**Сценарий ток-шоу**

 **«Разговор о главном»**

**по теме «Здоровый образ жизни»**

**Цель:** популяризировать здоровый образ жизни

**Задачи:**

* на конкретных примерах раскрыть понятие»здоровый образ жизни»;
* формировать интерес и потребность к положительным увлечениям в жизни человека;
* пропагандировать занятие спортом
* Участники: учащиеся школы 4- 11 классов, гости, учителя школы

**Оформление шоу:**

Зал украшен плакатами «Здоровым быть модно!» и т.д., музыкальные заставки; на сцене и перед ней места для героев шоу.

**Время проведения:** 50-60 минут

**Ход мероприятия**

*Звучит музыкальная заставка шоу, выходят ведущие.*

**Вед. 1:** Здравствуйте, дорогие друзья: ребята, уважаемые гости. Начинаем ток-шоу «Разговор о главном».

**Вед. 2:** Человечество, зная, что каждому из нас дана только одна возможность прожить свою жизнь на планете Земля, издавна решает проблему: как наилучшим образом прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие поют лучшие песни, третьи всю жизнь проводят наедине с телевизором.

**Вед. 1:** И каждый по- своему счастлив … Пока здоров.

**Вед. 2:** «Здоровый образ жизни» это словосочетание в последнее время слышится очень часто.

**Вед. 1:** От чего зависит здоровье человека? Как сохранить его? Как не допустить в свою жизнь вредные привычки? Об этом и многом другом в сегодняшней программе «Разговор о главном»

*Звучит музыкальная заставка*

**Вед. 2:** Сегодня во всём мире бережное отношение к здоровью стало хорошим тоном. У жителей разных стран мира свой особенный взгляд на здоровый образ жизни.

**Вед. 1:** Наши ребята определили, какое поведение соответствует здоровому образу жизни?

Это и:

* Занятия спортом;
* Отсутствие вредных привычек;
* Правильная одежда, соответствующая поре года;
* Жизнь без болезней;
* Гигиена;
* Питание;
* Режим дня;
* Материальное положение
* Что такое ЗОЖ? *(Этот вопрос задаёт ученица 1 класса, которая находится в зале)*

**Вед. 2:** Ответ на один из этих вопросов я точно могу дать

**Вед. 1:** И какой же это вопрос?

**Вед. 2:** Что такое «Здоровый образ жизни»?

Автором этого термина считают доктора медицинских наук, профессора-фармоколога Израиля Брехмана, который в конце 80-х годов ХХ века начал активно продвигать концепцию, включавшую уже знакомые нам идеи: полноценный сон, сбалансированное питание, движение , свежий воздух и т.д.

**Вед. 1:** Ну а как современным детям-подросткам заботиться о здоровье? Кто должен им помогать? Какие программы, проекты реализуются по данной теме.

**Вед. 2:** Я знаю, что в нашей школе второй год идёт работа по реализации проекта «Содействие здоровью».

**Вед. 1:** А участники проекта – это учащиеся школы, их родители, сотрудники школы.

**Вед. 1:** О реализации программы более подробно расскажет директор школы Поплёвка Владимир Антонович

*Выступление директора школы о проводимой работе по реализации проекта «Содействие здоровью»*

**Вед. 1:** Чтобы добиться хороших результатов, успехов, получить удовольствие от жизни нужно иметь физическое здоровье.

**Вед. 2:** Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм.

Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост, относительно своего возраста.

**Вед. 1:** Человек должен иметь хорошую физическую подготовку :

* крепкую мышечную силу в руках и ногах;
* хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости, не падать в обморок.
* редко болеть простудными и другими заболеваниями, т.е. иметь хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

**Вед. 1:** Как же сохранить здоровье? Как найти свою гармоничную формулу для укрепления и сохранения здоровья? И какая реальная обстановка по ЗОЖ в нашем районе?

**Вед. 2:** Эти вопросы мы адресуем врачу-валеологу Центра гигиены и эпидемиологии Логойского района Бородач О.В.

*Выступление врача-валеолога Бородач О.В.*

**Вед. 2:** Мы выяснили, что с одной стороны, сегодня ритм жизни очень стремительный: люди много учатся, работают, нас окружают компьютеры, затягивающие и взрослых и детей. А с другой стороны – в ХХI веке модно быть здоровым, успешным, иметь спортивное хобби: и для укрепления организма, и для эмоциональной разгрузки.

*Выступление 5 класса (хореографический номер)*

**Вед. 1:** Любое полезное, интересное дело организует человека, делает его жизнь полной и значимой.

**Вед. 2:** Что же больше укрепляет здоровье, чем физкультура и спорт? Впервые научно доказана польза активных физических действий учёным Сеченовым в 1903 году.

**Вед. 1:** Ярким примером увлечения спортом является жизнь замечательных людей:

• Л. Н. Толстой даже в 82 года ежедневно делал гимнастику, ездил верхом на лошади ежедневно до 20 км, зимой катался на коньках, в 70 лет обгонял на льду молодёжь. В 65 лет научился ездить на велосипеде.

• А. С. Пушкин был отлично сложен, с хорошо развитой мускулатурой, был прекрасным гимнастом, конькобежцем, боксёром, стрелком, шахматистом, считался лучшим фехтовальщиком. Пушкин стал лучшим пловцом Петербурга. По примеру полководца Суворова он принимал холодные ванны, зимой натирался снегом.

**Вед. 1:** Ученики нашей школы не со слов знают о роли физкультуры и спорта в укреплении здоровья. Ведь многие из них занимаются в спортивных секциях, кружках, участвуют в соревнованиях.

**Вед. 2.:** Наши спортсмены достойно представляют школу на районных соревнованиях.

**Вед. 1:** В прошлом учебном году команда нашей школы заняла

* 1 общекомандное место в легкоатлетическом кроссе;
* первое место по волейболу;

**Вед. 1:** Великие врачи Древнего Рима считали основными средствами укрепления здоровья человека гимнастику, прогулки, игры, закаливание водой и солнцем, диету, громкое чтение и даже музыку. Эти формы оказывают положительное влияние не только на физическое здоровье, но и на психологическое. О психологическом климате в нашей школе расскажет социальный педагог Абакуньчик Е.Ю.

*Выступление социального педагога Абакуньчик Е.Ю.*

 **Вед. 2:** Второй год в нашей школе работает класс, где ребята осваивают игру на цимбалах под руководством педагога Зориной-Зуб Юлии Анатольевны

*Выступление цимбалистки* *Зориной-Зуб Ю. А.*

**Вед.1**: Одним из главных аспектов здорового образа жизни учащиеся нашей школы считают правильное, рациональное питание.

**Вед.2**: С вопросом об организации питания в школе, выполнения СанПина мы обращаемся к заместителю директора школы по учебным вопросам Дунец Инне Сигизмундовне

*Выступление Дунец И.С.*

**Вед.1:** Помня о здоровом образе жизни, пора отдохнуть.

*Ученица читает стихотворение*

Неправда, что выхода нет

Из разного рода несчастий:

Сердечно - сосудистых бед

И радикулитных напастей.

Спасенье от натиска их

В простом и проверенном средстве:

Бегом - на своих на двоих

С веселым азартом , как в детстве.

Бегом - если холод и мрак,

Бегом – если грязь под ногами,

Бегом- если свора собак

Пройдет полдистанции с вами,

Бегом- да не вспыхнет ни в ком

Трусливая фраза: « Ну, хватит!»

Бегом- вопреки ей – бегом,

Покуда восторг не охватит.

Восторг от того, что сейчас

В порядке и мышцы и нервы.

Восторг от сознанья, что в вас

Открылись большие резервы.

**Вед.1**: Мы желаем всем вам, чтобы вас также охватывал восторг от больших возможностей открытых перед вами благодаря здоровому образу жизни.

**Вед. 2:** Приглашаю ребят из 9 класса провести весёлую подвижную паузу с залом.

*Группа детей на сцене проводят физкультминутку*

**Физкультминутка:**

Быстро встали, потянулись,

Поклонились, улыбнулись.

Вместе дружно пошагали,

Побежали, побежали.

И налево повернулись,

И соседям улыбнулись,

И направо повернулись,

И друг, другу улыбнулись.

И опять мы все шагаем,

дружно руки поднимаем,

Кисти разом все встряхнули,

Руки выше потянули.

Полетали высоко,

И вдохнули глубоко.

Опустили руки, выдох…

Повторить вы все могли бы?

**Вед. 2**: Спасибо всем за весёлую физкультминутку.

**Вед. 1**: А мы продолжаем наше ток–шоу «Разговор о главном», где мы обсуждаем вопросы «Здорового образа жизни».

**Вед.2:** В рамках проекта «Содействие здоровью» учащиеся школы занимаются исследовательской деятельностью и уже сделали немало открытий.

**Вед.1:** Воздух имеет огромное значение для жизни и здоровья человека. А что загрязняет воздух выяснила учащаяся 5 класса Аксёнова Валя.

*Презентация исследовательской работы «Пыль, которая рядом»*

**Вед. 2:** Человек живёт в мире звуков. Звук – одно из самых древних проявлений природы. Все звуки можно разделить на те, которые раздражают, и на те, которые нравятся и к тому же даже полезны.

**Вед.1:** Именно эта мысльпобудила учащуюся 9 класса Воронец Алёну создать перкуссионный инструмент «Шум дождя».

*Презентация инструмента «Шум дождя»*

**Вед. 2**: О здоровье, я уверен, задумываются многие. Но вот решить что-то сделать и довести свое решение до конкретного поступка, разумных и полезных действий – это уже задача не для слабых.

**Вед. 1:**  И прежде всего это касается осмысленных и волевых действий по отказу от вредных привычек.

**Вед. 2:** Мы уже столько раз говорили и об отрицательном влиянии вредных привычек на организм, и о том вреде, который наносится окружающим людям, семье, обществу. Считаю, что в наше время человек уже достаточно информирован обо всем. Теперь дело за ним, за самим человеком, его воспитанностью, общим уровнем культуры, силой воли, своим мнением.

**Вед. 1**: И сейчас свое мнение по этому вопросу выскажут ребята, участники агитбригады.

*Выступление агитбригады «Мы - выбираем жизнь!»* (Приложение 1)

**Вед. 2:** Однажды Сократа спросили: "Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?" Великий мудрец ответил: "Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!"

**Вед. 1:** Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

**Вед.2:** Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!

**Вед.1:** Наше ток–шоу подходит к концу. На память о себе мы хотели бы подарить Вам частичку здоровья, пусть эти обереги принесут в Ваш дом здоровье, мир и доброту!

*Под звучание песни «Простыя словы» выступающие выходят на сцену. Несколько человек раздают гостям обереги*