

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Сергеевская средняя общеобразовательная школа

636941 Томская область Первомайский район

село Сергеево, улица Школьная 1.

Всероссийский конкурс педагогических идей «Новация»

творческое направление



СЦЕНАРИЙ

вечера отдыха

«Здоровый образ жизни»

Автор :

Адамович Наталья Геннадьевна-

социальный педагог

с.Сергеево, 2019 г.

Введение

Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Общаясь с учащимися школы, педагогами, родителями я поняла, что в любом возрасте человеку присуще желание быть сильным, здоровым и красивым.

Почему люди болеют? От чего зависит здоровье человека? Как его сохранить? Можно ли быть здоровым?

Такие вопросы я часто задаю себе...

Учеными было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека. Я считаю, особого внимания заслуживает упоминание о следующем факторе:

- вредные привычки (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ, увлечение интернетом);

Школьный возраст - период приобщения многих детей и подростков к табаку, алкоголю, а в последнее время и к наркотикам.

У обучающихся нашей школы низкий уровень побуждений к ведению здорового образа жизни.

Зная, образ жизни многих учеников нашей школы я поняла, что я могу и обязана попробовать помочь школьникам вести здоровый образ жизни.

Для пропаганды здорового образа жизни среди учащихся в школе проводятся классные часы по темам: «Скажем, нет вредным привычкам», «Посеешь привычку - пожнёшь характер», "Школьнику о вреде никотина и алкоголя", "Влияние алкоголя и никотина на развитие организма", "СПИД и его профилактика". В первом полугодии проходит выступление агитбригады по теме. Проводятся тематические выставки рисунков, лозунгов.

Ко всем этим мероприятиям я решила добавить ещё тематический вечер отдыха. Вечер для обучающихся 7-11 классов проходит во втором полугодии учебного года.

Цель: Формирование у обучающихся приоритетов здорового образа жизни.

Задачи:

- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей;
- формирование активной жизненной позиции.

Оформление: музыкальное сопровождение; плакаты «Мы выбираем здоровый образ жизни», «Здоров будешь – всё добудешь», «Мы выбираем здоровую планету». Выставка рисунков обучающихся школы.

Ход мероприятия

(ведущий говорит слова на фоне слайдов с занятиями школьных спортивных секций, с походов, все сопровождается ритмичной музыкой). Ведущие вечера социальный педагог, учитель физической культуры, классные руководители.

Ведущий: Приветствую всех на школьном мероприятии «Здоровый образ жизни».

Ведущий:

Привычкам вредным скажем дружно «НЕТ!»

Будь, человек, здоровым и прекрасным.

Своё здоровье спортом укрепляй!

Ходи в походы и встречай рассветы.

Секрет успеха в жизни, твердо знай-

Твоё здоровье, ты запомни это!

Ведущий:

В нашей жизни всё мгновенно.

Всё проходит и пройдёт.

Спортом надо непременно.

Заниматься круглый год.

Прыгать, бегать, отжиматься,

Груз тяжелый поднимать,

По утрам тренироваться,

Стометровку пробегать.

Ведущий: Итак, давайте узнаем, что для вас здоровый образ жизни... *(звучит спортивный марш)*

(выступление 10 класса)

Классный руководитель:

Это очень просто независимым стать,

Чтобы долго, красиво и здорово жить-

Ты должен первым делом себя изменить.

Одолев, все вредные привычки,

Ты найдешь ко всем сердцам отмычку.

Знаешь это, это так несложно,
Стоит захотеть и все возможно.

Сценка (Входит согнутая девочка.)

1: Ой, Марина, что с тобой случилось?

2: Ты в старушку превратилась!

3: Вся согнулась, пожелтела,

4: Быть такой ты не хотела!

Девочка:

-Ох, подружки, Ой, ой, ой, Не справляюсь я собой!

Заманили дали Интернета, Из-за него не встречаю я рассвета,

Воздух свежий не вдыхаю, А играю и играю.

Тут стрелялки, Там гадалки, Интересно ж, елки-палки!

Так вот сутками сужу, и гулять я не хожу!

1: Очень плохо!

2: Ай,ай, ай!

3: Ну-ка, всё нам отдавай! *(Отбирают планшет.Спротивляется)*

4: Будем мы тебя спасать

5: К физкультуре приобщать

(Фонограмма 1 музыка. Исполняют движения спортивные и танцевальные)

- Привычкам вредным скажем..

Все: НЕТ! (отмахка рукой)

- А спорту скажем...

Все: Да! (рука вверх)

- Здоровому образу жизни..

Все: Привет! (машут ладонью)

Жизнь прекрасна. Мы хотим любить, верить в честность и добро творить. Мы за это, за весь белый свет.

Все: - Жизни -да! Смерти - нет!

- И наступит пусть мир и покой. Если следовать мысли простой. Стать добрее, сильнее, честнее.

Все: Мы выбираем жизнь и это всего главнее.

(Фонограмма 2)

Ведущий: Посмотри, как ярко солнце светит,

Облака по небу проплывают,

Чувствуешь, как нежно дует ветер,

В волосах твоих он играет.
А ты идешь красивую походкой,
Твое кредо- позитивно мыслить.
Ты для всех прекрасная находка,
Ты ведешь здоровый образ жизни.

(выступление 9 класса) *(звучит спортивный марш)*

Классный руководитель:

Не думайте, здоровье не пустяк,
Ты сам поймешь, но только будет поздно:
Когда на месте легких обнаружат черноту,
Его уже, быть может, не вернешь ты.
На алкоголь ты смотришь свысока.
Но только прикоснись к нему и выпей –
Болезнями ты будешь обеспечен навсегда,
В больнице ты, навеки ты в больнице.
И вот один лишь выход есть у нас –
Занятие здоровьем, то есть спортом!
Еще ты можешь петь и танцевать,
Захочешь, можешь в шахматы сыграть.
Тогда ты будешь сильным, умным и красивым.
И долго проживешь тогда уж точно!

Сценка: Действующие лица: ведущий «Гиннесс-шоу», Антон, доктор, медсестра, физрук, спортсмен, шахматист, танцор юноша, танцовщица девушка.

- Вас приветствует команда «Минздрав»! *(голос за сценой)*

(Под музыку выходит ведущий «Гиннесс-шоу»)

Ведущий: Дамы и господа! Мы рады приветствовать вас на шоу рекордов Гиннесса! Сегодня в программе беспрецедентная попытка установить мировой рекорд по одновременному выкуриванию двух пачек сигарет. Просьба не повторять, опасно для жизни! И встречайте нашего героя – это Антон, ученик 9 класса! поприветствуем его аплодисментами! *(Выходит Антон, во рту торчат скрученные в трубочку бумажки, имитирующие сигареты)*

Ведущий: И если претендент готов, мы можем начинать! *(Звучит барабанная дробь, ведущий подносит огонь, Антон делает вдох и падает)*

Ведущий: Какой ужас, никто даже не подозревал о такой трагической развязке! А Минздрав предупреждал: «Курение опасно для вашего здоровья!» *(С криком: «Доктора!» ведущий убегает со сцены, появляются доктор и медсестра, укладывают Антона на носилки, медсестра нащупывает пульс).*

Медсестра: Доктор, ему хуже!

Доктор: Итак, что мы имеем? Пульс нитевидный, дыхание прерывистое, цвет лица бледный. Приступим к реанимации. Сестра, укол!

Антон (вскакивает): Какой укол, зачем укол, кому укол?

Медсестра: Успокойтесь больной, снимайте штаны и ложитесь! *(достает шприц)*

Антон: А! Врёшь, не возьмёшь! *(Под музыку бегут по кругу, пытаясь схватить Антона, резко гаснет свет, из темноты доносится)*

Антон: Ну, пожалуйста, не надо, я обещаю бросить курить и запишусь в какой-нибудь кружок. *(Из темноты голос медсестры)*

Медсестра: А!.. Доктор, за что, я же не больной! *(Включается свет, у доктора и медсестры растрёпаны волосы и из ее бока торчит шприц, они смотрят друг на друга и в ужасе от увиденного разбегаются в разные стороны). (Выходит физрук с большим животом, за ним трусцой бежит тощий спортсмен. Физрук свистит в свисток).*

Физрук: Что-то ты, дружок, растолстел за выходные, давай-ка всё сначала! *(Спортсмен падает без чувств, его уносят те же медсестра и доктор, а физрук замечает Антона)*

Физрук: А ну, иди сюда, ты кто, наверно ты тоже желаешь записаться ко мне в кружок. *(Антон отрицательно машет головой)* - Ладно, передумаешь, приходи!

(На сцене появляется шахматист в больших очках с шахматами)

Шахматист *(обращаясь к Антону):* Любезнейший! Вы кого-то ищите, может вам помочь?

Антон: Да вот хотел записаться в какой-нибудь кружок, но уже сомневаюсь, туда ли я попал, и нужно ли это мне.

Шахматист *(поправляя очки):* Туда, туда, я предлагаю вам записаться на шахматы, они развивают ум и логическое мышление, но особенно хорошо шахматы влияют...

Антон: Спасибо, спасибо, я понял, всё учту. Вы свободны, милейший, не смею задерживать. *(Про себя)* Ну и зануда!

(На сцене появляются юноша и девушка в русских народных костюмах и что-то бурно обсуждают, пробуют какие-то движения)

Антон: Оба-на! Ребята, вам что, родители одежду не покупают, чего это вы нарядились в бабушкин отстой? **Юноша:** Ну, ты и тормоз! Это же наши сценические костюмы. Мы занимаемся в танцевальном кружке. **Антон** *(смеётся):* Тоже иные кружок, чему там можно научиться? Танцевать все умеют, было бы подо что. *Вот показываю* *(Звучит*

музыка, Антон пляшет, выделявая смешные па). Вот ведали? И время на кружок тратить не надо.

Юноша (обращаясь к девушке): Ну что, покажем? **Девушка**: Легко! (исполняется отрывок русского народного танца)

Антон: Вот это да! Я так никогда не научусь, точно. Пойти покурить что ли.

Девушка: Подожди! Не может быть, чтобы тебе ничего не нравилось.

Антон: Да я вроде петь люблю.

Юноша: Вот и замечательно, мы вместе тебе поможем, а курение – это удел слабых!

1. Кто не курит и не пьёт:
- 2... тот здоровье бережёт.
- 3... очень весело живёт.
- 4...много денег сбережёт.
- 5... в жизни далеко пойдёт.
- 6... пример добрый подаёт.
- 7 ... тому в жизни повезёт.
- 8... до больших чинов дойдёт.

Все: в президенты попадёт!

(звучит спортивный марш)

(выступление 11класса)

На сцене появляется Сердце,Лёгкие,Печень.Поют песню.
(Песня финальная на мотив «Если у вас нету тети...» гитара)

Водку, когда пить начнете,

Здоровье начнёте терять...

А коли совсем вы не пьёте,

То лучше и не, то лучше и не,

Лучше и не начинать, не начинать!

Припев:

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь...

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть...(2р.)

Если курить вы не стали,



То лучше вам и не курить...

Ведь медики предупреждали,
Что никотин может совсем

Может и лошадь убить, лошадь убить.

Припев:

Оркестр гремит басами

Трубач на трубе дудит...

Думайте сами, решайте сами,

Здоровье или смерть...(2р.)

Если колотья не стали,

Не стали колёса глотать –

Не будет у вас и печали:

Не станете вы (2р)

Не станете вы воровать,

Чтоб деньги на «травку» достать...

Припев:

Оркестр гремит басами,

Трубач выдувает медь...

Думайте сами, решайте сами –

Здоровье или смерть...(2р.)

Ученик1:Мы выбираем жизнь! Жизнь прекрасна!

Ученик2:Мы хотим любить, верить в честность, добро творить!

Ученик3:Мы заявляем на весь белый свет:

Ученик4: Жизни –да!

Ученик 5:Смерти –нет!

Ученик 6:Спорту –да!

Ученик 1:Никотину –нет!

Ученик 2:Здоровью –да!

Ученик 3:Алкоголю –нет!

Ученик 4:Добру –да!

Ученик 5:Наркотикам –нет!

Ученик 6 : Здоровье наше –дар природы

Так будь здоровым, человек

В эпоху техники и моды.



Вместе: Здоровью посвети свой век.

Ведущий:

Стремись к вершинам неопознанных страниц,

Открой свои прочитанные дали.

Знай, человек, твоё здоровье – жизнь!

Жизнь без болезней, горя и печали.

Здоровье наше – дар природы!

Ты будь здоровым человек.

В эпоху техники и моды

Здоровью посвети свой век!

Ведущий:

Друзья, надеемся, что вы на своём пути будете выбирать только здоровый образ жизни.
Без глупого риска, без алкоголя и наркотиков и табака.

Ведущий:

Будьте здоровы и жизнерадостны. Не забывайте, что только вы решаете, какое у вас будущее. И никто не вправе решать это за вас. Мы сами творцы своего будущего и каждый должен сотворить себя сам.

Ведущий: Торопись, ведь дни проходят,

Ты у времени в гостях,

Не рассчитывай на время,

Помни, все в твоих руках!

(звучит музыка, всех приглашают на дискотеку)

