

**Сценарий
ток-шоу
«Здоровье в тренде»**

*Липинская Анастасия Сергеевна,
культурный организатор
первой квалификационной категории,
Рымина Алла Сергеевна,
методист
первой квалификационной категории*

Аннотация

Здоровье – это бесценное благо, которое дано нам от природы, с рождения. А умение сохранить его напрямую зависит от самого человека, от того, насколько активный и здоровый образ жизни он будет вести. С целью пропаганды знаний о ценности и сохранении здоровья, выработки стремления вести активный и здоровый образ жизни в летнем лагере Государственного учреждения образования «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Ранак» г. Минска» для воспитанников, первой лагерной смены было организовано воспитательное мероприятие ток-шоу «Здоровье в тренде».

Ключевые слова.

Ток-шоу, ток-шоу о здоровье, здоровье, знания о здоровье, здоровый образ жизни.

Здоровье – это драгоценность, и притом единственная,
ради которой действительно стоит не только не жалеть
времени, сил, трудов и всяких благ,
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной.

Без здоровья меркнут и гибнут
радость, мудрость, знания и добродетели.

Мишель де Монтень

С каждым годом в нашей стране количество детей, имеющих отклонения в развитии и проблемы со здоровьем неуклонно растёт. Поэтому проблема здорового образа жизни в современном обществе является наиболее значимой, а укрепление здоровья подрастающего поколения превращается в основную задачу, требующую решения. Здоровье – естественная и абсолютная ценность каждого человека. Важно с самого детства формировать у ребёнка знания о ценности своего здоровья,

воспитывать правильное отношение к себе, к своему самочувствию, формируя желание вести активный и здоровый образ жизни. С целью повышения уровня знаний воспитанников о здоровом образе жизни в летнем лагере Государственного учреждения образования «Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Ранак» г. Минска» было организовано воспитательное мероприятие ток-шоу «Здоровье в тренде».

Благодаря участию в ток-шоу «Здоровье в тренде» воспитанники актуализировали и пополнили свои знания о здоровье и здоровом образе жизни. Ток-шоу способствовало развитию памяти, внимания, мышления, коммуникативных навыков, были созданы предпосылки к ведению воспитанниками здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Цель: создание предпосылок для формирования у воспитанников знаний о здоровье, здоровом образе жизни.

Задачи:

- активизировать и пополнять знания воспитанников о здоровом образе жизни;
- формировать у воспитанников стремление к здоровому образу жизни и укреплению своего здоровья;
- развивать у воспитанников умения самостоятельно приобретать и применять знания, описывать результаты наблюдений, выдвигать гипотезы, делать выводы, участвовать в дискуссии;
- развивать мышление, память, коммуникативные навыки, наблюдательность, сообразительность, находчивость;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: мультимедийная установка, презентация о здоровье и здоровом образе жизни, бумажные сердечки.

Особенности проведения:

1. Предварительная работа:

- обязательная подготовка выбранных педагогов на роль гостей ток-шоу;
- педагоги готовят краткую информацию в соответствии с той темой, которую им определили;
- подготовка бумажных сердечек. За каждый правильный ответ или интересное мнение воспитанники получают бумажные сердечки;
- в конце ток-шоу подсчитываются сердечки каждым отрядом;
- одно сердечко соответствует одному баллу;
- баллы вносят в рейтинг отрядов.

2. Реализация подразумевает следующие этапы:

- написание сценария для ток-шоу;
- подбор тем и вопросов к темам, которые освещаются в ток-шоу;
- подготовка бланка оценивания;
- проведение ток-шоу «Здоровье в тренде»;
- подведение итогов, оценивание отрядов.

Ход мероприятия:

Организационный момент.

Ведущий: Добрый день! В эфире телеканал «ЗОЖ ТВ» и ток-шоу «Здоровье в тренде»!

Ведущий: Кто может сказать, что такое ток-шоу?

(Ответы воспитанников)

Ведущий приветствует воспитанников, представляет гостей ток-шоу, объясняет правила ведения дискуссии на ток-шоу.

Ведущий: Ток-шоу – это дискуссия, свободный обмен мнениями на определённую тему. В ходе данной дискуссии специалисты, в нашем случае заранее подготовленные педагоги, отвечают на вопросы ведущего и присутствующих гостей.

Ведущий: Ток-шоу «Здоровье в тренде» посвящено проблемам сохранения и укрепления своего здоровья. В нашем ток-шоу будут раскрыты следующие темы: «Что значит здоровье», «Здоровое питание», «Закаливание», «Спорт – это здоровье!».

Ведущий: Хочу представить вам гостей нашего ток-шоу: Ф.И.О _____, руководитель объединения по интересам «_____», педагог дополнительного образования первой квалификационной категории; Ф.И.О _____, руководитель объединения по интересам «_____», мастер спорта по рукопашному бою; Ф.И.О _____, руководитель объединения по интересам «_____», мастер спорта по смешанным единоборствам. Они сегодня согласились прийти к нам и поднять такие важные вопросы, как здоровое питание, закаливание и здоровый образ жизни. Поприветствуем их!

(Воспитанники аплодируют)

Ведущий: Прежде, чем начать, хочу сообщить вам правила ведения дискуссии:

1. С уважением относится друг к другу: давать высказаться полностью, не перебивать, не смеяться над высказываниями участников;
2. Чтобы высказать свою точку зрения или привести пример из жизни, обязательно поднимаем руку;
3. Порядок выступлений определяет ведущий;
4. Признаём право каждого иметь свою точку зрения;
5. Обсуждаем точки зрения, а не людей и личностей.

Ведущий: Правила понятны?

(Ответы воспитанников)

Ведущий: Предлагаю начинать!

Основная часть.

Тема №1 «Что значит здоровье».

Ведущий рассказывает воспитанникам о том, что такое здоровье, ведёт с ними беседу на эту тему.

Ведущий: Первая тема, о которой мы сегодня поговорим: «Что значит здоровье».

Ведущий: Это важное - есть у каждого.

Очень дорогое, но не покупное!

Его следует беречь!

Догадались о чём речь? (здоровье)

(Ответы воспитанников)

Ведущий: Да, конечно, речь идёт про здоровье! Ещё в древней Руси говорили: «Здоровье не купишь!», «Дал бы Бог здоровья – и счастье найдёшь!»

Ведущий: Что же такое здоровье? Предлагаю обсудить этот вопрос!

(Ответы воспитанников)

Ведущий: Здоровье определяется как состояние организма, при котором правильно, нормально действуют все органы. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Ведущий: Здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Одним из главных показателей здоровья – это продолжительность жизни человека. Без здоровья не может быть долголетия!

Ведущий: Сегодня мы с вами знаем, что во многом здоровье, наши качества и особенности организма передаются нам от родителей, по наследству. Но лишь 20% нашего здоровья формируют гены, а 80% мы создаём сами. Кто может сказать, каким образом?

(Ответы воспитанников)

Ведущий: С помощью заботы о нашем организме, с помощью правильного питания и ведения здорового образа жизни.

Ведущий читает начало пословицы, задача воспитанников дополнить окончание. Воспитанники за правильное окончание пословицы получают сечечко.

Ведущий: Ещё наши предки знали об этом. Было сложено множество пословиц и поговорок на тему здоровья и здорового образа жизни. Предлагаю вам проверить, насколько хорошо вы знаете пословицы и поговорки.

Пословицы:

1. Здоровье дороже...(денег);
2. Здоров будешь, всего... (добудешь);
3. Болен – лечись, а здоров ... (берегись);
4. Береги платье снову, а здоровье... (смолоду);
5. Здоровье не купишь, его разум ... (дарит);
6. Здоровье дороже ... (богатства);
7. Чистота – половина... (здоровья);
8. Здоровье сгубишь, новое не ...(купишь);
9. Забота о здоровье – лучшее...(лекарство);
10. Лук от семи ... (недуг).

(Ответы воспитанников)

Тема №2 «Здоровое питание».

Ведущий представляет гостя №1, который рассказывает воспитанникам о здоровом питании и витаминах.

Ведущий: Неспроста последней пословицей была: «Лук от семи недуг». Дальше речь пойдёт о здоровом питании. Как вы думаете, важно ли правильно питаться и почему?

(Ответы воспитанников)

Ведущий: А вот правильно ли вы сейчас рассуждали и отвечали нам скажет первый гость Ф.И.О _____, руководитель объединения по интересам «_____», педагог дополнительного образования первой квалификационной категории.

Гость №1: Здравствуйте. Я хочу с вами поговорить о здоровом питании. Я слышала ваши ответы. И многие из вас ответили правильно. Правильно питаться – это употреблять в пищу полезные продукты, а именно: фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца. А как вы думаете, почему именно эти продукты являются полезными?

(Ответы воспитанников)

Гость №1: Правильно, в них есть витамины и полезные микроэлементы. Нашему организму требуется не так много микроэлементов для того, чтобы быть здоровым. Это всего лишь несколько сотых граммов в день. Но если организм недополучает эту маленькую порцию витаминов, он начинает болеть и быстро утомляется. особенно важны витами для растущего организма, для вас!

Гость №1: Кто может из вас сказать, что такое витамины?

(Ответы воспитанников)

Гость №1: Витамины - это незаменимые питательные элементы, которые жизненноважны для нормальной работы организма и поддержания здоровья.

Гость №1: Слово «Витамин» придумал американский учёный, биохимик, Казимир Функ. Он открыл, что вещество «амин», содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо людям. Слово «Вита» обозначает жизнь. Соединив слова «Вита» и «амин», получилось – «Витами».

Гость №1: Витамины содержатся в продуктах питания. Без витаминов человек болеет, плохо работает и учится. Многие люди весной жалуются на то, что у них появляется сонливость, плохое настроение, часто начинают болеть - это всё результат нехватки витаминов в организме. Чтобы узнать, какие витамины находятся в продуктах питания, предлагаю вам рассмотреть пирамиду здорового питания.

(Воспитанники с гостем №1 рассматривают пирамиду здорового питания)



Гость №1 рассказывает воспитанникам о пирамиде здорового питания.

Гость №1: Пирамиду здорового питания составили диетологи. Сюда они занесли все продукты наиболее важные для правильного роста и развития организма. В пирамиде продукты питания, которые наиболее нужны человеку, стоят на нижней полке, а те, которые наименее нужны, располагаются на самом верху.

Гость №1: Назовите, что располагается в самом низу пирамиды?

(Ответы воспитанников)

Гость №1: В самом низу располагаются: хлеб, зерновые, макаронные изделия, крупы. В них содержится 70% углеводов. Ценность углеводов заключается в том, что расщепляясь, они дают энергию организму и способствуют поддержанию мышечной массы, веса и формируют наше телосложение.

Гость №1: Далее идут овощи, фрукты и ягоды.

Гость №1: Как думаете, чем они полезны?

(Ответы воспитанников)

Гость №1: Они являются главными поставщиками клетчатки в наш организм. Клетчатка играет важную роль в работе желудка. Овощи, ягоды и фрукты являются источником витаминов, поэтому они повышают иммунные свойства организма и позволяют противостоять болезням.

Гость №1: Чуть выше, располагаются мясо, рыба, молочная продукция. Это главный источник белков. Они необходимы организму для строительства новых клеток, выработки важных гормонов, а также для укрепления костей.

Гость №1: На вершине расположены: соль, сахар, масло. Как мало их в пирамиде, так же мало мы должны их употреблять в пищу.

Гость №1: Как думаете, хорошо ли вы запомнили полезные продукты?

(Ответы воспитанников)

Игра «Полезное и вредное»

Гость №1 называет продукты. Воспитанники на вредный продукт - топают ногами, на полезный – хлопают.

Гость №1: Предлагаю вам поиграть со мной в игру. Когда я буду называть полезный продукт, вы аплодируете, а когда я называю вредный продукт, то хлопаете.

(Воспитанники играют с гостем №1 в игру «Полезное и вредное»)

Продукты: рыба, кока-кола, кефир, творог, чипсы, молоко, кириешки, мясо, капуста, помидор, торт, малина, «Сникерс», морковь, шоколадные конфеты, яблоко, апельсин, хлеб.

Гость №1: Вам понравилась игра?

(Ответы воспитанников)

Ведущий: Да, много нам сегодня рассказал наш гость про правильное питание. Давайте его поблагодарим и попрощаемся.

(Воспитанники аплодируют)

Гость №1 уходит.

Тема №3 «Закаливание».

Ведущий представляет гостя №2, который рассказывает воспитанникам об иммунитете и закаливании.

Ведущий: Мы с вами постоянно слышим такое слово как «Иммунитет». Давайте обсудим, что же это такое?

(Ответы воспитанников)

Ведущий: Про иммунитет и как его поддерживать нам сегодня расскажет наш гость, Ф.И.О _____, руководитель объединения по интересам «_____», мастер спорта по рукопашному бою.

Гость №2: «Иммунитет» - это способность организма защищать себя от инородного вторжения (вирусы, бактерии). Сегодня всё больше говорят об ослабленном иммунитете. Как вы думаете можно ли управлять своим иммунитетом?

(Ответы воспитанников)

Гость №2: Да, очень трудно управлять иммунитетом можно и нужно. Кто знает как мы это можем это сделать?

(Ответы воспитанников)

Гость №2: С помощью зарядки и закаливания. Я хочу поговорить с вами о закаливании.

Гость №2: Люди ещё в Древней Руси понимали, чтобы поднять жизненные силы организма, тонизировать его, повысить сопротивляемость организма к вредоносным факторам, можно через закаливание, поэтому они купались зимой в проруби.

Гость №2: От закаливания много пользы: улучшается работа нервной и эндокринной систем; активизируются обменные процессы: кровообращение, дыхание, изменяется состав крови; повышается общая выносливость организма; сон может стать более спокойным; повышаются устойчивость к метеорологическим факторам и сопротивляемость различным заболеваниям.

Гость №2: Но в наше время прежде, чем приступить к закаливанию, необходимо помнить некоторые правила. Как думаете, что это за правила?

(Ответы воспитанников)

Гость №2: Многие из вас занимаются закаливанием. Сейчас я обобщу эти правила.

Правила закаливания:

1. Прежде, чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробов в организме, вылечить все свои заболевания.
2. Закаливание должно быть постепенным, то есть температура воды должна снижаться на 1-2 градуса каждые два дня, а не сразу обливаться ледяной водой.
3. Закаляться нужно систематически, не пропуская ни одного дня. Если пропустили, то нужно вернуться к предыдущей температуре.
4. Всегда необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого организма. Кому-то будет более полезен контрастный душ, а кому-то более тёплый.
5. Нужно выбрать одно основное средство закаливания. Это могут быть: душ, обтирание, купание, солнечные ванны, хождение босиком.

Гость №2: Надеюсь, что моя информация была полезной и вы запомнили правила закаливания. Закаляйтесь и ваше здоровье всегда будет крепким!

Ведущий: Сегодня же начну закаливаться, надеюсь, что успею себя натренировать и попробую зимой искупаться в проруби. Давайте его поблагодарим и попрощаемся.

(Воспитанники аплодируют)

Гость №2 уходит.

Тема №4 «Спорт – это здоровье!».

Ведущий представляет гостя №3, который рассказывает воспитанникам о важности занятий физической культурой.

Ведущий: С чего всегда начинается ваше утро?

(Ответы воспитанников)

Ведущий: А утро всегда нужно начинать с зарядки. Учёными доказано, что именно зарядка помогает организму проснуться и начать работать. Выполняя зарядку каждый день можно повысить иммунитет на 15 %.

Ведущий: Про важность физических упражнений вам расскажет наш последний приглашённый гость. Хочу вам представить: Ф.И.О _____, руководитель объединения по интересам « _____ », мастер спорта по смешанным единоборствам.

Гость №3: Здравствуйте. Врачи подсчитали, что для сохранения здоровья человек должен не менее десяти часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Чтобы была польза от зарядки её нужно проводить каждый день и выполнять упражнения не менее, чем 15 минут.

Гость №3: Уверен, что сегодня вы ещё не делали зарядку. Поэтому предлагаю встать всем со своих мест и выполнить со мной вместе некоторые физические упражнения.

(Воспитанники вместе с гостем №3 выполняют зарядку)

Комплекс утренней зарядки для воспитанников школьного возраста:

1. Ходьба на месте. «Раз-два».

Ходьба выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

2. Наклоны вперед.

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть по шире, руки касаются плеч.

1. на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны.
 2. выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.
- На упражнение отводится 8-9 подходов.

3. Касание ног. «Мельница».

Упражнение выполняется до 8-10 раз. Начальное положение - ноги поставить на ширину плеч, руки по швам.

1. делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону.
2. возвращение в исходное положение.

4. Подъем рук вверх рывком. «Буратино».

Повторять упражнение до 10 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища.

1. Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад.
2. возврат в исходное положение.

5. Ходьба с резкими поворотами. «Робот».

Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс.

1. Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево
2. После каждого выпада вернуться в начальную позу.

6. Повороты туловища. «Флюгер».

Повторять упражнение до 10 раз. И.п.- ноги сомкнуты вместе, а руки поставлены на пояс.

1. Производятся развороты в разные стороны.
2. при поворотах ноги остаются в исходном положении.

7. Прыжки на месте «Кузнечик».

Выполнять до 10 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе.

1. делаются три прыжка на месте , затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов.
2. после чего все повторяется в другую сторону.

8. Расслабление.

Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам.

1. на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются
2. на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Гость №3: Активный образ жизни – это не только подтянутый вид и натренированные мышцы. Это ещё и нормальное состояние здоровья. тренированный организм легче противостоит болезням , инфекциям, изменениям внешней среды, то есть – повышается иммунитет.

Гость №3: Активный образ жизни – это не только утренняя зарядка, но и занятия различными видами спорта: бег, плавание, катание на лыжах, коньках, роликах и проч. Поднимите руки, кто из вас занимается спортом? Расскажите каким?

(Воспитанники поднимают руки, рассказывают, чем занимаются)

Гость №3: Молодцы, много в зале спортсменов. И самое главное, что не обязательно это делать профессионально, главное двигаться и вести активный образ жизни.

Ведущий: Давайте его поблагодарим и попрощаемся.

(Воспитанники аплодируют)

Гость №3 уходит.

Подведение итогов:

Ведущий предлагает желающим воспитанникам высказать свою точку зрения о тех аспектах, которые были освещены в ток-шоу.

Ведущий: Много мы сегодня узнали о здоровье и здоровом образе жизни. Давайте подытожи. Предлагаю вам высказать свои умозаключения и выводы о том, что вы сегодня узнали, как будете сохранять своё здоровье.

(Желающие воспитанники высказываются)

Ведущий: Надеюсь, что вы приложите все усилия для того, чтобы сохранить своё здоровье. Ведь, здоровье – это главная ценность, которая есть у человека.

Ведущий: На этом ток-шоу «Здоровье в тренде» подходит к концу. Всем желаю крепкого здоровья. До новых встреч!