ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

«КРАСНОДОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА ЛЕНИНА

Н.П.БАРАКОВА»

**Агитбригада "Здорово жить"**

**выступление на тему «Здоровое питание»**

 Подготовила

 учитель русского языка

 и литературы ГОУ ЛНР КСШ№2

 им.Н.П.Баракова №2

 Лошинская О.П.

 Краснодон,2022г.

**Цель мероприятия** -способствовать формированию знаний о важности правильного питания как составной части здорового образа жизни**.**

Агитбригада посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме рационального здорового питания школьников. Чтобы вырасти здоровыми,надо с детства стараться правильно питаться, соблюдать режим дня, стараться каждый день бывать на свежем воздухе. Ваше здоровье – самое ценное, что у вас есть. На всю жизнь человеку даётся только один организм. Если вы небрежно обращаетесь с какими-то предметами, их можно заменить, но заменить свой организм вы не сможете!

Главное, всегда помните: «Ваше здоровье в ваших руках!»

|  |  |
| --- | --- |
| **Действующие лица:** | ГастритОжирениеЯзваЖелудокИзжогаМалышеваЭксперт 1Эксперт 2Зритель 1Зритель 2 |
| *Звучит мелодия из мюзикла Чикаго «Тюремное танго». На сцене поочередно появляются болезни и занимают свои места.* |
| **Алеша Мельников:** | "Гастрит" |
| **Вика Попенкова:** | " Вес" |
| **Полина Лысюк:** | " язва " |
| **Настя Красун:** | " изжога " |
| **Ярик Беликов:** | " боль" |
| **Вместе:** | Сами нарвались, сами нарвались И в этом нашей нет вины Вредную пищу употребляли И познакомились с нами вы. |
| **Алеша Мельников:** | Знаете, у некоторых людей бывают дуратские привычки, за которые потом платят.Берни любил жевать жевачку на пустой желудок. И я не заставил себя долго ждать. Жвачка содержит стирол – элемент опасный для здоровья. А еще  аспартам, лимонную кислоту, сорбит и сахар – губительная смесь для желудка и ваших зубов. И вот он я – гастрит, да, да!"Воспаление слизистой желудка. Я могу вызывать тошноту, тянущие или распирающие боли. Брось жвачку!!!! |
| **Вместе:** | Сами нарвались, сами нарвались И в этом нашей нет вины. Вредную пищу употребляли И познакомились с нами вы. |
| **Вика Попенкова:** | Я ожирение. Любите быстрый перекус фастфудом, бутербродами или регулярно употребляете китайскую лапшу, магазинные сладости? Значит я по адресу. Да здравствует лишний вес. Малоподвижный образ жизни тому причина. Сидите за компьютером сутками дальше. И я приду. Недостаток физической активности приводит к замедлению обмена веществ, тем самым уменьшается количество сжигаемых калорий, излишки которых откладываются в виде жира. Вот и лишний вес. |
| **Вместе:** | Сами нарвались, сами нарвались И в этом нашей нет вины. Вредную пищу употребляли И познакомились с нами вы. |
| **Настя Красун:** | Мой хозяин любит есть чипсы. Он ел их днем и ночью, днем и ночью. А я все росла и развивалась. Ведь недостаток свежих фруктов и овощей, избыток в рационе питания рафинированных жиров и консерваторов вызывает язву. Да, ешьте вредные сухарики, чипсы и я к вам приду. |
| **Вместе:** | Вредную пищу употребляли И познакомились с нами вы. |
| **Полина Лысюк:** | Зовите пожарных и спасателей, я жгу. Потому что я изжога. Пейте чаще кока-колу и энергетики, полную красителей и разъедающуую пищевод газировку. И я буду с вами всегда. А еще меня сопровождает моя сестра – отрыжка. Сначала, я безобидна, но затем появляюсь все чаще и влеку за собой более серьезные болезни желудка. Газировка очень вредна, но вы этому не верите. Зря. |
| **Ярик Беликов:** | Хороша изжога, да? |
| **Полина Лысюк:** | Не виновна я! Вы сами! |
| **Ярик Беликов:** | А я ваш желудок и вы каждый день кидаете мне вызов, проверяете меня на прочность и верите рекламе вредной еды. Но я не супер – герой и когда-нибудь сдамся напору болезней и как начну болеть.  |
| **Вместе:** | Сами нарвались, сами нарвались И в этом нашей нет вины. Вредную пищу употребляли И познакомились с нами вы.Язва, гастрит. Плохая еда Чипсы, напитки, мучное. Беда Жвачки, конфеты и колы 0,5 Твой бедный желудок идем загрязнять  |
| **Алеша Мельников:** | "Жвачка - гастрит" |
| **Вика Попенкова:** | "вес" |
| **Полина Лысюк:** | "язва-фастфуд" |
| **Настя Красун:****(изжога)** | "изжога!" |
| **Ярик Беликов:** | "Боль" |
| **Вика Попенкова:****(лишний вес)** | "вредная еда –не вариант" |
| **Ярик Беликов:****(желудок)** | "берегите свое здоровье" |
| *Болезни застывают в позах как на выставке. Звучит заставка программы «Жить здорово». Появляется Малышева и еще 2 доктора.* |
| **Кристина Куля:****(Малышева)** | Здравствуйте, дорогие друзья. Как вы уже догадались, в эфире агитбригада Краснодонской школы № 2 имени Н.П. Баракова «Здорово жить». Сегодня мы поговорим о правильном питании. У нас в студии присутствуют два эксперта, послушаем их советы и возможно прислушаемся к ним. |
| **Альбина Никифорова:****(Эксперт 1.)** | Безусловно, жизнь без пищи невозможно! Именно пища является одним из важных элементов для роста и развития ребенка. Все мы с вами без пищи, как без воды – ни туды и ни сюды. |
|  **Катя Бабуцкая:** **(Эксперт 2.)** | Да, человеку необходима пища! Потому что пища – строитель! Пища – источник энергии. Уже давно доказано. Что все продукты питания делятся на группы по содержанию в них питательных веществ. |
| **Альбина Никифорова:****(Эксперт 1.)** | Да, действительно. В одних группах продуктов больше белка, в других – витаминов, в-третьих – углеводов. Поэтому полноценное питание – залог здоровья |
| **Катя Бабуцкая:****(Эксперт 2.)** | А мамины и бабушкины супы и пироги в разы вкуснее и полезнее магазинных продуктов. |
| **Кристина Куля: (Малышева)** | Сейчас мы спросим мнение наших зрителей, что же они вынесли полезного с нашей передачи и какое питание они считают полезным. |
| **Настя Фатеева:****(1 зритель)** | Лук, петрушка,Помидоры и морковьЖуй все это,Если хочешь быть здоров.А еще полезны фруктыИ натуральные продукты |
| **(2 зритель)** | Нам полезныНе конфеты, не пломбир,-А сметана, творог, молоко, кефир!Ешь каждый день продукт молочный –И здоровым будешь точно |
| **Настя Фатеева:****(1 зритель)** | А еще секрет один откроем вам:Организм рад будет кашам и супам.В жизни нужно все успеть |
| **(2 зритель)** | Значит некогда болетьЧтоб нам расти  здоровыми и быстро  развиваться,Нам нужно с юных лет всем  |
| **Все вместе:** | **правильно питаться!** |
| *Все выходят на авансцену и поют песню* *на мотив «Зацепила» исп. Артур Пирожков* |
| Добрый вечер, эй полегче,Споры длятся бесконечно,Что нам вредно и что хорошо.Много вреда на ТВ,Его ты лучше не смотри,Слушай ты скорее наш совет.Ну почему ты ешь фастфуды на обед?Зачем жизнь заменил на интернет?Знаешь это не полезно никому.Ну почему, ну почему?Пьешь кока-колу на бегу,Помочь тебе я не смогу.И чипсы вы боготворитеВы что творите?*Припев:*Улыбнитесь, друзья,Забывать вам нельзя,Что искусство вот здесь-Нужно правильно есть.Ну очнитесь, народ,Так и жизнь ведь пройдет,Вкус ее зацените-Питание измените.Вкус ее зацените. |

Список литературы:

1.Усова Е. История агитбригадного движения.аведующая АКБ Отдела культуры.2016.

2.Пузакова Б. «Что мы едим», «Эксмо» 2013 г.

3. Уайт Е. «Основы здорового питания», «Эксмо», 2011 г.