**Агит-бригада ЗОЖ 8-г класса**

**МБОУ СОШ №32**

**2019-20120 учебный год**

**«Новое поколение»**



**Классный руководитель Тагирова Р.Т.**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди подростков.

**Задачи**:

 1) формировать устойчивый интерес  обучающихся к здоровому образу жизни,

чувства ответственности по  отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;

2) воспитывать духовно-нравственные ценности;

3) показать подросткам одну из альтернатив табакокурению, алкоголизму, наркомании – активное занятие физкультурой и спортом.

**1. Под песню В. Цоя «Мы ждем перемен» выходят участники выступления.**

- Сегодня мы вышли на эту сцену, чтобы протестовать против безответственности, с которой многие в нашей стране относятся к своему **здоровью**.

- Вы должны понять, что нам надо задуматься об этой проблеме.

- Вы должны знать, что на самом деле у **здоровья** очень много имен, и необходимо знать о них всё!

- Главное имя **здоровья** - это спорт!

- Человек, который дружит со спортивным залом, стадионом, болеет намного реже, чем другие.

- Вношу поправку: не обязательно спорт, это может быть любой вид активности, например, танцы или физический труд на свежем воздухе. Главное, чтобы тело человека становилось крепким и выносливым.

**2. Выполняют небольшую разминку, переходящую в зарядку.**

**3. Капитан:** Вас приветствует команда:

**Все:** «Новое поколение»

 **Капитан**: Мы живем и учимся под девизом:

**Все:** «Мы - новое поколенье 21 века

 От вредных привычек защитим человека»

**4.**

 Снова в этом зале

 Агитбригада, нас всех собрала.

 Здоровый образ вели, чтоб все мы

 И не мешали нам жить проблемы.

 Вместе, мы проведем всего лишь час

 Но в сердце каждого из вас

 Оставим след в который раз...



**5.** А вот какой смешной случай произошёл в одной школе. Представляем вашему вниманию небольшую юмористическую сценку из школьной жизни. Называется сценка «Медосмотр».

**Медосмотр.**

Школьный врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?

- Есть. Мешают уши с носом

Свитер надевать с начёсом.

Школьный врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?

- Рентгенолог делал снимок,

Не нашёл там ничего.

Школьный врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?

- Знали б вы, как плохо слышу

Я подсказки левым ухом!

Школьный врач спросил у Феди:

- Хочешь вылечиться сразу?

Меньше списывай с соседей

И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Школьный врач спросил у Лёвы.

- Есть. В одно влетает ухо,

Вылетает из другого.

Школьный врач спросил у Пети:

- Как ты, мальчик, спишь ночами?

Петя доктору ответил:

- Без ботинок и в пижаме.

Школьный врач спросил у Лёши:

- Есть ли жалобы?

- Не счесть!

И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

**6. Здоровый образ жизни.**

* **Это социальное поведение** - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)
* **Это личная гигиена**, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.
* **Это рациональное питание**. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.
* **Двигательный режим.**Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.
* Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

**10% - медицина;**

**10% - наследственность;**

**20% - экология;**

**60% - образ жизни.**

* Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

**7.** Не надо комплиментов, не надо громких слов:

 К борьбе за здоровый образ жизни готов?

**Вместе: Всегда готов!**

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде нам рады.

За старание в награду

Станут мышцы наши тверды,

Будут кубки и рекорды.

Спорт – это жизненной силы рассвет!

Спорт – это жизнь и лекарство о т бед!

Спорт – к долголетию тропинка прямая!

**Вместе: И по плечу нам нагрузка любая!**

Молодежь без вина и пива –

Это модно и красиво.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Ведь здоровье – бесценный дар, который дает нам природа.

Получен от природы дар –

Он так похож на этот шар,

Здоровье - очень хрупкий груз,

Чтоб жизнь счастливую прожить,

Здоровье нужно сохранить.

Получен от природы дар –

Он так похож на этот шар…

Возьмите в руки воздушный шар и вы почувствуйте, какой он хрупкий,

как наше здоровье, наша жизнь.

**Вместе; Берегите свое здоровье, бесценный дар природы и будьте счастливы.**

**8. Мы выбираем здоровый образ жизни?
Все: – Да!**
– Что скажем вредным привычкам?
**Все: – Нет**!

**9. Заключительные слова**
-Всем желаю здоровья, мужества и силы воли, стремления и упорства- идти к своей цели, к здоровью.

