МБОУ «Паутовская СОШ» Петропавловского района Алтайского края

КВН по здоровому образу жизни для старшеклассников

***«Мы за здоровый жизни!»***

(подготовили и провели учащиеся 8 класса кл. рук. Калинина В.И.)

**Цель проведения**:

1. Пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде.

2. Развитие творческих, артистических способностей учащихся.

3. Формирование коммуникативной компетенции учащихся.

В мероприятии участвуют команды от классов по 6 человек.

Зал оформляется рисунками, плакатами и газетами о здоровом образе жизни.

Жюри – старшеклассники и учителя.

**Ведущий 1.**

Привет, мальчишки и девчонки! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы поговорить о самом важном, о самом главном в жизни человека – о здоровье.

**Ведущий 2.**

Народная мудрость гласит: *«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял!»*

**Ведущий 1.** О здоровье говорит не только народная мудрость. Высказывания выдающихся людей планеты еще раз подтверждают то, что здоровье – это самое дорогое, что имеет человек.

"Здоровье - это главное жизненное благо"

Я. Корчак

**Ведущий 2.** "Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы"

Т. Карлейль

**Ведущий 1.** "Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам"

**Ведущий 2.** “Кожа – зеркало здоровья”.

**Ведущий 1.** “Здоровье не купишь – его разум дарит”.

**Ведущий 2.** “Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам” (Н.Н.Брехман).

**Ведущий 1.** “Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум”. (Геродот).

**Ведущий 2.** «Здоровый нищий счастливее больного короля”.

**Ведущий 1.** Мы предлагаем вашему вниманию КВН, который тоже будет проходить под девизом**: *«Мы за здоровый образ жизни».***

***Звучит музыка «Мы начинаем КВН…».***

**Ведущий 2.** Приглашаю команды от классов к нам в зал, прошу занять свои места.

(Выход команд под музыку ***«Мы начинаем КВН…»*** )

**Ведущий 1.** Представляю жюри, которое будет оценивать наш конкурс:

1.

2.

3.

**Ведущий 2.** А я объявляю первый конкурс «Визитная карточка». Прошу участников команд представиться и поприветствовать друг друга, жюри и зрителей!

***(Проходит конкурс «Визитная карточка»)***

**Ведущий 1:**  Молодые люди никогда не задумываются, когда начинают курить сигареты, употреблять наркотики и алкоголь, к каким последствиям это может привести. Мы все вместе должны придерживаться девиза:

**(Вместе)** «Веселимся я и ты  
Нам не надо наркоты.   
С пивом, водкой, сигаретой  
Не прожить нам жизни этой!»

**Ведущий 2.**

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

**Ведущий 1.** Начинаем КВН. Первый конкурс «Разминка», который покажет ваше боевое настроение. Мы задаем вопросы, участники отвечают, поднимая руки, жюри оценивает правильный ответ 1 баллом. Если команда не может ответить, то болельщики помогают, а балл присуждается любимой команде. (Вопросы задают по очереди)

1. Какое действие мы обычно совершаем утром, а китайцы вечером (зарядка)

2. На что нужно смотреть, покупая продукты в упаковке, чтобы не навредить своему здоровью (на дату изготовления и состав)

3. Почему человеку, живущему, в городе может стать плохо при выезде на природу? (Избыток кислорода)

4. Сколько положено сна человеку вашего возраста? (8-9ч).

5. Какую пищу нужно обязательно употреблять , чтобы сохранить здоровый желудок? Почему? ( Жидкую, она лучше усваивается)

6. Почему человеку, который хочет похудеть, рекомендуется есть маленькой ложечкой? ( насыщение происходит постепенно, так как за такой промежуток времени пищи поступает намного меньше)

7. В одном из восточных государств казнили дыню. В чём её была вина?

(Шах объелся Дыней и ему стало плохо. В указе было сказано: Казнить за покушение на жизнь шаха)

8. Могут ли люди употребляющие пиво стать алкоголиками? Почему? (Могут, так как в пиве содержится достаточное количество алкоголя, который накапливается в организме)

9. Назовите продукт, в котором имеется все необходимые продукты для развития ребёнка? (Молоко)

10. Её стебель нёс спасение морякам, а цветы проклинали матери наркоманов? (Конопля)

11. Зачем древние моряки брали с собой в плавание квашенную капусту или клюкву? ( Витамин «С» от цинги).

12) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).  
  
13) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).  
  
14) Кто такие «моржи»? (Люди, купающиеся зимой в проруби).  
  
15) Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).  
  
16) Назовите зимние виды спорта?  
  
17) Назовите летние виды спорта?  
  
18) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).  
  
19) Кто такие йоги? (Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).  
  
20) Листья каких растений используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).  
  
21) Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).  
  
22) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).  
  
23) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).  
**Ведущий 2.** Завершился конкурс «Разминка». Жюри оценивает команды.

**Ведущий 1.** Если ты родился здоровым, этого не достаточно, чтобы сохранить его на протяжении всей жизни. Как известно, сохранять здоровье нужно с детства.

**Ведущий 2**. Задание для следующего конкурса: команды выбирают конверт. В нем находятся слова. Из слов нужно собрать фразы и получившийся слоган прокричать командой. Жюри оценивает правильность собранной фразы и способность участников донести до зрителей её смысл.

(в конвертах следующие слоганы)

1. Алкоголь употребляешь –  
     
   Свою жизнь ты сокращаешь!  
     
   2. Ты – курильщик, это факт.  
     
   Знай, что ждет тебя инфаркт!  
     
   3.Эй, курильщик, знай, что рак –  
     
   Твой первейший злейший враг!  
     
   4. Коль не хочешь на тот свет,  
     
   Скажи наркотикам ты нет!  
     
   5. Знай, наркотики не лечат,  
     
   А людей они калечат!  
     
   6. Знайте, девочки, курить –  
     
   Своей внешности вредить!  
     
   7. Коль курить ты прекратишь,  
     
   Жизнь здоровой сохранишь!  
     
   8. Жить всегда «под кайфом» рад?  
     
   Нет! Наркотик – это яд!  
     
   9. Чтоб жизнь твоя была красива,  
     
   Долой и наркотики и пиво!  
     
   10. Здоровый образ ты ведешь,  
     
   Значит, долго проживешь!  
     
   11. Занимайся спортом –  
     
   Получай здоровье оптом!  
     
   12. Здоровье – это круто!   
     
   Здоровье – это драйф!  
     
   Здоровый образ жизни скорее выбирай!

(Пока участники готовятся, провести викторину со зрителями)

После того, как команды будут готовы, поочередно кричат свои слоганы.

*Ведущий 1.* Спасибо всем командам за активную пропаганду здорового образа жизни, а теперь пришла пора объявить следующий конкурс . Он называется

"Телеграмма"

На листе бумаги написано слово. Каждая команда

должна составить текст-телеграмму, чтобы каждое следующее слово начиналось с очередной буквы в заданном слове. Например, из слова "крот" надо составить текст-телеграмму: первое слово на букву "к" — Ковалев, второе на "р" — ревет, третье на "о" — отдайте, четвертое на "т" — тушенку. Надо, чтобы получилась законченная мысль. Затем все по очереди читают телеграммы. Жюри оценивает юмор команд, выдержанность тематики и оригинальность.

(Пока команды составляют текст, зрители участвуют в викторине.)

Что говорят, когда дело плохо?

*(Дело* ***табак****!)*

Известный лошадиный убийца – это... Кто?

*(****Никотин****.)*

Какая часть лица в **табаке** у человека, который всем доволен?

*(Нос в* ***табаке****. Вспомните пословицу: «И сыт, и пьян, и нос в табаке».)*

На какие российские острова мечтают попасть все **курильщики**?

*(На* ***Курильские*** *острова.)*

Не только морской родственник окуня, но и остаток выкуренной **сигареты**. Назовите это.

*(Бычок.)*

Как называют короткий отдых или перерыв в работе?

*(****Перекур****.)*

Какой смайлик у пользователей Интернета означает «**курящий**»?

*(*«**:-**Q». *Двоеточие – глаза рожицы, дефис – нос, а хвостик буквы Q – сигарета в углу рта.)*

Почему ночной грабитель обходит стороной дом **курильщика**?

*(Потому что он всю ночь кашляет и не спит.)*

Почему собака не кусает **курильщика**?

*(Он слаб и поэтому ходит с палкой, а собаки не кусают человека с палкой.)*

Почему **курильщик** никогда не состарится?

*(Потому что он умрёт молодым.)*

Согласно неписанному правилу Голливуда, только эти люди могут позволить себе **курить** в кадре. Какие?

*(Отрицательные персонажи.)*

Представьте себе щит социальной рекламы. В левом его углу изображен спортсмен с мячом у баскетбольной корзины, а в правом – мужчина с **сигарой** в одной руке и бокалом виски в другой. Какое одно слово нужно написать между этими двумя изображениями?

*(«Бросай!»)*

Всем известно, что **курение** вредит здоровью, что было неоднократно доказано медиками. А вот в 1989 году появилось исследование, авторы которого доказывали, что курильщики очень выгодны государству, а точнее – его Пенсионному фонду.  Приведите их основной аргумент.

*(****Курильщики*** *живут достаточно долго для того, чтобы полностью сделать взнос в Пенсионный фонд, но недостаточно, чтобы в старости пользоваться этими деньгами.)*

*Ведущий 2.* Одной из важных составляющих здорового образа жизни человека являются его увлечения: спорт, музыка, рукоделие и многое другое. Следующее состязание – музыкальное. От каждой команды в этом конкурсе принимают участие два человека, они будут исполнять частушки о здоровом образе жизни. Жюри будет оценивать и ставить команде баллы за артистичность. Итак, самых артистичных участников прошу выйти сюда.

(Ведущие раздают участникам частушки, они исполняют под аккомпанемент).

Частушки.

Для здоровья и порядка   
Начинайте день с зарядки.   
Вы не ешьте мясо в тесте,   
Будет талия на месте. 

Долго, долго, долго спал-   
Это недугов сигнал.   
Закаляйтесь, упражняйтесь   
И хондре не поддавайтесь.   
  
Спорт и фрукты я люблю,   
Тем здоровье берегу.   
Все режимы соблюдаю,   
И болезней я не знаю. 

Много на ночь есть не буду,   
Я фигуру берегу.   
Не курю я и не пью,   
Я здоровым быть хочу.   
  
Я купаюсь, обливаюсь:   
Ясно всем, что закаляюсь,   
Я отбросил много бед-   
Укрепил иммунитет. 

Я активно отдыхаю   
И здоровье укрепляю,   
Ни на что не сетую,   
Что и я вам советую. 

Я и в шахматы играю:   
Интеллект свой развиваю.   
Встану я и на «дорожку»:   
Сброшу вес еще немножко   
  
Вы питайтесь пять раз в сутки,   
Не будет тяжести в желудке,   
Пейте с медом молоко   
И заснете вы легко.

Спели вам сейчас о том,  
  
Как мы весело живем.  
  
Кушаем мы метко  
  
Жаль, что очень редко.

Шла в киоск за колбасой,  
  
Увязался кент за мной.  
  
Думала за мною,  
  
А он – за колбасою.

Я была не весела  
  
И летала часто я.  
  
Потому что съела я  
  
Супеца несвежего.

Самый лучший из друзей  
  
Это наш сосед Андрей.  
  
Кулинар искусный  
  
Угощает вкусно.

Отдыхать- не значит спать   
В огород иди копать,   
Когда вернешься ты домой,   
Прими душ и песню спой:   
От того я так хорош,   
Что люблю семь правил ЗОЖ.

**Ведущий 1.** Спасибо артистам! Повеселили от души! А сейчас самое время, чтобы провести конкурс капитанов. Прошу капитанов команд выйти к нам.

**Ведущий 2**. Начнем с задания полегче. Отгадайте загадки.

(Ведущие по очереди загадывают загадки капитанам.)

1. Его бьют, а он не плачет,  
     
   Веселее только скачет. (Мяч)  
     
   2) Два колеса подряд,  
     
   Их ногами вертят. (Велосипед)  
     
   3) Михаил играл в футбол  
     
   И забил в ворота … (гол).  
     
   4) Не пойму, ребята, кто вы?  
     
   Птицеловы? Рыболовы?  
     
   Что за невод во дворе?  
     
   Не мешал бы ты игре,  
     
   Ты бы лучше отошел,  
     
   Мы играем в … (волейбол).  
     
   5) гладко, душисто, моет чисто,  
     
   Нужно, чтобы у каждого было.  
     
   Что это такое? (Мыло)  
     
   6) Костяная спинка,  
     
   На брюшке щетинка,  
     
   По частоколу прыгала,  
     
   Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)  
     
   7) Зубаст, а не кусается.  
     
   Как он называется? (Гребень, расческа)  
     
   8) Я несу в себе водицу.  
     
   Нам водица пригодится.  
     
   Можно мыться без хлопот,  
     
   Если есть … (водопровод).  
     
   Ведущий 1. Что такое привычка? *( неосознанное повторение одного и того же действия; Привычка-это способность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)*  
   Привычки бывают хорошие и плохие. Вы сейчас будете по очереди называть хорошие или плохие привычки. Максимальное время на ответ – 5 секунд. Если в течение этого времени вы не даете ответа, то выбываете из игры. Игру продолжают остальные капитаны. За каждый правильный ответ – 1 бал.

(капитаны называют привычки: чистить зубы, правильно питаться, соблюдать режим и т.д.)

Ведущий 2. И последнее задание капитанам. Оно называется «Витамины в натуре». Мы озвучиваем ситуцию, а вы должны ответить, какой овощ понадобиться в данной ситуации.

Ведущий 1. Вам родители сказали, чтобы вы шли в баню. А вы пошли по своим делам. Что вы будете использовать, чтобы морда была красная, как из бани? (СВЁКЛА)

Ведущий 2. Вы каждый день ходите не тренировку и возвращаетесь домой поздно. Если вы используете (….), то грабители вам не страшны. (ЧЕСНОК)

Ведущий 1. Если вы не желаете ругаться с человеком, который вас обозвал, сделайте широкий жест – подарите ему (…) (редиска)

Ведущий2. А если вы устали кому-то что-то доказывать, какой овощ понадобиться вам, чтобы все послать? (ХРЕН).

Ведущий 1. Конкурс капитанов закончен, жюри подсчитывает честно заработанные баллы, а мы объявим следующий конкурс «Пантомима».

Команды выбирают карточки с заданиями.

Каждая команда вытягивает одну карточку, пантомимой показывает, к чему приводит дефицит этого витамина в организме человека, называет продукты, где этот витамин присутствует. Остальные команды должны догадаться, о каком витамине идет речь.

Витамин А (каротин, ретинол) – рыбий жир, печень, почки, яйца, молоко, творог, масло, сыр, маргарин, зеленые листовые овощи, желтые и красные овощи и фрукты. При недостатке появляется сухость и шелушение кожи, волосы становятся ломкими, ногти мягкими, нарушаются процессы салоотделения. Витамин А укрепляет слизистую оболочку, в т.ч. кишечника, необходим для роста.  
  
Витамин С (аскорбиновая кислота) – цитрусы, зеленые овощи, помидора, черная смородина, квашеная капуста, картофель. Укрепляет кожу, десны, кровеносные сосуды, кости и зубы, а также связь между клетками; способствует заживлению ран и сопротивлению инфекции. Делает эластичнее мышцы, укрепляет весь организм.  
  
Витамин В (их группа: В1, В2, В3, В5, В6, В12). Источники: дрожжи, ржаной хлеб, крупы, картофель, мясо, печень, зеленый горошек, молочные продукты, рыба, грецкие орехи, фасоль, чернослив, фундук и др. Предохраняет от истощения, в т.ч. нервной системы, появления отеков, покраснений и шелушения кожи, выпадения и ломкости волос и ногтей, трещинок в углу рта. Помогает усваивать углеводы и перерабатывать белки.  
  
Витамин Д (кальциферол) – масло, молоко, маргарин, творог, простокваша, яичный желток, грибы, дрожжи, рыба, рыбий жир. Также образуется в коже под воздействием солнечных лучей. Помогает регулировать обмен кальция в организме, необходим для зубов и костей. Отсутствие этого витамина вызывает выпадение зубов, разрушение зубной эмали, выпадение волос.

Команды представляют свою пантомиму.

(Пока команды готовятся, задания для болельщиков.)

1.У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Но дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? Из каких товаров питания можно получить это вещество? Какой витамин нужен организму для усвоения этого вещества костями?   
  
( Это вещество \_ кальций, он придаёт костям твёрдость. Много кальция в молочных продуктах. Витамин Д содействует поступлению кальция в кости.)   
  
2. Заяц, воспитанный в клетке. Погибает при первом стремительном беге. Может ли такое приключится с человеком? Что такое гиподинамия, чем она опасна? ( Непременно, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу. Гиподинамия - малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям и т. д.)   
  
3. В семье два отпрыска. Один из их каждое утро моется прохладной водой, иной - тёплой. Кто из их реже болеет простудой? Почему? ( Прохладная вода- средство закаливания, потому реже простужается 1-ый отпрыск.)   
  
4. Почему, поиграв с животными нужно вымыть руки, даже не дожидаясь пищи? ( На шерсти животного могут находиться бактерии и яйца червей. Если не вымыть руки, бактерии могут проникнуть во вовнутрь организма, а яйца червей, попав в кишечный тракт, вызовут инфецирование организма гельминтами.)   
  
5.Почему нельзя без помощи других голодать ради прекрасной фигуры? ( при голодании меняется обмен веществ, потому непременно необходимо наблюдение врача. А прекрасной фигуры можно достигнуть, занимаясь физкультурой, верно питаясь)   
  
6. « Обжора роет себе могилу зубами»,- говорит народная пословица. Почему? ( Люди с лишним весом имеют много болезней, потому длительность их жизни меньше. Чем у людей с обычным весом.)   
  
7. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а через час на теле ожог. Полезен ли загар? Чем это можно разъяснить? ( Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, потому при закрытом окне загореть нереально. 1-ое пребывание на солнце обязано продолжаться 5-10 минут. Загорать нужно, потому что в коже появляется витамин Д.)   
  
8. В весенние месяцы увеличивается утомляемость, вялость, кровоточат дёсны, возникают синяки. Отчего это бывает и как с этим бороться? (Это - авитаминоз. Весной организм испытывает недочет витаминов, что можно исправить, употребляя в еду салаты и поливитамины.)   
  
9. Почему скрипачи глухие на левое ухо? ( На левом плече скрипач держит скрипку, а долгое действие громких звуков приводит к понижению слуха и к глухоте.)   
  
10. Стоит ли в жару пить много воды? ( В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтоб вернуть солевой баланс, человеку нужна вода. Чтоб избежать жажды, довольно съесть солёный кусок хлеба. 

Ведущий 2. Переходим к заключительному конкурсу «Домашнее задание». Предоставляем слово 11 классу. (затем 10 кл., 9 кл., 8 кл.)

(проходит конкурс «Домашнее задание»)

Ведущий 1. Предоставляем слово нашему уважаемому жюри.

(Жюри сообщает результаты КВНа, награждает команды и вручает призы)

1. «Самый остроумный»
2. «Самый артистичный»
3. «Приз зрительских симпатий»
4. И др.

Ведущий 2. Клуб Веселых и Находчивых на сегодня закрывает свои двери. Нам остается напомнить, что здоровье – самое дорогое! Берегите его!

Ведущий 1. Помните, что формула ЗДОРОВЬЯ не сложная. ЗДОРОВЬЕ = Режим дня + Личная гигиена +Рациональное питание + Физическая тренировка + Отказ от вредных привычек .

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Визитная карточка команды «Звёзды континентов»

(Выходят участники под музыку и исполняют песню)

1.Турецкий султан

2.Майк Тайсон

3.Патрисия Каас

4. и 5. Под музыку из «Титаника»

6.Мерлин Монро под музыку «Пу-пу-пи-ду»

***Звезды континентов.***

1. Весь мир у нас в руках,

Мы звёзды континентов,

Разбили в пух и прах

Всех наших конкурентов.

Припев: Мы к вам заехали на час,

Привет, "бон жур", "хелло".

А ну, скорей любите нас,

Вам крупно повезло.

Ну-ка, все вместе Уши развесьте,

Лучше по-хорошему Хлопайте в ладоши вы.

1. Таким певцам почёт

Повсюду обеспечен,

И золото течёт

Рекою нам навстречу. 2 раза

ПРИПЕВ: Мы к вам заехали на час,

Привет, "бон жур", "хелло".

А ну, скорей любите нас,

Вам крупно повезло.

Ну-ка, все вместе

Уши развесьте,

Лучше по-хорошему Хлопайте в ладоши вы.

1. Едва раскроем рот,

Как все от счастья плачут,

И знаем наперёд –

Не может быть иначе. 2 раза

ПРИПЕВ: Мы к вам заехали на час, Привет, "бон жур", "хелло".

А ну, скорей любите нас,

Вам крупно повезло.

Ну-ка, все вместе

Уши развесьте,

Лучше по-хорошему Хлопайте в ладоши вы.

КАПИТАН КОМАНДЫ: команда

ВСЕ: «ЗВЁЗДЫ КОНТИНЕНТОВ»

НАШ ДЕВИЗ:

ВСЕ: Мы - за здоровье,

Мы - за счастье,

Мы - против боли и несчастья!

За трезвый разум,

За ясность мысли,

За детство, юность,

За радость жизни!

***Приветствие соперникам***:

Мы – весёлая команда!

Не умеем мы скучать!

С нами ты посостязайся –

Ты рискуешь проиграть!

***Приветствие зрителям-болельщикам:***

Мы – весёлая команда!

В КВН играть пришли!

Вы, болельщики, болейте

За команду от души!

***Приветствие жюри:***

(песня на мотив «Если б я был султан»)

Если б я был султан,

Я имел бы власть

И команде своей

Я б не дал пропасть!

Но ведь я – не султан

И прошу жюри:

Ты команде моей милой помоги!

Участники:

1. Чтобы быть здоровым, бодрым и веселым,  
   Нужно образ жизни правильный вести!  
   Разум человека (он живет которым)  
   Может от недугов запросто спасти.
2. Градусы, к примеру, сильно губят нервы,  
   Также клетки мозга травятся иным.  
   И цирроз печенки… Сердца приступ первый…  
   В общем, вредоносна дружба со спиртным!
3. А куряки мира все кусают локти,  
   Ведь болезни легких близкие для них.  
   Легкие последних – бочки из-под дегтя!  
   И среди науки мнений нет других!
4. Можно также много и про кайф поведать,  
   Ведь заядлый нарик – это не жилец!  
   Лучше вместо «кайфа» правильно обедать –  
   Вот залог здоровья! Дури же - конец!
5. Кстати, о продуктах… К ним бы спортнагрузки…  
   Сон и свежий воздух – здравия секрет.  
   К здравию исконно все проходы узки,  
   Лишь немного воли, и болезням нет!

…

1. Строим мы карьеру, что порою сложно,  
   Нам тропой крутою надобно идти,  
   Только без здоровья это невозможно:  
   Дюже ураганы дуют на пути.
2. За судьбину деток мы переживаем,  
   В мир большой выводим маленьких таких,

Счастья без здоровья нет на свете, знаем,  
Молимся о здравье Господу за них.

1. Так куда б ни шли мы, чем ни занимались,  
   Главное - здоровье, что ни говори,  
   Внешне как бодриться мы бы ни старались,  
   Трудно без здоровья, это се ля ви!

Исполняется песня на мотив «Если б я был султан»

1. Если б я был богат, я б купил спортзал,  
   И друзей всех подряд я б туда позвал.  
   Но с другой стороны, чтоб спортзал купить,  
   Очень деньги нужны – негде раздобыть!  
   Припев: Не плохо очень иметь нам спортзал,  
   Чтоб каждый первый здоровеньким стал.
2. Если б я был богат, я б купил бассейн  
   И туда приходить разрешил бы всем.  
   Чтобы люди могли плавать и нырять.  
   Только деньги нужны, жаль, что негде взять!  
   Припев: Не плохо очень бассейн иметь,  
   Ведь плавать нужно всем людям уметь.
3. Если б я был богат, в бизнесе силен,  
   Я б купил без труда целый стадион,  
   Чтоб в футбол поиграть вся страна могла,  
   Чтоб здоровой у нас нация была.  
   Припев: Не плохо очень иметь стадион.  
   Здоровье точно подарит нам он.

ВСЕ ВМЕСТЕ:

Люди, помните!

Алкоголь, сигареты, наркотик- это Яд.

Они убивают всех подряд.

Участники по очереди:

1. Я люблю тебя, жизнь,
2. Без бутылки, без рюмки, без стопки…
3. Наша трезвая жизнь –

Значит, дарим здоровье потомкам…

1. Пусть же радует нас
2. Жизнь без вредных привычек отныне…

***Все вместе***: Ведь живём только раз…

1. Нету жизни повторной в помине!!!