**Передача «Пусть говорят»**

**Вначале праздника включить мультфильм смешарики Азбука здоровья.**

**В.**здравствуйте мы начинаем нашу передачу. Речь сегодня пойдет о таких понятиях как правильное питание, режим дня, личная гигиена, физкультура и спорт. Цель нашей встречи определить действительно ли эти понятия важны для человека его здоровья и психологического состояния.

В нашей беседе принимают участие группа психологов.

Группа врачей

Ну конечно вы зрители.

И первый наш гость ученик 2 класса. Виктор.

Виктор утверждает, что он очень любит есть чипсы и сухарики разные газированные напитки особенно кока колу, а вот горячие блюда терпеть не может.

Встречаем шашего первого гостя.

-Виктор расскажите это действительно так?

**Виктор**

Да, я очень люблю чипсы разные конфеты, газировку. Любимый мой напиток -это кока кола. Не люблю щи , супы и каши. Мама всегда заставляет есть говорит, что это полезно и нужно для растущего организма. Ерунда всё!

**В.**Витя как вы себя чувствуйте питаясь этими продуктами?

**Витя**

Хорошо, првда немного живот побаливает, но это быстро проходит я не ображаю внимания.

**В.**Ну что ж опсудим правильно ли поступает Виктор уважаемые зрители, что вы можете сказать?

-Давайте спросим у специалистов что по этому поводу говорит медицина.

**Врач 1**

напитки, подобные «Кока-коле» запрещены в учебных учреждениях, потому что разрушительно воздействуют на желудок и клетки печени, при избыточном применении вызывают ожирение, вредят эмали зубов. “Кока-кола” разрушает зубы. Красители «Кока- колы» очень стойкие и зубы от них темнеют.

**Врач 2**

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 бутылки Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии. Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа. Чтобы удалить ржавые пятна с бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле. Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.   
**Врач 3**

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. За 4 дня она может растворить ваши ногти. Чрезмерное употребление кока-колы влияет практически на весь организм. Истощаются кости из-за недостатка кальция, портятся зубы. Кока-кола усугубляет заболевания желудка

В. Кока колу мы можем заменить вкусным и полезным напитков. Т. Клава поделится с нами рецептом приготовления. Все внимание на экран**. видео**  
**В.**скажите виктор изменилось ваше мнение о том как вы питаетесь?

**Витя**.да, я наверно больше не буду употреблять в пищу такие продукты. Осебенно кока колу,здоровье для меня дороже это я решил точно.

**В**.Мы желаем вам успехов в этом к нам в студию спешит еще один гость это Дмитрий он против соблюдения режима дня и норм личной гигиены. Он считает Никакой пользы в этом нет.

**Дмитрий**

Я не соблюдаю режим дня мне все равно. Могу телевизор долго смотреть ,потом делать уроки. Утром долго сплю, потом быстро собираюсь в школу

**В.**А как же вы завтракаете, а умыться и почистить зубы?

**Дима**.Завтракаю я в школе.А умыться и почистить зубы можно и потом. Всё равно не видно

**В.**Ребята кто же хочет поддержать Дмитрия или у вас другое мнение?

**В.**Что же скажут психологи на это?

**Психолог 1**

Режим дня детей способствует нор­мальному развитию, укреплению здоровья, воспита­нию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных индивидуальных осо­бенностей ребенка. Режим дня предусматривает опреде­ленную продолжительность различных занятий, сна и отдыха, в том числе отдыха на открытом воздухе, регулярное и калорийное питание, выполнение пра­вил личной гигиены.

**Психолог 2**

Начинать приготовление уроков следует с письмен­ных работ, а затем переходить к устным занятиям. В первую очередь выполняются задания средней труд­ности, затем самые трудные и, наконец, самые лег­кие.

Прогулки, игры должны продолжаться не менее 3 часов в день.

Для восстановления сил и работоспособности орга­низма очень важен нормальный сон. Детям 7—10 лет необходимо спать 10—11 часов.

**Психолог 3**

Большое внимание в режиме дня школьника дол­жно быть уделено питанию. Правильно организован­ный режим питания (4—5-разовый прием пищи) име­ет большое значение для его нормального физическо­го и нервно-психического развития. Особенно полез­ны молоко и молочные продукты.

**В.** По вашим словам можно сказать, что режим дня способству­ет правильному развитию, укреплению здоровья, вос­питанию воли, дисциплинированности.

**В**.Скажите были такие случаи когда вы чувствовали себя уставшим в начале дня.

**Дима**.Конечно, когда я поздно ложился спать, а рано утром нужно было вставать в школу.

В.Как вы тепеь поступите выслушав наших психологов.

**Дима**.Изменю образ жизни потому,что здоровье дороже.

**Врач 1**

Спорт тоже важен для здоровья. Больше двигайся! Малоподвижный образ жизни вредит здоровью, поэтому старайся больше двигаться. Утром делай зарядку.

**Врач 2**

Почаще играй в подвижные игры, особенно на свежем воздухе. Занимайся физическим трудом, физкультурой. Если есть возможность, посещай бассейн. Лыжи, плавание, спортивные игры надёжно служат здоровью детей и взрослых во всём мире.

**В**.Наша программа побывала в гостях у маралихинской школы, Двайте посмотрим как ребята делают зарядку по утрам. Всё внимание на экран. **видео**

Быть здоровым – это модно!  
Дружно, весело, задорно  
Становитесь на зарядку.  
Организму – подзарядка!  
Знают взрослые и дети  
Пользу витаминов этих:  
Фрукты, овощи на грядке –  
Со здоровьем все в порядке!  
Также нужно закаляться,  
Контрастным душем обливаться,  
Больше бегать и гулять,  
Не ленится, в меру спать!  
Ну а с вредными привычками  
Мы простимся навсегда!  
Организм отблагодарит –  
Будет самый лучший вид!

**В**.На этом наша передача подошла к концу. Поблагодарим наших гостей, психологов, врачей. Спасибо за внимание.

Рецепт полозного напитка от тёти Клавы.

Здравствуйте,ребята. Я хочу поделится с вами рецептом как быстро и вкусно сделать лимлнад.

Для приготовления нам понядобяться 1 стакан сахара, 1 литр воды и лимонный сок.

В кострёлю наливаем 1 литр воды доводим до кипения, добовляем стакан сахара и лимонный сок. Вот такой красивый и полезный лимонад.