Устный журнал "Береги здоровье смолоду"

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Ведущий:** Здравствуйте, дорогие ребята, дорогие гости! Говорить друг другу «здравствуй» это значит желать здоровья.«Здравствуйте» говорят при встрече, желая здоровья.Так и я приветствую Вас, дорогие гости.Здравствуйте! Сегодня мы откроем странички нашего устного журнала и поговорим о том, как быть здоровым, как закаляться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. Одним из главных показателей здоровья – это продолжительность жизни. Там где нет здоровья- не может быть и долголетия.Итак, мы открываем наш устный журнал. Все страницы нашего журнала объединены одним девизом:Девиз (хором)Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья – то и буду выбирать.**1 страничка «Хорошие зубы – залог здоровья».****1 ученик**Человеческий детеныш рождается беззубым. У маленьких детей зубы появляются в возрасте 6 – 8 месяцев. Эти зубы называют молочными. С возраста 6 – 7 лет происходит замена молочных зубов постоянными. Эти зубы надо беречь: больше зубов не вырастет.**2 ученик**Самая распространенная болезнь зубов – это кариес. Кариес – это разрушение зуба, с появлением в нем дырки. При появлении дырки, надо сразу обратиться к врачу – стоматологу.**3 ученик**Плачет Костя: ноют зубы. Чистить зубы он не любит. Ни снаружи, ни внутри –Разболелись сразу три! Вот сверло жужжит от злости Зуб сверлит, ругает Костю: Зубы чистить ты не любишь Вот со мной и стал знаком Чисти зубы, чисти зубы, Чисти зубы порошком! **Ведущий:**Детская зубная паста вкуснее и нежнее, чем для взрослых. Для профилактики кариеса нужно чистить зубы дважды в день- утром и вечером.**2 страничка«Здоровый сон»****Ведущий:**  Еще с древних времен люди задумывались над вопросом – что такое сон? Странно, даже в настоящее время ученые не могут дать точное определение сну. Зато каждый из вас знает, если не выспишься, то на уроках бываешь рассеянным и соображаешь хуже, чем всегда. Ведь детям нужно много спать, чтобы восполнить ту энергию, которую они затратили за день, бегая и играя. И не надо воспринимать как наказание, если родители отправляют вас спать. Родители любят вас и хотят, чтобы вы были здоровыми, ведь кто мало спит, тот чаще простужается и болеет .**Ученик** Ученые, изучающие влияние сна на здоровье человека, разработали 9 правил, которых следует придерживаться. ( проговаривают дети друг за другом ) **№1** Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. **№ 2**Перед сном надо погулять, принять теплый душ, почистить зубы. **№ 3**Нельзя перед сном смотреть страшные фильмы, читать волнующие книги.**№ 4** Не есть на ночь!**№ 5** Спать надо в полной темноте.**№ 6** Спать в хорошо проветренном помещении. Идеальная температура 20**№ 7**Спать на ровной постели: высокие подушки и мягкие матрасы приводят к искривлению позвоночника.**№ 8**Спать лучше на спине или правом боку**№ 9** Не применять снотворного! **Ученик**За окном метель кружится.Дети спят уже давно.Что же им сейчас приснится?Сколько нежных, теплых снов?Может быть коньки и санки,Горка снежная, каток?Снятся озорному Саньке.Кате – шелковый платок.Может кот, собака, мышкаСнятся в эту ночь Иришке?Ну а малому АнтошкеСнятся голуби в окошке?За окном метель кружится,Над детьми кружатся сны.Мы не знаем, что им снится,Пусть будут добрыми они. **Ведущий:**Ну а девочки споют нам сейчас «Колыбельную» **3 страничка « Как следует питаться»** **Ведущий:** Чтобы правильно питаться, нужно вспомнить два условия – умеренность и разнообразие. Что значит умеренность? Древним людям принадлежат следующие слова «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть» Что значит разнообразие ? **Ученик**Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, думать, учиться .Это такие продукты, как мед, гречка, геркулес, масло.Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. Это творог, рыба, мясо, яйца, орехи.А третьи – это овощи и фрукты, содержащие много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти. Это ягоды, зелень, капуста, морковь. Детям надо съедать в день 500 -600 граммов овощей и фруктов. **«Золотые правила питания»**( проговаривают дети друг за другом ) **1**Главное – не переедайте!**2** Ешьте в одно и то же время.**3** Воздерживайтесь от жирной пищи.**4** Остерегайтесь острого и соленого.**5** Сладостей тысячи, а здоровье одно.**6** Овощи и фрукты – полезные продукты. **«Совет мамам и бабушкам»** Когда готовите пищу, бросьте в нее немного любви, чуть – чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти « витамины» придадут необыкновенный вкус пище и принесут здоровье. **Сценка**( выходит Карлсон с большой банкой варенья) **Карлсон**Еще ложечку одну… Ой!Ушла она ко дну.А! Залезу прямо так –Я руками есть мастак.Пообедал я отличноЭтим джемом земляничнымТретью банку съел с утраА теперь лететь пора…Мама! Что же такое творится?Мотор мой не хочет никак заводиться. **Дети**Здравствуй, Карлсон! Что грустишь ты? Дай ответ. **Карлсон**Я обкушался варенья,А еще было печенье,Торт и множество конфет,Очень вкусным был обед. А теперь мотор заглох…Ох, зачем я ел пирог? **Ведущий:**Да, друзья на первый взглядСтал Карлсончик толстоват.Разве можно столько есть?На диету нужно сесть. **4 страничка «Природа в доме – семейный лекарь»** **Частушки** Про домашних докторовВам споем частушкиЕсли хочешь быть здоровНавостри -ка ушки. Нам цветы полезныеЗнать необходимо,Чтоб была болезнь любаяНами победима. Калонхое, калонхое\_Слово заграничноеИз семейства толстянковых,Нам оно привычное. На окне храним цветок ,Зацветает пусть он в срокПожуем его листочкиИ очистим свои почки. На моем окне гераньЗацветает пышно.Она в России всем известна,Хоть из Америки и вышла. Хлорофитум полосатыйЕсть на полке у меня.Для нас воздух очищаетИ об этом каждый знает. Нам алоэ всем известенС самого рожденияЕсли насморк у тебяНет лучшего лечения. Ты порезался случайно, Утебя есть ранка.Знаю средство я простое –Возьми листочек у алоэ. На окне зеленый садОчень радует наш взгляд.А частушки наши этиПусть помнят взрослые и дети. **5 страничка «Режим дня»****Ученик**Если будешь ты стремитьсяРаспорядок выполнятьБудешь лучше ты учиться,Лучше будешь отдыхать. **Ведущий**:А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы, и бывают похожи на тех ребят, о которых вы сейчас услышите.(читают по очереди две ученицы) **«Сейчас»** Наташенька, вставай!Сейчас.Уж день, взгляни в окно!Ведь ты задерживаешь нас!Ведь ты не спишь давно!Ну, маменька, ну, чуточку,Еще одну минуточку.Наташа, сядь к столу!Сейчас!Ну, сколько можно ждать?Твой чай уже четвертый разПришлось подогревать!Ну, мамочка, ну, чуточку,Еще одну минуточку!Наташа, спать пора!Сейчас!Ну, сколько раз просить?Ведь завтра утром сноваНе сможешь глаз открыть?Ну, мамочка, ну, чуточку.Еще одну минуточку! **Ведущий**: Вы , наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо говорить « сию минуту» и сразу выполнить все, что говорит мама. **6 страничка «Загадки»**Хожу – брожу не по лесам,А по усам и волосам,И зубы у меня длинней,Чем у волков и медведей.( расческа) Ношу их много лет,А счету им не знаю.Не сею, не сажаюСами вырастают.(волосы) Вроде ежика на вид,Но не просит пищи.По одежде пробежитОна станет чище.( щетка для одежды ) Лег в карман и караулитРеву, плаксу и грязнулю,Им утрет потоки слез,Не забудет и про нос.( носовой платок ) Ускользает, как живое,Но не выпущу его я.Белой пеной пенится,Руки мыть не ленится.(мыло ) Подружись ты смело с нейЗубы станут всех белей.Всех микробов, точно плеткой,Гонит прочь зубная( щетка ) **7 страничка « Все пороки от безделья»****Ведущий**:К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относятся , например, такие как курение. Взрослые курильщики не щадят своего здоровья, но и не задумываются об окружающих. Ведь они вдыхают сигаретный дым. Это вредно. Часто взрослые на вопрос « Зачем вы курите?» отвечают: « Привычка». Но это вредная привычка. Человек вдыхает и выдыхает дым, думая, что успокаивает нервы. Но после первой затяжки у человека учащается пульс. Нервная система разрушается. Некоторые курят, чтобы понравиться окружающимся, то есть хотят не знанием отличиться, не умением трудиться, а показать себя взрослыми. Разве в курении есть хоть капля мужественности? А пока откроем страничку и продолжим борьбу с вредными привычками. **Частушки**: Говорят, что сигаретаСмертоносней пистолета,Убивает без огняЗакурившего коня. Бросьте « Яву» ,бросьте " Приму",Будет в мире меньше дыму.Застилает белый светДым от ваших сигарет. С сигаретою моеюЯ худею и слабею,И желтею , как трамвай,Хоть в химчистку отдавай. Всех, кто любит сигарету,Тех, кто курит по секрету,Всех таких учениковНа скамейку штрафников. **Ведущий**:А теперь, ребята, давайте расскажем о всех « прелестях» табака и табачного дыма.( говорят дети по очереди ) **1.** В легких при курении постепенно скапливается табак- дым и сажа.**2**.Кашель травмирует легкие, дыхание становится слабым.**3**. Спортивные и учебные показатели значительно снижаются.**4.** Никотин вызывает привыкание к сигаретам.**5.** Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщиков становится грубым, хриплым. **Заключение** **Ведущий** Каждый человек хозяин своей жизни. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя, ни кто- нибудь другой. Как каждый из вас решил – так все и будет. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека. **Стихи:** Мы желаем вам,Быть здоровыми всегда.Но добиться результатаНевозможно без труда. Постарайтесь не ленитьсяКаждый день перед едойПрежде, чем за стол садитьсяРуки вымойте водой. И зарядкой занимайтесьЕжедневно по утрам.И конечно закаляйтесьЭто так поможет вам. Свежим воздухом дышитеПо возможности всегда.На прогулки в лес ходитеОн вам силы даст, друзья. Мы открыли вам секреты,Как здоровье сохранить.Выполняйте все советыИ легко вам будет жить. |