**Сценарий радиопередачи**

 **по теме «Иммунитет - залог здоровья»**

 **для обучающихся начальных классов**

**общеобразовательных учреждений.**

**1 ведущий :** Здравствуйте мальчишки и девчонки! Как всегда, с вами ведущие эфира «Радио детям».

**2 ведущий:** Какое прекрасное слово «здравствуйте». Сказал его и пожелал собеседнику здравия, т.е. здоровья!

**1 ведущий**: Быть здоровым - это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитой человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от учёбы и работы, стремится к самосовершенствованию.

 **2 ведущий** : Каждый поэт обращается к теме здоровья. Ведь это очень важно в жизни. Вот послушайте стихотворение Анастасии Болюбаш.

Тот, кто с солнышком встаёт, делает зарядку,

Чистит зубы по утрам и играет в прятки,

-Тот спортивный человек и вполне весёлый.

Постарайся быть таким в школе или дома.

**1 ведущий:** Я стараюсь именно так всё и делать. Но недавно заболел, пришлось лечиться, пить лекарства.

 **2 ведущий:** Да, каждый человек может заболеть, но важно знать, почему мы заболеваем и благодаря чему выздоравливаем.

**1 ведущий:** Сегодня мы посвящаем радиопередачу теме здоровья, иммунитета, как же уберечься от болезней.

**2 ведущий:** Наш организм практически всегда окружают микробы, бактерии и вирусы. Многие из них довольно опасны. Но, к счастью, мы способны противостоять этим незваным гостям. Организм хитро устроен. Первая линия нашей обороны- это кожа, которая не пускает инородцев внутрь. Затем слизистые оболочки в носу, горле, желудке, кишечнике. Они как границы в стране. И в кишечнике самая большая граница, она больше границ кожи в 200 раз. В кишечнике злых микробов встречают добрые микробы, они там живут, в так называемой кишечной микрофлоре.

**1 ведущий:** Кроме того, наши слёзы содержать вещества, которые губительны для бактерий. Но если микробы каким –то образом проникнут в желудок, то сразу погибнут в соляной кислоте, с помощью которой мы перевариваем пищу. Иногда микробам все-таки удается прорвать первую линию обороны, и они попадают в наш организм. Но там они сталкиваются с нашими внутренними войсками-лейкоцитами. Так называются белые клетки крови, а вся система защиты организма от микробов называется *иммунитет.*

 *Лейкоциты* приклеиваются к вирусам и бактериям, а затем поглощают их. За это свойство лейкоциты и получили своё название, как, собственно, и лейкопластырь. У них есть один минус: они не умеют двигаться и дрейфуют в жидкостях организма. Чем больше микробов, тем больше появляется лейкоцитов. Но на этом сражение не закончено.

**2 ведущий:** Как не закончено, ведь иммунитет победил микробов.

**1 ведущий:** Помощники организма собирают совещание, где придумывают специальное оружие. Если микробы вернутся, это оружие будет им противостоять. А называется оно- *антитела.* Они сработают, и злые микробы будут обезврежены.

**2 ведущий:** Ух ты, какой этот иммунитет умный и хитрый! Теперь мы знаем, как наш организм сражается со зловредными микробами. Мы позовем на помощь лейкоцитов и добрых микробов. Это наша армия. Но чтобы армия всегда побеждала, надо чтобы она выросла!

**1 ведущий:** А как?

**2 ведущий:** Кефир! Угощайся! Очень полезен для нашей кишечной микрофлоры и для добрых бактерий. Когда мы пьем кефир, наши добрые бактерии могут становиться сильнее, а иммунитет укрепляется.

**1 ведущий:** Как же помочь организму выздороветь?

**2 ведущий:** Есть специальные лекарства, еще полезно пить тёплый чай, он разгоняет кровообращение, тогда лейкоциты будут быстрее находить микробов и бороться с ними.

**1 ведущий:** Но как же все-таки не заболеть?

**2 ведущий:** Лучше сделать прививку! С прививкой мы вводим ослабленный вирус, с которым организм легко справляется. Но *лимфоциты* запоминают его, следующий раз справляются с таким же вирусом гораздо эффективнее. Лимфоциты- это такие защитные клетки организма, наша сильная армия!

**1 ведущий:** Интересно. Кто же открыт такое защитное свойство организма-иммунитет?!

**2 ведущий**: А я знаю! В 1908 году, более ста лет назад, русский учёный Илья Мечников и немецкий учёный Пауль Эрлих получили Нобелевскую премию за исследование иммунитета. Это первооткрыватели. Потом очень много учёных работали над этой темой.

**1 ведущий:** Как же поддержать свой иммунитет?

**2 ведущий:** Первое, что я хочу сказать вам, чтобы вы не переживали. Многие болеют. Иммунитет главный, но ему надо помогать. Если вы знаете основы *ЗОЖ*, то болеете реже.

**1 ведущий:** А что это такое ЗОЖ? Пить настои и микстуры?

**2 ведущий:**

ЗОЖ – это здоровый образ жизни,

ЗОЖ- это делать зарядку по утрам, главное помнить, что вкусное не всегда полезное, а ЗОЖ – это еще и полезное питание. Полезное питание –это фрукты, ягоды и овощи, супы и каши, мясо и рыба, молочная пища. Но все должно быть в меру. Режим питания нарушать нельзя.

 Быть чистым тоже очень важно, ведь гигиена- это тоже ЗОЖ. От грязи многие болезни.

**1 ведущий:** Есть еще закаливание. Это когда холодной водой обливаешься.

**2 ведущий:** Важно, чтобы у вас были друзья, которые всегда поддержать и помогут.

(Звучит песенка)

Здоровый образ жизни нужно соблюдать.

Легко запомнить правила, тем более их пять:

Правильно питаться и в меру в основном;

Чаще умываться с утра, днём, перед сном.

Зарядку нужно делать гнать прочь и сон, и лень;

В душе закаляться, активным будет день.

И главное запомнить правило одно:

С хорошим настроением выглядывать в окно.

**1 ведущи1:** Ведь болезни очень бояться весёлых и активных ребят. Здоровый образ жизни –это еще и хорошее настроение.

**2 ведущий:** Дорогие радиослушатели! Вот и подошёл к концу эфир «Радио детям». Просим вас внимательно слушать наше радио. Оставляйте свои пожелания и делитесь с нами своими творческими идеями по поводу следующих радиопередач.

 Мы будем рады любым предложениям.

До новых встреч в эфире!

Слушайте нас и тогда у вас всё и всегда будет о, Кей!

*Музыкальная заставка.*