

*Молокова Наталья Владимировна*

*Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования техникум «Алтайское училище олимпийского резерва» Алтайский край, город Барнаул*

## КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА «МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

- передача необходимых знаний о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции;
- формирование сознательного отношения к здоровью;
- повышение мотивации к сохранению здоровья;
- формирование умений работать в группе;
- создание условий для развития творческих способностей.

**Ожидаемый результат:**

– приобретение опыта актуализации оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта самооздоровления, самосовершенствования, опыта принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие себя и других.

**Подготовительные мероприятия:**

– подбор теоретического материала, разработка сценария, изготовление костюмов и наглядной агитации, подбор музыкального сопровождения, распределение ролей.

**Сценарий**



1-й ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья!

Я говорю вам, здравствуйте, а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Здоровье для человека – одна из главных ценностей. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! На пороге тысячелетия наступает момент, когда мы за все бываем в ответе, перелистывая года.

*Человек, покоривший небо, чудо техники изобретая,*

*Приобщаясь к дурным привычкам о здоровье своем забывает.*

2-й ведущий: Все больше и больше СПИД, наркомания, алкоголизм поражают наше общество, нанося вред здоровью, нации вообще и каждому гражданину в отдельности. Чтобы эта беда не коснулась нас, мы должны знать, как защитить себя и близких от болезней, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. Здоровью надо учить, здоровый дух надо воспитывать. Навыки здорового образа жизни столь же необходимы, как воздух, вода и пища!

И сегодня мы открываем устный журнал «Мы за здоровый образ жизни».

1-й ведущий: **Первая страничка** нашего журнала «Сделай выбор в свою пользу!»

*Фоном звучит рэп. На тексте музыка микишируется.*

1-й участник: Если ты на иглу присел, Вряд ли, пацан, ты останешься цел! <b>1-й ведущий:</b> А теперь вместе с нами: «Не делай этого!» <b>С ЗАЛОМ ВМЕСТЕ:</b> Не делай этого!	2-й участник: Если не СПИД, то наркота Тебя подрежет везде и всегда! (ВМЕСТЕ) Не делай этого!
3-й участник: Втыкая иглу, ты каждый раз Свой приближаешь последний час! (ВМЕСТЕ) Не делай этого!	4-й участник: Если ты любишь подружек случайных, Знай, что рискуешь чрезвычайно! (ВМЕСТЕ) Не делай этого!
5-й участник: Если дружков ты случайных любишь, Знай, себя ты быстро погубишь! (ВМЕСТЕ) Не делай этого!	6-й участник: Когда повторяешь: сойдет и так! Тогда, корефан, ты совсем дурак! (ВМЕСТЕ) Не делай этого!



1-й участник: Здравствуйте, дорогие мужчины!

2-й участник: Привет вам, милые дамы!

3-й участник: Посмотрите кое-что из нашей программы!

4-й участник: И для детей, и для взрослых,

5-й участник: Для невысоких и рослых,

6-й участник: Для старых и молодых,

1-й участник: Для полных и для худых.

2-й участник: Наше представление «Страдания».

3-й участник: Грустные и смешные,

4-й участник: Глубоко философские,

5-й участник: И всякие таковские!

6-й участник: Общественная и личная.

1-й участник: И наша, и заграничная!

2-й участник: Мы вам, что сможем, расскажем,

3-й участник: Как сумеем, покажем!

4-й участник: А вы смотрите, смекайте, да на ус мотайте!

5-й участник: Итак, всем без различия размера зарплаты и звания представляем для всеобщего внимания

6-й участник: Наше представление «Интимные страдания!»

*Звучит песня на мотив «Чё те надо» группы «Балаган-Лимитед».*

<b>1. Пациент</b> Доктор, я к вам пришел со своею проблемой, И берет меня нервная дрожь, Как подумаю, что я по глупости сделал, Но бывшее уже не вернешь.	<b>2. Доктор</b> Успокойся, родной, плакать вовсе не надо, Когда слезы свои ты утрешь, Ты мне прямо скажи, чё те надо, чё надо? Помогу я тебе, в чем ты хошь!
<b>3. Пациент</b> Провожал я ее до тенистого сада Ой, любовь до греха довела! И я сделал тогда, чё не надо, не надо, Безрассудность меня подвела!	<b>4. Доктор</b> Торопись, дорогой, нужно сдать на анализ Кровь свою – есть такой кабинет, И тогда, мой родной, ты узнаешь, узнаешь, Нужно плакать тебе или нет.



<b>5.Пациент</b> Вот открыл дверцу ту я дрожащей рукою, В анонимный вошел кабинет. И сказал доктор мне, что напрасно тоскую: Никаких антител в крови нет!	<b>6.Доктор</b> Случай этот, друзья, на заметку возьмите, Нужно чувства скромней выражать
<b>7.Пациент</b> Вы здоровье свое берегите, берегите И не стоит судьбу искушать.	

### 1 ведущий:

В моде всякое бывает, мини, макси, а сейчас

Мода на здоровье стала, понимают все из нас.

### 2 ведущий:

Юбки, платье, брюки и всякие к ним штуки, меняются непрестанно,

Только мода на здоровье пусть будет постоянной!

## СТРАШИЛКИ

1-й участник: Двое влюбленных лежали во ржи, Злобненький СПИД подполз от межи. Было влюбленным так хорошо! Кто-то в соломе скелеты нашел!	2-й участник: Мальчик девочке сказал: «Я его с собой не взял!» «Раз не взял, вали домой!» Ты опасен, милый мой!»
3-й участник: Наркоман у наркоманки Стибрил, слямзил, свистнул ханку, Она ему пустила кровь. На том и кончилась любовь.	4-й участник: Он любил ее долго и страстно, А потом он себя не любил. Стал больным он и очень несчастным, Потому что про СПИД он забыл.
5-й участник: Вася для Коли шприца не жалел. Тот укололся и заболел. В общей могилке наркуши лежат. «К нам ползайте!» - друзьям говорят.	6-й участник: Помни, товарищ, на койку влезая, Или иголочку в вену вонзая, Рядом, быть может, смертельный твой враг СПИД – не игрушка! СПИД – не пустяк!

*Участники поднимают плакаты по очереди.*

1-й участник: Внимание – опасность!

2-й участник: Осторожно – наркотики!

3-й участник: Время пошло – выбирай!

4-й участник: Большинство ВИЧ-инфицированных в России сегодня – это люди, употребляющие наркотики внутривенно и инфицированные половым путем.

5-й участник: Помни, ты не можешь заразиться СПИДом, находясь рядом с тем, кто инфицирован. Ты можешь спокойно давать ему свои книги и тетради, купаться с ним в одном пруду.

6-й участник: Не надо бояться детей, которых настиг вирус СПИДа. Они нуждаются в милосердии и гуманном отношении.

*Звучит песня на мотив «Мгновения» из к/ф «Семнадцать мгновений весны». (Исполняют все участники вместе)*

Не думай ты о СПИДе свысока!  
Наступит время, сам поймешь, наверное.  
Он просвистит, как пуля у виска,  
Перечеркнув всю жизнь в одно мгновение!  
О СПИДе говорить нам есть резон.  
И бить в колокола, кричать о смерти нам!  
А СПИДом заболеть не есть позор,  
А есть беда у нашего столетия!  
Пока еще не поздно, нужно нам  
Вести борьбу за право на бессмертие,  
Чтоб человечество могло войти  
Войти без СПИДа в новое столетие!

1-й ведущий: **Страничка вторая** «О вреде никотина!»

*Выход сигарет.*

**1 ведущий:**

Едким дымом проникаешь ты в  
людей,  
Чтоб их травить  
Пусть ребята все узнают,  
Как с тобой дружить

**2 ведущий:**

Мозг и сердце ты дурманишь  
Молодым и старикам  
Независимо от званий  
Прямо скажем – слабакам!



1-я сигарета: Здоровый образ жизни Сейчас мы прославляем И вредные привычки Бросить предлагаем!	2-я сигарета: Курить или не курить? Вот в чем вопрос. Задуматься, вообще-то стоит. Ведь ты уже достаточно подрос, Чтобы понять, куренье <b>что</b> готовит!
3-я сигарета: Эта вредная привычка Есть у многих у людей, К раку верная отмычка, Он погубит их, злодей!	4-я сигарета: Не курите сигареты, мальчики, Пожелтеют от них ваши зубы и пальчики, Исхудают, пожелтеют мордочки, Станут плечи ваши, словно жердочки!
5-я сигарета: Не курите сигареты, девочки, Завянете скоро, как розочки, Быстро станете вы серокожими, На старух болезных похожими.	6-я сигарета: Если будете курить, Станете бронхит лечить, Бронхи черными вдруг станут, Воспалятся и увянут.
1-я сигарета: Станет трудно, вдруг, дышать, И всю ночь не будешь спать! Не даст кашель вам скучать И работу выполнять. Будете плевать всюду, Мокроту глотать в желудок!	2-я сигарета: А сердце ваше как страдает! Ни один из вас не знает, Как тяжело ему работать, Легко инфаркт вам заработать!
3-я сигарета: Раком легких заболеешь, Утверждать тогда ты смеешь, Ах, зачем, дурак, курил? Не курил бы – жил, да жил!	4-я сигарета: Мой приятель докурился, К нему язва прицепилась, И грызет его, грызет, Жить спокойно не дает!
5-я сигарета: Мозг курильщика несчастный, Выглядит он так ужасно! Нет памяти, и духом слаб, У никотина он, как раб.	6-я сигарета: Атеросклероз сосудов – еще одна беда, Гангрена отнимет ногу навсегда! А может кусок от руки отнять, Курить очень вредно – должны вы понять!

### **1 ведущий:**

Хоть не пойман ты на месте и покуривал тайком,  
От тебя шагов на двести все равно несет дымком!

### **2 ведущий:**

Будут и на легких пятна, потом сморщится лицо,  
Что еще вам непонятно? Убедить вас чем еще?

### **1 ведущий:**

Всем, по-моему, уж ясно, без никотина жить прекрасно!  
Чтоб здоровье не губить лучше вовсе не курить!

*Песня на мотив гимна «Фабрики звезд».*



1-й куплет: Вы послушайте, ребята, То, о чем мы говорим. Мы ребята – мы спортсмены О здоровье вам твердим.	2-й куплет: Сигарета вред наносит Организму твоему. Если кто курить не бросит Легкие вас не поймут.
3-й куплет: Не поймет желудок, сердце, Ноги, руки, голова. Этим дымом не согреться, Так не зря твердит молва.	4-й куплет: Мы ребята – мы спортсмены Пропаганду здесь ведем, Что здоровье в жизни свято, Так его мы сбережем!
<i>Припев:</i> Давайте бросим курить, Ты и я, ты и я, Будем мы здоровы, друзья!	

1-й ведущий: **Третья страничка** «В здоровом теле – здоровый дух!»

*Выходят все участники. Звучит веселая музыка.*

1-й ведущий: Сегодня мы показали вам коварных врагов человечества: табак и наркотики.

2-й ведущий: Вызываемые ими вредные привычки отрицательно влияют на все стороны нашей жизни: экономику, быт, моральный облик и сознание людей.

1-й ведущий: Мы, юное поколение XXI века, должны их избежать.

2-й ведущий: Ведь наркоманами, курящими не рождаются, ими становятся, потому что кто-то не предупредил, не удержал вовремя, не протянул руку помощи.

1-й ведущий: А что нужно сделать, чтобы не приобрести эти вредные привычки? Заниматься спортом! Найти интересное занятие! Ходить в кино, театр, посещать выставки! Заниматься музыкой! Путешествовать, коллекционировать, фотографировать! Рисовать и танцевать!

2-й ведущий: Жить надо содержательно и творчески! И тогда не останется времени на вредные привычки!

**ВСЕ:** Мы хотим быть здоровыми! Мы хотим жить!