно приближайте его к кончику носа, а за тем медленно отводите его обратно. 5 раз.*

 *5. Смотреть в окно даль в течение 1 ми нуты.*

 *6. Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).*

1. ***Прочитай и объясни значение пословиц:***
2. Здоровому всё здорово.
3. Богатство - на месяц, здоровье – на всю жизнь.
4. В здоровом теле – здоровый дух.
5. Здоровье дороже золота.

***7. Убери четвёртое лишнее:***

* режим дня
* правильное питание
* хороший отдых
* вредные привычки
1. ***Найди, что полезно, а что вредно:***

Овощи, пироги, фрукты, конфеты, колбаса, яичница, сало, жареная рыба, молоко, орехи, чипсы, курица с жареной картошкой, эскимо.

***9. А теперь давайте проведём тест и подведём итоги:***

**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.

**Правила здорового образа жизни:**

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отказ от вредных привычек.

**РЕФЛЕКСИЯ (анкетирование):**

 *1. Что полезно и что вредно для вашего здоровья?*

 *2. Что нового вы сегодня узнали?*

 *3. Захотелось ли вам всерьез изменить свои привычки с целью стать более здоровыми?*

**Учитель:**

 Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

**Тема: Духовная сущность человека**

Цель: формирование и развитие устойчивого стремления к духовному развитию

Задачи:

1. Создать условия для мотивации к духовному развитию
2. Содействовать моделированию жизненной перспективы с

позиций ценностного отношения духовному развитию

1. Способствовать формированию активной жизненной позиции, развитию саморефлексии.

Форма проведения: групповое обсуждение

Оборудование: мультимедийная презентация, мультиборд презентация, стихи, [афоризмы](http://www.pandia.ru/text/category/aforizm/), задания для групповой и индивидуальной работы, «Толковый словарь» Ожегова

**Ход занятия**

*Два мира есть у человека:*

*Один, который нас творит,*

*Другой, который мы от века*

*Творим по мере наших сил.*

***Н. Заболоцкий*.**

**1.Вступительное слово учителя**:

Замечательный человек нашего времени, священник Александр Мень говорил: «Я хотел бы, чтобы мы с честью вышли из сегодняшних кризисов. Но без развития в себе духовных начал это невозможно».

Тема нашего занятия «Духовная сущность человека». Предлагаю обсудить, в чем она заключался. Задуматься о проявлении в человеке потребности увидеть великое в других людях.

Видный философ писал, что «Дух, духовная жизнь отличают человека от других живых существ. Человек, его дух и культура – венец и цель мироздания. Человек становится вполне человеком только в процессе культуры, и лишь в ней, на ее вершинах находят свое выражение самые высокие стремления и возможности. Только по этим достижениям можно судить о природе или назначении человека».

Учитель:

А как вы думаете, над чем рассуждает философ, о какой потребности человека он говорит?

**2. Работа с понятием.**

Учитель: Заглянем в «Толковый словарь» Ожегова. В значении слова:

« Личность — понятие, выработанное для отображения социальной природы человека, рассмотрения его как субъекта социокультурной жизни, определения его как носителя индивидуального начала....»

Учитель: Что же отличает человека от других живых существ? Что бы вы ещё добавили?

А теперь давайте сами растолкуем слово ЛИЧНОСТЬ ( детям предлагаются карточки с названиями качеств характера. Их задача - наполнить поле «ЛИЧНОСТЬ»).

Л - Легкомысленный, лжец, любознательный.

И - игривый, игнорируемый, импульсивный

Ч - честность, чуткость, честолюбие.

Н - нравственный, настоящий, несправедливый

О - обманчивый, образованный, ответственный.

С - стойкий, смелый, состоятельный

Т - темпераментный, толерантный, тактичный

Ь

Почему вы выбрали не все качества? О каких качествах могут рассказать афоризмы - [крылатые выражения](http://pandia.ru/text/category/krilatie_virazheniya/)? ( выступление группы)

**3.Учащиеся предложили высказывания:**

1.Уважен хочешь быть - умей других уважать.(пословица)

2.Человек богат только отношением других к себе, никаких других богатств в мире нет настоящих.(А. Ахматова)

3.Не закидывай головы: спотыкнёшься.(пословица)

4.На полатях лежать - ломтя не видать.(пословица)

5.Пустая бочка пуще гремит.(пословица)

**Упражнение «Словесный портрет»**

А кто нас делает человеком? Нарисуйте словесный портрет( можно проиллюстрировать) человека привычки и человека воли. В чём будет заключаться их различие?

**Беседа(высказывания учащихся)**

1.Как вы думаете, как сделать свой мир богаче и красочнее?

2.Каким образом происходит становление личности?

3.в чем проявляются высокие стремления и возможности человека?

       Ярким примером могут служить судьбы великих людей. Приоткроем страницы их жизни.

(Ребята объединяются в группы, получают тексты и вопросы к ним)

Мы соприкоснулись с судьбами великих людей. Они посвящали свою жизнь благу других. Для чего им это было нужно?

Я предлагаю вашему вниманию небольшое стихотворение-притчу:

Учитель и ученики

-Почувствовать своей чужую боль –

Вот моего ученья смысл и соль.

Мы отвечали: – Что ж тут не понять?

Он нервничал. Он начал нам пенять:

– Почто ж тогда, – он говорил в сердцах, –

Сии слова не пишете в сердцах?

Любите ближнего, как самого себя,

Пусть боль его покажется нелепой, неправильной...

Мы отвечали: – Проще репы пареной такой завет.

Записывать? Зачем?

Возлюбим ближнего. Нет никаких проблем!

Он нервничал, он начал нам пенять:

– Пять тысяч лет пройдет – вам не понять!

Как бы вы продолжили слова учителя? Какие искры своей души пытался зажечь в душах своих учеников учитель?

**Тренинг «Волшебные руки»**(10 пальцев - 10 качеств.)

На листке выразить в баллах сформированность каждого.(индивидуально)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нравственное качество | Свойства, признаки, элементы, характеризующие это качество личности | Степень сформированности(от 1 до 5 баллов) |
| Человечность | 1.Благодарность2.Великодушие3.Вежливость4.Доброжелательность5.Сострадание6.Любовь к людям7.Забота о ближних8.Послушание9.Щедрость10.Умение прощать |  |
| Сделай вывод: | К чему ещё стремиться? |  |

Рефлексия: отметить цветом ваше отношение к теме нашего разговора:

а) синий цвет(холодно): не собираюсь об этом думать, по крайней мере сейчас;

б) белый цвет(норма): актуальная тема, есть над чем поразмышлять;

в)красный цвет( жарко):тема очень волнует меня, я стараюсь работать над собой.

Учитель: Подводя итоги нашего классного часа, хочется отметить

*Не потрясенья и перевороты*

*Для новой жизни очищают путь,*

*А откровенья, бури и щедроты*

*Души воспламененной чьей-нибудь.*