

КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)»

Сценарий общешкольного внеклассного мероприятия

"Мы за здоровое будущее России"

Ведущий 1. Здравствуйте, уважаемая администрация школы, учителя и учащиеся школы!

Ведущий 2. Я вам говорю «Здравствуйте»! А это значит, что мы всем вам желаем здоровья!

Ведущий 1. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Ведущий 2. Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Видеоролик

Ведущий 1. И наша цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после нашего мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Ведущий 2. Начнем мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». (Заставка на экране)

Ведущий 1. Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. (Заставка на экране)

Переделка на мотив песни «Шаланды полные кефали»

Зарядкой день мы начинаем,
И льётся в сердце нам рассвет.
Мы тонус жизни поднимаем
И лучше спорта средства нет.
Мои друзья спортсмены тоже
И нам без спорта никуда.
Здоровье мы своё умножим
Ещё на долгие года.

Припев:

Пусть на спортивном небосклоне
Сияют ярко звёзды нам.
Их светом паруса наполним
И не сломить нас всем штормам.

Чтоб тело было сильным, ловким
И дух наш несгибаем был,
Мы трудимся на тренировке,
Спортивный разжигая пыл.
Мы победим свои пороки,
Расстаться с ними нам не жаль.
И пусть спортивные дороги
Нас приведут на пьедестал.

Припев.

Здоровый образ жизни будем
Мы неуклонно соблюдать.
Девиз: «Мы сами себе судьи»

Мы будем твёрдо выполнять.
Преодолеем все преграды,
Мы закалим характер свой.
И будет лучшей наградой
Победа над самим собой.

Припев:

Пусть на спортивном небосклоне
Сияют ярко звёзды нам.
Их светом паруса наполним
И не сломить нас всем штормам.

Ведущий 2. Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, были целеустремленными и жизнерадостными людьми.

Ведущий 1. Обращаю ваше внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи!

Ученики школы (костюмы)

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

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

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

Ведущий2. Давайте представим ненадолго, что я – это весы. Мои руки – чаша весов. На одной стороне (указывает на правую руку) находятся: близкие, родные, друзья, знакомые, жизнь ваших детей, ваше здоровье. На второй – вредные привычки! Что выбираете вы?

ВИДЕОРОЛИК ГЛАВНЫЙ

Сценка: Врачебный кабинет.

Доктор сидит за столом.

Раздается стук в дверь, после которого появляется больной.

Врач: Какие есть жалобы?

Больной: С лёгкими что-то (голос – хриплый).

Врач: С лёгкими? Вы, я слышу по запаху, курительщик.

Предлагаю проверить ваше сердце и ваши легкие.

На сцену, тяжело дыша и громко кашляя, выходят легкие и сердце. Они опираются друг на друга, вызывая сострадание.

Лёгкие: Мимо меня пробежал рак легких. Он выискивал себе новую жертву. Долго ли нам удастся убежать от лап этого чудовища – неизвестно. Хозяин наш становится все слабее с каждым днем. Он много курит! Если бы он понял, как

страшно умирать от этой жуткой «болячки» – бросил бы сигареты, больше никогда не прикасаясь к ним.

Сердце: Я очень обижен на хозяина. Я работаю круглосуточно, чтобы он пил, ел, гулял, жил. В благодарность – порция табачного дыма каждый день. А мне так тяжело

Доктор: В курсе ли вы, больной, что в дыме табака находятся тридцать компонентов, которые относятся к ядовитым? Не хотите ли бросить эту свою пагубную привычку

Больной: Я пробовал, доктор.

На сцене появляется Мозг. Он весь трясется, и идет, опираясь на палочку.

Мозг: Я – мозг. Мне хорошо известно, как можно отравиться никотином. Мой хозяин – бедняга. Он так слаб духом. И лет одиннадцать уже является рабом.

Больной: Чьим это рабом?

Доктор: Сигаретным рабом! Исследователи утверждают, что никотин вызывает невероятное

Последствия множество болезней!

Больной: У меня уже живот от страха заболел

Доктор: Это болит желудок.

На сцену выходит Желудок. Выходит он под звучание музыки, на четвереньках. А на Желудке сидит Язва. Такая довольная, веселая, улыбчивая. Она крутит кнутом, ударяя им Желудок. Бедняга делает попытки отбиться от нее.

Желудок: Убивают! Спасите! Мой Лёша закурил.

Этот день помню, будто он был вчера. Вся Еда, которая в меня поступала, только то и делала, что бросалась жалобами. Компот злился, котлета с ума сходила, салат сказал, что не хочет быть съеденным этим человеком.... Досталось мне нешуточно. Не любит меня совсем хозяин. Обидно!

Доктор: Никотин развивает язву.

Желудок: Вот я ее и подцепил. Она меня уже совсем загрызла. Не знаю, что и делать с ней.

Доктор: Сделать что-то нужно, чтобы Язва отступила! (Доктор совершил попытку спихнуть ее с Желудка, но ничего у него не вышло).

Желудок: Вы не сможете помочь. Хозяин бросит курение – отступит Язва.

Больной: Да, я так вляпался.... Если не буду ничего делать – все хуже и хуже будет.

Нужно заключить договор с Силой Воли. Она меня спасала уже много раз. Спасет и в этот, надеюсь.

Доктор: Пока – опоздали. Придется положить вас в больницу. Дальше тянуть нельзя. Больной стоит очень грустный, но не может противостоять реальности. Его госпитализируют.

Ведущий 1. Вот такая реальность с теми людьми которые страдают этим недугом.

Ведущий 2. Иван а как ты думаешь владеют ли наши гости основами здоровья?

Ведущий 2. Думаю да!

Ведущий 1. А давай поверим!

Ведущий 2. Давай!

Сценка урок на тему: «Вредные привычки»

Учитель Здравствуйте ребята! И так тема сегодняшнего урока «Вредные привычки и их последствия».

Прежде, чем вершить суд над вредными привычками общества, я хотела бы услышать ваше мнение по данному вопросу.

Учитель Что вы считаете вредными привычками (перечислите)

Ученики (сквернословие, обжорство, компьютер, играмания и т. д.)

Учитель А самые вредные привычки?

Ученики К самым вредным привычкам относятся: курение, алкоголизм, наркомания)

Учитель Правильно! Все они влияют на здоровье человека, ломают человеческие жизни, судьбы. С ними нужно бороться, хотя это и нелегко)

Учитель Как вы считаете, обладаете ли вы достаточной информацией о реальном действии на организм наркотических средств, табака, алкоголя и мерах профилактики, борьбы и лечения?

Ученики Обладаем Константин Сергеевич, но стоило бы их напомнить!

Учитель Внимание на экран (ролик)

Учитель Ну что ребята вспомнили о вреде вредных привычек?

Ученики Конечно Константин Сергеевич!

Учитель А можно ли избавиться от вредных привычек самостоятельно?

Ученик думаю можно, но нужно очень захотеть

Учитель Как вы считаете, нужны ли социальные меры борьбы с вредными привычками,

и какие меры, на ваш взгляд, являются наиболее действенными?

Ученики запретить рекламу табачных изделий и алкоголя, проводить разъяснительные беседы, профилактические мероприятия, не замалчивать проблему, говорить о ней, ведь многие вещи происходят от недостатка информации

Учитель -Как-то великий Марк Твен сказал: « Ничего проще нет - как бросить курить»

Ученик А Вам - то откуда это известно Константин Сергеевич ? Насколько я знаю, вы никогда и не пробовали.

Учитель Ну, вообще-то, ребята, если серьезно, отказываться от вредных привычек в одиночку очень сложно, лучше конечно, это сделать за компанию и у вас такая возможность есть!

Ведущий 1. Неплохой урок нам преподали!

Ведущий 2. Стоит проверить у наших гостей насколько они усвоили полученные знания!

Ведущий 1. Проведем импровизированный экзамен! (на столе разложены билеты с вопросами. Участники выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки).

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (Табачный дым.)

2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (Рак лёгких.)

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (Острый алкогольный психоз – белая горячка.)

5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?

- 10 лет.

- 5 лет.
- 12 лет.

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? (Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)

7. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

Ведущий 2 Отлично мы справились с экзаменом и усвоили полученные знания

На мотив песни «Смуглянка» из к/ф "В бой идут одни старики"

1. Если ты в спортзал заглянешь,

Когда секция у нас,

То завидовать нам станешь

И придёшь ещё не раз.

Ах, какое выполнение

Упражнений у ребят –

Это просто загляденье,

Как глаза у них горят.

Припев:

Дух спортивный, физкультурный, огневой!

Зажигает, увлекает за собой!

Дух спортивный, да физкультурный,

Да развесёлый, огневой!

2. Здесь в спортивных тренировках

Развиваем быстроту,

И выносливость, и ловкость,

И движений красоту.

Чтобы силой и сноровкой

Каждый мускул задышал,

Приходи на тренировку,

А не в гости к нам в спортзал.

Припев:

Дух спортивный, физкультурный, огневой!

Зажигает, увлекает за собой!

Дух спортивный, да физкультурный,

Да развесёлый, заводной!

3. В играх разных здесь смекалка

И веселье, и задор.

Всем порой бывает жарко –

Так горит игры костёр.

Выбирай игру любую,

Постигай секреты все.

И, упорно тренируясь,

Станешь мастером в игре.

Припев:

Дух спортивный, физкультурный, огневой!

Зажигает, увлекает за собой!

Дух спортивный, да физкультурный,

Да развесёлый, озорной!

Ведущий 1. Ну что зарядились спортивным духом!?

Ведущий 2. Думаю еще как!

Ведущий 1. Наверняка вы не раз бывали в медицинском кабинете нашей мсч. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает колонийский медик. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете.

А вот какой смешной случай произошёл в мсч ИК-12. Представляем вашему вниманию небольшую юмористическую сценку «Медосмотр».

Медосмотр.

Колонийский врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?
- Есть. Мешают уши с носом

Свитер надевать с начёсом.

Колонийский врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?
- Рентгенолог делал снимок,

Не нашёл там ничего.

Колонийский врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?
- Знали б вы, как плохо слышу

Я подсказки левым ухом!

Колонийский врач спросил у Феди:

- Хочешь вылечиться сразу?

Меньше списывай с соседей

И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Спросил врач у Леонида.

- Есть. В одно влетает ухо,

Вылетает из другого.

Стихотворение

Спорт всегда выручает!

Лирическое отступление

Стихотворение

Вся наша жизнь — большая гонка,

И мы стремительно бежим.

Калейдоскопом пролетают

События цели и мечты.

Но в этом вихре торопливом,

Мы забываем иногда:

Здоровье есть основа жизни,

Работы, счастья и труда

На первый взгляд, все очень просто

Ты сделал выбор дальше — жди,

И непременно жизнь поставит

Все вещи на места свои.

Тот, кто ценил свое здоровье,

Привычек вредных не имел,

И уделял внимание спорту,

И витаминов много ел,

Получит вроде бы не много,

И для кого-то даже грош,

Он просто будет жить здоровым,

А что же с этого возьмешь?

Я, возвращаясь к нашей гонке,

Считаю нужным вам сказать:

Бежать-то сможет лишь здоровый
И лишь ему здесь побеждать...

(фон лирика завершающие слова ведущих, сопровождающиеся слайдшоу)

Ведущий1: Жизнь – это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.

Ведущий2: И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.

Ведущий1: Здорово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!

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

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

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

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

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

Ведущий 1: 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!

Финальная песня (все поют)

Мир непрост, совсем непрост.

Нельзя в нем скрыться от бурь и от гроз,

Нельзя в нем скрыться от зимних вьюг,

И от разлук, от горьких разлук.

Но кроме бед, непрошенных бед,

Есть в мире звезды и солнечный свет,

Есть дом родной и тепло огня,

И у меня, есть жизнь у меня.

Припев:

Все, что в жизни есть у тебя,

Все, в чем радость каждого дня,

Все, о чем тревоги и мечты,

Это всё, это все – жизнь!

Все, что в жизни есть у тебя,

Все, в чем радость каждого дня,

Все твои надежды и мечты,

Их исполняй и храни только ты!

Ведущий 1. **Желаем ВАМ** Никогда не болеть;

Ведущий 2. Правильно питаться;

Ведущий 1. Быть бодрыми;

Ведущий 2. Вершить добрые дела.

Ведущий 1-2. **Мы за здоровый образ жизни!**

Ведущий 1. **Спасибо всем за участие в мероприятии.**