

«ТЕАТР ЗДОРОВЬЯ»
(пропаганда здорового образа жизни)

Воронова Н.А.

ОГОУ СПО «Борисоглебский техникум информатики и вычислительной техники»

Цель: формировать осознанное отношение обучающихся к своему здоровью как национальному достоянию и негативное – к вредным привычкам; расширять понятие о влиянии факторов «риска» на все сферы жизни человека, его социальное благополучие.

Оформление зала: на сцене размещены плакаты с крылатыми высказываниями известных и выдающихся людей:

«Пьяный не понимает, разумный не пьет».

Народная мудрость

«Пьянство – есть упражнение в безумии».

Пифагор

«Здоровье – всему голова».

Народная мудрость

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка».

Б. Шоу

Ведущий : Добрый день, дорогие друзья!

В этом зале собрались те, кто неравнодушен к самой большой ценности человечества – своему Здоровью.

Ведущий: Сегодня день особенный, так как Всемирная организация здравоохранения провозгласила 7 апреля **ДНЁМ ЗДОРОВЬЯ**.

Ведущий: В Уставе этой организации записано, что здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Ведущий: В этот день во всём мире проходят митинги, благотворительные акции в поддержку здоровья детей и взрослых, конференции и научные симпозиумы.

Ведущий: А мы собрались сегодня в **театре здоровья**, чтобы ещё раз взглянуть на свой образ жизни со стороны и, может быть, осознать то, что делается нами неправильно, ведь здоровье является необходимой базой для достижения жизненных целей, это та валюта, которая не обесценивается ни при каком кризисе.

Ведущий: В течение последних лет состояние здоровья детей и подростков постоянно ухудшается. Объяснений много: неблагоприятная экология многих регионов России.

Ведущий: Снижение уровня жизни семей, нервно-психические перегрузки, от которых страдают даже малыши.

Ведущий: А также неумение самих людей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни или нежелание выполнять эти законы.

Ведущий: Великий Шекспир сказал: « Быть таким или другим зависит от нас. Каждый из нас сад. А садовник в нем воля. Расти ли в нас крапиве, салату, укропу, тмину, чему-нибудь одному или многому, засохнуть без ухода или пышно разрастись, - всему этому мы сами господа».

Мойдодыр: Все Чуковского читали,

И меня давно узнали!

Я – великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник

И мочалок командир.

Быть здоровыми хотят

И взрослые, и дети.

Как здоровье сохранить?

Кто может ответить?

Входит Гигиена. Я!!!

Гигиена. Добрый день! Я - чистота!

С вами быть хочу всегда.

Сначала познакомлюсь с вами,

Чтобы стали мы друзьями.

Ведущий. Вот Наташа, Коля, Валя,

Вот Сережа, Света, Галя,

Костя, Вова, рядом Гена.

А как Вас звать?

Гигиена. Я пришла вас научить,

Как здоровье сохранить.

Много грязи вокруг нас,

И она в недобрый час

Принесет нам вред, болезни.

Но я дам совет полезный,

Мой совет совсем не сложный –

С грязью будьте осторожны!

В дверь заглядывает Грязь.

Грязь. Вы про грязь? *Вбегает в зал.*

Грязь. И я у вас!

Грязь все время чешется. Направляется к Гигиене.

Гигиена. Ты ко мне не приближайся!

И ко мне не прикасайся!

Грязь. Ах-ах-ах! Какое платье!

Да ведь не на что смотреть!

Я б такое не надела.

У меня - другое дело!

От борща пятно большое,

Вот сметана, вот жаркое,

Вот мороженое ела,

Это - в луже посидела.

Это клей, а здесь - чернила.

Согласитесь, очень мило.

Я наряд свой обожаю,

На другой не променяю.

Я открою вам секрет -

Лучше платья просто нет..

Грязь. Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли -

Меня в гости пригласили.

Перестаньте убираться,

Окна мыть, пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Я, друзья, боюсь щекотки.

Забираюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

Я живу и бед не знаю,

Мыло в глаз не попадёт,

Щётка дёсны не дерёт,

Губка жёсткая не трёт,

Огурцы, морковь не мою.

Хочешь, друг. Пойдём со мною?

Гигиена: Уходи от нас!!!

Мойодыр: Не ходи ты с ней. Не пробуй:
Загрызут тебя микробы.
Разорвут тебя на части.
Не видать Грязнулям счастья.

Ведущий: Кстати о питании. Многие учёные уверенно заявляют, здоровье во многом зависит от того, что человек ест. Посмотрите сценку и сделайте вывод о том, от чего наступает... Впрочем, Вы сами всё сейчас поймёте.

Студент: Представьте на мгновение, что мы с вами перенеслись на берега туманного Альбиона и за окнами не морозный день уральского городка, а промозглое утро улиц Лондона. Мы находимся в полицейском участке перед кабинетом комиссара полиции мистера Бортоломью. Итак, смотрите и слушайте!

Действующие лица: комиссар полиции мистер Бортоломью, инспектор полиции мистер Дрейк, миссис Синтия Бабингтон.

Действие 1

(Входит комиссар полиции, садится за стол, поднимает телефонную трубку.)

Комиссар. Мери, пожалуйста, пригласите ко мне инспектора Дрейка. Спасибо.

(Входит инспектор Дрейк.)

Дрейк. Доброе утро, комиссар.

Комиссар. Доброе утро, инспектор.

Инспектор. Удивляюсь, комиссар. Как вам всегда удается так хорошо выглядеть. Всегда подтянуты и свежи. У вас свой секрет?

Комиссар. Никакого секрета — сбалансированное питание и физкультура. Но я не для этого вас пригласил, инспектор. Вы читали сегодняшние газеты? *(Протягивает газету.)* В них сообщение о смерти мистера Бабингтона, известного человека в нашем городе.

Инспектор. А кстати, почему умер мистер Бабингтон?

Комиссар. Что-то с желудочно-кишечным трактом, я в этом не особенно разбираюсь. Вам необходимо поговорить с его вдовой.

Инспектор. Ее в чем-то подозревают?

Комиссар. Да в том-то и дело, что мы можем только подозревать. Никаких улик против нее нет. Муж умер в больнице под присмотром врачей.

Инспектор. Тогда что же вас смущает?

Комиссар. Вы не знаете самого главного. Мистер Бабингтон третий муж миссис Синтии. До этого она уже дважды была замужем. Все ее мужья были очень состоятельными людьми. И все они умерли с теми же симптомами, как и бедный мистер Бабингтон. Интересно еще вот что, перед смертью они завещали ей все свое состояние, так что она теперь очень богатая вдова. Но согласитесь, инспектор, когда умирает муж — такое возможно. Когда умирает второй — это может быть трагическим совпадением, но когда от таких же симптомов умирает и третий муж, это уже закономерность. Так что, инспектор, идите и поговорите с вдовой. Вряд ли она вам что-нибудь скажет, но кто знает, кто знает...

Действие 2

(Комната в доме миссис Бабингтон. Звучит легкая музыка, входит молодая вдова, в руках поднос с чайным сервизом. Она начинает раскладывать чайные пары на столе, и в это время в комнату входит инспектор Дрейк.)

Синтия. Добрый день, инспектор. Рада вас видеть, правда, я немного была удивлена вашим звонком, где вы просили о встрече. Присаживайтесь, хотите чаю?

Инспектор. Добрый день, миссис Синтия. Спасибо, не откажусь.

(Синтия, разливая чай по чашкам, подает инспектору его чашку.)

Синтия. Так что же вас привело ко мне, инспектор?

Инспектор. Не буду лукавить, миссис. Я пришел по поводу смерти вашего мужа, мистера Бабингтона — примите мои соболезнования. Меня интересует один вопрос - почему ваши мужья, а вы не первый раз замужем, не живут долго, а умирая, завещают вам все свое состояние?

Синтия. Я вижу, вы хорошо осведомлены о моей жизни. Правда, немного бестактно то, что вы сейчас сказали, но мне нравится ваша откровенность и я вам отвечу тем же.

Но сначала немного о себе. Я выросла в небогатой семье, всегда любила помогать маме на кухне. Самым дорогим для меня подарком в детстве была книга "Кухня народов мира". Я мечтала стать взрослой и открыть кафе, где посетителей кормили бы вкусно, сытно и недорого. Поверьте, такое возможно.

Первый раз вышла замуж за известного адвоката. Он был богат, недурен собой. Но мое желание открыть кафе считал блажью, денег давал только на мелкие расходы. Ждать я не могла и решила пойти другим путем.

Муж абсолютно не интересовался тем, что ест. Обедал всегда быстро. Вечерами после ~ работы довольствовался небольшим ужином. И тогда я устроила из еды культ. Когда он приходил домой, я накрывала стол всякими вкусными блюдами. Представьте, на большом блюде — жареная курица, фаршированная черносливом, с плавающими в масле профитролями, по бокам блюда перченый рулет из свинины... Вот где мне пригодилась моя книга! Сначала он ел с неохотой, но ему было неудобно мне отказать, ведь все это я делала только для него. В конце концов это ему даже понравилось. Он торопился домой, а там его ждали новые вкусные блюда. Причем каждый день что-то новое. После ужина, когда он усаживался перед телевизором, я ставила перед ним большое блюдо с печеными булочками, пирожными, печеньем. Вы знаете, когда человек смотрит телевизор, он незаметно для себя может съесть столько всего, что сам не поверит.

Инспектор. Везет же вашему мужу! Простите, я хотел сказать "Везло".

Синтия. Он тоже думал так же. За короткое время он сильно прибавил в весе и волновался, но я успокаивала его, говоря, что люблю его и такого, даже больше, чем раньше. Мужчины такие смешные: они всегда верят тому, что хотят слышать. Но время шло, аппетит его рос. А с ним и болезни. У него появились боли в боку, стал задыхаться даже при небольшом подъеме, ночами — бессонница. Он стал раздражительным. В больнице, куда он пошел по моей просьбе (я ведь заботливая жена), у него что только не признали: и сахарный диабет, и ожирение, и гастрит и еще кучу всяких медицинских непонятных болезней.

Инспектор. Неужели врачи не смогли ему помочь?

Синтия. Пытались, на то они и врачи. Они посадили его на диету, стали колоть всякими лекарствами. Но...

Инспектор. Но?..

Синтия. Но он ждал только меня. И я приходила к нему в больницу, как Санта Клаус в Рождество, и приносила его любимые блюда: жареный картофель, шашлык из баранины и еще много острого и перченого.

Инспектор. А врачи? Как это могли допустить врачи?!

Синтия. Врачи об этом даже и не догадывались! А муж видя мою заботу о нем, чувствуя себя все хуже и хуже, переписал на меня все свое состояние. Он был такая милашка! Со вторым и третьим мужем была та же самая история. Дело только во времени.

Инспектор. Какая медленная, но со вкусом подготовленная смерть! Неужели вам их совсем не жалко?

Синтия. Жалко? Какая глупость! Вы знаете, еще греки говорили "Обжора роет себе могилу собственными зубами". Они выкопали себе могилу сами. А у меня теперь есть деньги, и я смогу открыть свое кафе. И главное, я могу выйти замуж по любви. Не хотите ли посмотреть мой зимний сад, инспектор? *(Вводит его из комнаты.)*

Ведущий: Скульптор Шемякин в Москве открыл памятник, который называется «Осуждение человеческих пороков». Тринадцать пороков разъедают здоровье, среди которых пьянство, курение, наркомания и другие. (Демонстрация фигур и их объяснение).

Студент: О вредном действии алкогольных напитков было известно уже в глубокой древности. Многие законодательства и религии запрещали и ограничивали их употребление. В те времена употреблялись напитки с невысоким содержанием алкоголя (виноградное вино, пиво, брага,

напитки из мёда). Побуждало людей употреблять алкоголь причины социального характера - это нищета, изнурительный труд, отсутствие постоянной работы, духовная опустошенность. Прозорливые люди как могли противостояли этому безумию. Я знаю, что присутствующие в зале знают одну правдивую сказку. Давайте её послушаем.

ПРАВДИВАЯ СКАЗКА ПРО ЗЛОГО ОБОРОТНЯ ПО ИМЕНИ

Ал Коголь

1- й. Было это на Востоке давным давно. Однажды в город въехала крытая повозка. Лошадьми правил редкобородый мужчина с маленькими глазками и фиолетовым носом. Звали его Ал Коголь.

2- й. Он снял лавку на одной из городских улиц, разложил в ней свой товар и стал торговать. И скоро в городе стали происходить странные, невиданные до той поры вещи.

3- й. Отправилась женщина к сапожнику забрать туфли. Туфли были починены, но как? Вместо набоек на каблуках - пряжки, вместо пряжек - набойки. Смотрит женщина на сапожника, а тот, как видно, и стыд потерял, сидит и ухмыляется.

4- й. Был в том городе прекрасный зубной лекарь. Своё дело он знал отлично. Но с приездом Ал Коголя люди стали бояться ходить лечить зубы к лекарю. Одному пациенту он вырвал здоровый зуб, другому - вместо зубов стал лечить уши, третьему - вместо лекарства насыпал перца в рот.

5- й. Многие изменились до неузнаваемости. Плотник подрался со своим соседом-парикмахером, каменщик ругался на улице и задевал прохожих. Портной, дворник и продавец восточных сладостей стали обижать своих жён и детей, которых раньше очень любили, и женщины и дети плакали по вечерам.

6- й. Все эти люди очень изменились и внешне. Глаза у них стали маленькими и бесцветными, а носы стали красными или даже фиолетовыми, ходили они шатаясь и производили впечатление больных.

1- й. Казалось, что какой-то злой джин поселился в людях, и тогда они, прежде добрые и умные, становились злыми и вели себя глупо и некрасиво. Беда, горе и слезы пришли в дома людей.

2- й. В то время в городе жили мудрые старцы - люди, много повидавшие, бескорыстные и добросердечные. Они сказали горожанам: « В мире, где живут люди, всегда идёт борьба между злом и добром, правдой и ложью, справедливостью и насилием. Борьба эта не замирает ни на минуту. Не всегда, к сожалению, побеждает добро. Особенно трудно бороться со злом, когда на помощь ему приходит оборотень Ал Коголь».

3- й. « Ал Коголь! - воскликнули горожане. - Да ведь так зовут приезжего торговца». Он разрушает сначала души, а потом тела людей, но делает это медленно, незаметно, и в этом его большая опасность.

4- й. А один мудрец рассказал легенду, что тот, кто выпьет рюмку алкогольного зелья, превратится в орла, но орла этого без труда заклюёт курица; тот, кто выпьет две рюмки, превратится в барана, самого безмозглого в стаде; а тот, кто выпьет три рюмки, станет свиньёй и будет валяться в грязи, никогда не видя ни зелёной листвы, ни сияния звёзд.

5- й. Горожане решили: если мы хотим жить счастливо и достойно, если мы не хотим впустить в наши дома горе и слезы, то давайте объединимся и вышвырнем эту нечисть из нашего города.

6- й. И люди изгнали злого оборотня Ал Коголя, и скоро сапожник, портной и другие выздоровели и опять стали добрыми, честными и умными. И никто из горожан никогда не напоминал им о болезни.

Студент: Обратите внимание на слова И. Гёте « Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы могло быть трезвым».

Ведущий: Курить – здоровью вредить! Об этом говорит и древняя армянская притча. Давайте послушаем.

Притча

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее

растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! - сказали они. - Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом к курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости.

Отошли крестьяне от купцов и задумались... Задумайтесь и вы, присутствующие в этом зале!!!

Ведущий: Посмотрите на этот плакат. Здесь вы видите лицо девушки, у которого одна сторона принадлежит молодой, здоровой, розовощекой девушки, а другая сторона этого лица принадлежит курильнице со стажем.

(по этому плакату было сочинено стихотворение)

"Помню, я еще молодухой была".

1. Помню я еще молодухой была.

Не пила и не курила никогда.

Но однажды пристрастилась я курить

И здоровье пошатнулось в тот же миг.

2. Нет удали, красоты уж той былой,

В зеркале лишь вижу страшный образ свой.

Поняла, какой же глупой я была,

Загубила ведь сама же я себя.

3. И сейчас я обращаюсь к вам, друзья.

Не курите молодые никогда.

Ведь у вас еще все в жизни впереди,

Так не стоит же самим себе вредить.

Ведущий: Укрепление здоровья является глобальной проблемой всего человечества. Нам знаком календарь экологических дней и акций и в нем есть дни борьбы со СПИДом, табакокурением, наркоманией и пьянством.

Ведущий: В последнее десятилетие в календаре появились новые дни, когда внимание людей приковано к такому заболеванию как туберкулез. Это 24 марта. По статистике ВОЗ, ежегодно в мире этой болезнью болеет около 9 млн. человек, 2 млн. из них умирает.

Ведущий: Человеку необходимо не только физическое здоровье, но и психическое. Как остаться здоровым психически, не знает, практически, никто. Природа их возникновения остаётся для врачей загадкой.

Ведущий: Но совершенно точно известны факторы, повышающие риск их развития: это постоянно растущее количество стрессовых ситуаций, неправильное питание, а также нескончаемый поток негативной информации.

Ведущий: 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. В этот день, как никогда, ВОЗ призывает к увеличению ресурсов, улучшению помощи и лечения для страдающих психическими расстройствами людей во всем мире.

Ведущий: Наш театр мы заканчиваем словами Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».