

СЦЕНАРИЙ ВЫСТУПЛЕНИЯ АГИТБРИГАДЫ «ЗДОРОВО!»

Тема: «Здоровое питание – здоровье нации!»

Цель: формирование здоровьесберегающей компетентности обучающихся.

Форма: выступление группы обучающихся с использованием ИКТ.

Выход под музыку с учебниками. Звенит звонок. Все направляются к буфету (тодес). Разбиваются на группы. Обсуждают.

Маша. С собачкой на руке
Прямо съесть чего не знаю.
От гламура погибаю.

Я не ем грибов и мяса
Птицу, рыбу и колбасы
Торт, конфеты, пирожки,
Макароны, творожки.
Чувство: миг и я взлечу.

Топмоделью стать хочу!
Только странно иногда
Ходит кругом голова.
Принесите, вас прошу
Мне полчашки кофею.

Мальчик.
Ну, а я не ем мясного,
Молока. И что ж такого?
Знают в школе все друзья
Вегетарианец я.
Плохо только не расту
От моркови в высоту.
Говорят, нужны белки
Эй, фасоли принеси.
Ой, чего-то так скрутило!
Ой, несвежий был обед!
Покажите туалет (громким шепотом)

Девочка.
Я совсем без аппетита
Чипсов, фанты принесите
Кока-колы, джуси-фрут
Есть нельзя? Конечно, врут!
Принесите два фастфуда
Я другое есть не буду!

Мальчик.
Эй, любезная, пойдите
Витаминов принесите
Я вареного не ем
Не сегодня, а совсем.
Репу, хрен, морковь и свеклу

Съем сегодня на обед
Я, ребята, сыроед.
Заболели вдруг бока
Есть здесь в зале медсестра?

Мальчик

Маша, Саша, что дают?
Где еда я тут как тут.
Завтрак съем и съем обед
А добавки разве нет?

Звук тревоги.

Что ж пора такой буфет
Всем поставить под запрет.

1. Ученые доказали, что многие болезни человека – результат неправильного питания. Человечество само роет себе могилу...ложкой.

2. Чтобы прожить долго и сохранить здоровье, запомните золотые правила диетологии: питание должно быть

(Таблички)

Адекватным
Сбалансированным
Экологически чистым
Разнообразным

3 .Адекватность – значит соответствие. Поскольку здоровье человека на 20% зависит от генетики, питание должно быть адекватно генетике. Сегодня 60% всех потребляемых продуктов не соответствует национальным традициям, а значит и генетике. Русский человек испокон веков ел каши, щи, супы, картошку с мясом – именно на такую пищу у нас эволюционно отобраны соответствующие ферменты.

4. Экологически чистое питание значит, прежде всего, натуральное. Поэтому предпочтение нужно отдавать нашим продуктам, а не зарубежной консервации в яркой упаковке. Очень важно сохранить нормальный биоценоз микроорганизмов в кишечнике. Этому способствует употребление кисло-молочных продуктов.

5. Питание должно быть разнообразным. Нельзя все время есть одно и то же, надо употреблять разные продукты.

6. Питание сбалансирование – это достаточное количество в нем белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ (раскладка). Белки должны быть как животного, так и растительного происхождения. Из животных белков наиболее полезна рыба, молочные продукты. Из жиров исключительно полезно растительное масло, но нерафинированное. Употребление качественных жиров служит определенной профилактикой такого заболевания, как туберкулез. Поэтому сливочное масло также следует вводить в рацион. Важное место занимают углеводы. Их следует есть много и с клетчаткой (овощами и фруктами).

7. Нам здоровое питанье прописали доктора
Ну, а мы. Идею эту принимаем на «ура».
Пусть Зеленая долина
И консервный наш завод
Обеспечат овощами всех ребят на целый год!

Ешьте и будьте здоровы!

Песня.

Здорово жить, смотря на мир с любовью
Здорово жить и без котлет с морковью
Здорово жить и быть таким здоровым
Каждый день как будто новым.
Здорово жить
Пускай в кармане пусто
Здорово жить
Вот высшее искусство
Здорово жить
И удивляться снова
Жить так здОрово здорОво.