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, мышка  Снятся в эту ночь Иришке?  Ну а малому Антошке  Снятся 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 отлично  Этим джемом земляничным  Третью банку съел с утра  А 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 взгляд  Стал Карлсончик толстоват.  Разве можно столько есть?  На диету нужно сесть.    **4 страничка «Природа в доме – семейный лекарь»**    **Частушки**    Про домашних докторов  Вам споем частушки  Если хочешь быть здоров  Навостри -ка ушки.    Нам цветы полезные  Знать необходимо,  Чтоб была болезнь любая  Нами победима.    Калонхое, калонхое\_  Слово заграничное  Из семейства толстянковых,  Нам оно привычное.    На окне храним цветок ,  Зацветает пусть он в срок  Пожуем его листочки  И очистим свои почки.    На моем окне герань  Зацветает пышно.  Она в России всем известна,  Хоть из Америки и вышла.    Хлорофитум полосатый  Есть на полке у меня.  Для нас воздух очищает  И об этом каждый знает.    Нам алоэ всем известен  С самого рождения  Если насморк у тебя  Нет лучшего лечения.    Ты порезался случайно,  Утебя есть ранка.  Знаю средство я простое –  Возьми листочек у алоэ.    На окне зеленый сад  Очень радует наш взгляд.  А частушки наши эти  Пусть помнят взрослые и дети.    **5 страничка «Режим дня»**    **Ученик**  Если будешь ты стремиться  Распорядок выполнять  Будешь 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 раз  Пришлось подогревать!  Ну, мамочка, ну, чуточку,  Еще одну минуточку!  Наташа, спать пора!  Сейчас!  Ну, сколько раз просить?  Ведь завтра утром снова  Не 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 сажаю  Сами вырастают.  (волосы)    Вроде ежика на вид,  Но не просит пищи.  По одежде пробежит  Она станет чище.  ( щетка для одежды )    Лег в карман и караулит  Реву, 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 ней  Зубы 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 сигарета  Смертоносней пистолета,  Убивает без огня  Закурившего коня.    Бросьте « Яву» ,бросьте " Приму",  Будет в мире меньше дыму.  Застилает белый свет  Дым от ваших сигарет.    С сигаретою моею  Я худею и слабею,  И желтею , как трамвай,  Хоть в химчистку отдавай.    Всех, кто любит сигарету,  Тех, кто курит по секрету,  Всех таких учеников  На 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 результата  Невозможно без труда.    Постарайтесь не лениться  Каждый день перед едой  Прежде, чем за стол садиться  Руки вымойте водой.    И зарядкой занимайтесь  Ежедневно по утрам.  И конечно закаляйтесь  Это так поможет вам.    Свежим воздухом дышите  По возможности всегда.  На прогулки в лес ходите  Он вам силы даст, друзья.    Мы открыли вам секреты,  Как здоровье сохранить.  Выполняйте все советы  И легко вам будет жить. | |