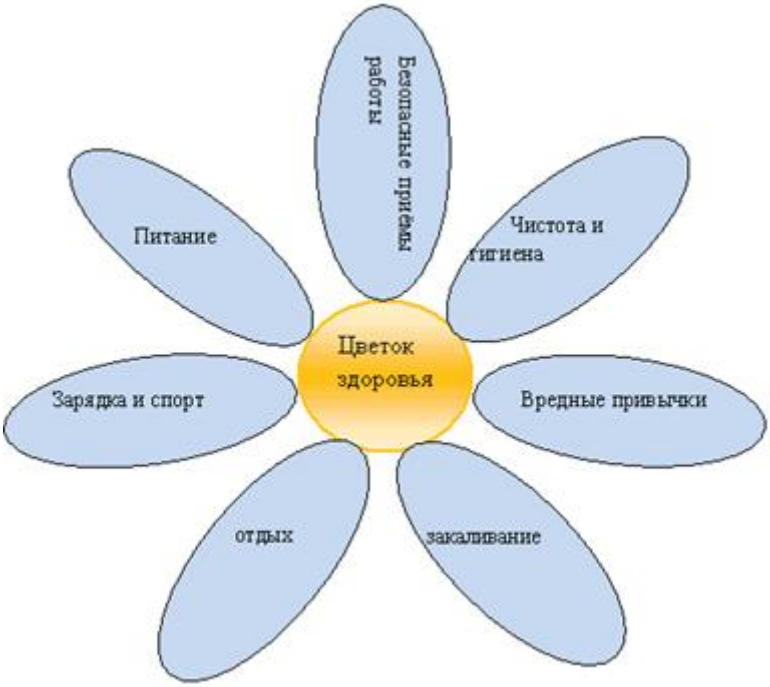
ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ «НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА И ДОСУГА»



«Хочешь быть здоровым – будь им»

(сценарий праздника для молодёжи по пропаганде здорового образа жизни)

ТАМБОВ 2023

.

Цель: популяризация и пропаганда здорового образа жизни среди детей и молодежи.

Задачи: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и позитивного отношения к жизни;

- привлечение молодёжи к занятию физкультурой и спортом;
- обеспечение содержательного и полезного досуга подрастающего поколения.

На экране идёт видеофильм или видеоряд о различных видах и формах проведения досуга молодёжи.

Выходят ведущие.

Ведущий 1 – ый: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать всех на нашем **празднике «Хочешь быть здоровым – будь им».** Жизнь - это движение, здоровье и красота. Пока человек здоров и работоспособен, он редко думает о возможных заболеваниях. Ему просто некогда! Наполненность и ритм современной жизни не позволяет останавливаться. Остановишься – отстанешь. Спеши, человек! Есть ли время задуматься о себе? А задуматься нужно, и как можно раньше! Что делать? Как быть здоровым? В жизни у каждого человека есть свой выбор. Здоровье в зрелом и пожилом возрасте зависит от образа жизни в детстве и юности, так что задумайтесь, ребята, как себя вести, чем заниматься и чему отдавать предпочтение.

Ведущий 2 - ой: Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни.

Ведущий 1 – ый: Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Выходит молодёжь.

1 – ый: Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

2 – ой: Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

3 – ий: Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем мы сильны, красивы
Тогда года нам будут не беда!

Исполняется спортивный танец.

Ведущий 2 – ой: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой **(вдох – выдох, сон – бодрствование).**

Ведущий 1 – ый: В век научно-технического прогресса и нано-технологий, как вы думаете, что надо беречь в первую очередь? Конечно же здоровье! Не зря говорят – **«Здоровье иметь – до ста лет не стареть!».**

Ну а как иначе? Ведь здоровый человек может воплотить в жизнь свои мечты, радоваться жизни и добиваться успеха в намеченных целях.

Ведущий 2 – ой: Именно поэтому всегда и во все времена здоровье считалось огромной ценностью, залогом нормальной, полноценной жизни человека. Но как же его сохранить?

Чтобы ответить на этот вопрос мы сегодня хотим предложить вам вспомнить, а из чего же собственно говоря оно состоит это самое здоровье, и что нужно чтобы его сохранить и приумножить.

(ответы из зала)

Ведущий 1 - ый: Здоровый образ жизни это - движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода — вот те средства, которые открывают путь к долголетию.

Выступление медицинского работника.

Здоровый образ жизни должен включать не только медикаментозное лечение, если это необходимо, а ограничение потребления поваренной соли до 5-6 г. в сутки, количество жидкости 1-2 литра в сутки, нормализация массы тела, достаточная физическая активность ходьба - от 3 до 10 км в сутки, лечебная физкультура, плавание, зарядка и т.д., в течение дня нужно принимать горизонтальное положение на 20-40 минут, использовать аутотренинг, физиотерапевтические процедуры (массаж, водные процедуры), исключить курение, алкоголь, нормализовать сон, избегать стрессовых ситуаций.

Ведущий 2 - ой: Мы продолжаем говорить о здоровье и предлагаем вам вспомнить пословицы и поговорки о здоровье.

В здоровом теле – здоровый дух.
Здоров будешь, всего добудешь!
Болен – лечись, а здоров – берегись.
Береги платье с нову, а здоровье смолоду.
Здоровому каждый день праздник.
Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками.
Здоровому всё здорово.

От здоровья не лечатся.
Больному и мёд невкусен.
Дал бы бог здоровья, а дней впереди много.
Так здоров, что можно в землю вбить.
Болезнь у него как рукой сняло.
Здоровый о здоровье не думает.
В здоровом теле — здоровый дух.
Здоровье за деньги не купишь.
Здоровье собирается золотниками, а тратится — пудами.
Здоров пока — крепче быка.
Здоровый хвалит пекаря, а хворый — лекаря.
Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Здоровая душа и телом здорова.
МОЛОДЦЫ!

Ведущий 1 - ый: Дорогие друзья, чтобы сохранить наш позитивный настрой и немного потренировать мозг, предлагаем ответить на вопросы викторины о здоровье.

Утренняя физическая процедура? **(зарядка)**

Необходимое качество характера человека? **(доброта)**

Вредная привычка, от которой страдает дыхательная система? (**курение)**

Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ….**(режим)**

Неосознанное повторение одного и того же действия? (**привычка)**

Как называется сила, которая помогает бороться с вредными привычками? **(воля)**

Тренировка организма холодом называется (**Закаливание)**

Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это… (**Иммунитет).**

Что не купишь ни за какие деньги. (**Здоровье)**

Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? **(Вода).**

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? **(Сон).**

Ведущий 2 - ой: Молодцы, с викториной справились, а мы продолжаем наш разговор. Здоровый человек заботится не только о чистоте тела, не только закаляется, не только уделяет внимание физическому развитию. В первую очередь, должен уделять внимание питанию. От того, какую пищу он употребляет, зависит состояние его желудочно-кишечного тракта. В наше время в рационе обычного человека очень маленький набор овощей. Хотя традиционно русский народ употреблял в пищу очень большое количество овощей. Мясная пища была праздничной.

Одна из составляющих здорового образа жизни является питание. Употребление овощей - залог активности и долголетия человека.

Ведущий 1 - ый: Лучший способ продлить жизнь — не укорачивать

её. Болен лечись, а здоров берегись. Таким образом, здоровый образ жизни в самих людях.

Ведущий 2 - ой: Во все времена люди задумывались о сохранении своего здоровья, как о самой главной человеческой ценности. Актуален этот вопрос и сегодня.

Стресс, хроническая усталость, неправильный режим дня, несбалансированное питание — все эти факторы, постоянно наполняющие жизнь современного человека, приводят к серьёзным заболеваниям. Особенно это проявляется в пожилом возрасте.

Участниками художественной самодеятельности исполняется песня о спорте.

Ведущий 1 - ый: Здоровый дух — в здоровом теле!
Если у вас нет здоровья,
За деньги его не купить,
Но можно его в спортзале,
Здорово укрепить.
На экране видеоролики спортивных упражнений.

Ведущий 2 - ой: Многие упражнения, которые способствуют здоровому образу жизни, снижают риск развития болезни сердца. К ним относятся отказ от курения, поддержание индекса массы тела на соответствующем уровне, ежедневная физическая активность длительностью не менее 30 минут, умеренное потребление алкоголя и здоровое питание.

Исполняется музыкально – спортивный номер.

Ведущий 1 - ый: Быть здоровыми нам помогают не только спорт, выезды на природу. В школах, культурно – досуговых учреждениях ведётся огромная работа по пропаганде здорового **образа жизни.**

Ведущий 2 – ой: Систематически в школах, культурно – досуговых учреждениях проводится работа по борьбе с вредными привычками.

Что такое вредные привычки? Это курение! Это алкоголизм! Это наркомания! (Используются видеослайды).

По данным исследований Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека зависит:

на 50 % - от образа жизни;
на 25 % - от состояния окружающей среды;
на 15 % - от наследственной программы;

на 10 % - от возможностей медицины.

Ведущий 1 – ый: Обратите внимание!

- Горящая сигарета содержит 4720 различных веществ, и все вредные,
- табачный дым содержит более 30 ядовитых веществ: никотин; синильную кислоту, сероводород, аммиак, угарный газ, мышьяк и другие;
- если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно в течение года, в его лёгких оседает около литра смолы;
- от последствий курения наряду с лёгкими больше всего страдает сердце;
- главная причина бытовых пожаров с гибелью людей – неосторожность при курении.

СКАЖЕМ КУРЕНИЮ ТВЕРДОЕ - «НЕТ!» ВЫЗОВЕМ НИКАТИН НА СУД!

Обратите внимание!

- Исследования подтвердили: алкоголизм передаётся по наследству. Дети алкоголиков имеют в 4 раза больше шансов стать зависимыми от употребления спиртных напитков.
- К алкоголю привыкают постепенно, причём у подростков это происходит значительно быстрее, чем у взрослых.

СКАЖЕМ АЛКОГОЛЮ ТВЕРДОЕ - «НЕТ!»

ВЫЗОВЕМ АЛКОГОЛЬ НА СУД!

Обратите внимание!

- Наркомания! Одна из самых страшных привычек и болезней человека.
- Наркотик, как безжалостный палач, требует: убей, укради, достань очередную дозу, прими её!
- Наркомания породила неизлечимую и страшную болезнь – СПИД!

СКАЖЕМ НАРКОМАНИИ ТВЕРДОЕ - «НЕТ!» ВЫЗОВЕМ НАРКОТИКИ НА СУД!

Проходит театрализованная сценка.

«Встать! Суд идет над вредными привычками!»

(Мальчик переодетый в костюм судьи с молотком по очереди выносит вердикты вредным привычкам…

Девочки помощницы с помощью краски перечеркивают плакаты где нарисованы сигарета, бутылка и шприц…) Плакаты размещены на стенде, который расположен на сцене.

Судья: Встать, суд идет!

Если ты лидер, а не полный ноль, выносим вердикт тебе, **АЛКОГОЛЬ!!! (девочки зачеркивают плакат с изображением бутылки)**

Если не хочешь конца жизни и света, выносим вердикт тебе,

СИГАРЕТА! (зачеркивают плакат с изображением сигареты)

Только спорт – настоящая мания, выносим вердикт тебе, **НАРКОМАНИЯ! (зачеркивают плакат с изображением шприца)**

1 – ая девочка: Молодежь Тамбовщины говорит…

Вместе: «Стоп Наркомания, Алкоголь, Сигарета!»

2 – ая девочка: Сила духа побеждает всегда!

Вместе: Спорту – Да! Здоровью – Да!

(Исполняется музыкально - спортивный номер).

Выход ведущих под музыку.

Ведущий 2 – ой: Мы живём в прекрасном веке,
Нам с тобою повезло,
В XXI –е столетье
Нам с тобою жить дано.
Мы мечтаем о хорошем,
И хотим мы, чтобы все
Не болели и прожили
Очень долго на Земле!

Ведущий 1 - ый: Жизнь – это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.

Ведущий 2 - ой: И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

Ведущий 1 - ый: Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!

Ведущий 2 - ой: Здорово, когда светит солнце, и щебечут птицы!

Ведущий 1 - ый: Здорово, когда у тебя есть настоящие друзья, и когда тебя любят и ждут дома!

Ведущий 2 - ой: Здорово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!

Ведущий 1 - ый: Здорово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!

Ведущий 2 - ой: Огонь издавна считался символом энергии, борьбы, символом веры в лучшее.

Ведущий 1 - ый: Пусть искорки от этого огня зажгут в сердце каждого человека веру в то, что XXI век будет веком процветания, счастья, мира, согласия.

Вместе: Веком здоровой жизни!

(Проходит финальный спортивный флэшмоб «Гимнастика!»)

Составитель: ведущий методист отдела досуга Хапрова О.В.