**Расти здоровым!**

(Сценарий внеклассного мероприятия)

***Оптимист:***

Приветствуем здесь дорогих нам гостей!

***Пессимист*** (ворчливо):

Без них все же было бы повеселей.

Нормальные все развлекаются люди,

А мы…занимаемся здесь…словоблудием.

***Оптимист:***

Ты что? Постеснялся бы так говорить!

Нам гостеприимными следует быть.

***Пессимист:***

В принципе, мы же не против гостей,

Ждём интересных от них новостей…

***Оптимист:***

Давайте серьезней попробуем быть.

Мы тему не можем сейчас изменить.

***Пессимист:***

Кто эту тему придумать сумел?

Можно подумать, что нет больше дел…

***Оптимист:***

Тема важна и к тому ж актуальна,

Выбрана тема, короче, нормально.

***Пессимист:***

Нет, ну серьезно, о чем говорить?

Было б на что лишь таблетки купить.

***Оптимист:***

Что ты? В таблетках ли разве тут дело?

Нужно здоровым держать свое тело!

***Пессимист:***

Странные вещи вы здесь говорите!

Как за здоровьем своим уследите?

Сколько положено каждый болеет

И когда надо, тогда и стареет.

***Оптимист:***

Если разумно к себе относиться,

Жизнь человека может продлиться.

***Пессимист:***

Вздор не устали вы здесь говорить?

Может быть, вечно научите жить?

Лучше рекламу почаще смотрите

И на лекарства деньжата копите.

***Оптимист:***

С тобой согласиться никак невозможно!

Да, много болезней лечить было сложно.

Но если народный лечебник возьмете,

То много полезных рецептов найдете.

К примеру, как быть, если боли в желудке,

Ни ночью, ни днем не вздремнуть ни минутки?

Лечебник подскажет, как тут поступить,

Без модных лекарств эту хворь победить.

***Пессимист:***

Готов с тобой спорить – лекарства нужны!

Аптечки в семье чрезвычайно важны.

Ведь даже пусть просто простуда случится,

Как без лекарств сможешь ты излечиться?

***Оптимист:***

Вот это, поверь, говоришь ты напрасно!

Простуда, и грипп, и ангина – опасны,

Но верные средства – малина и мед,

А горло лечить помогал даже лед!

***Пессимист:***

Что – то уж круто ты загибаешь!

Книжицу эту часто читаешь?

***Оптимист:***

С книжицей этой не расстаюсь.

Вот потерять ее очень боюсь.

***Пессимист:***

Дай – ка от скуки ее полистаю,

Может, и правда, что – то узнаю…

**Рецепты из народного лечебника**

1. Случилась простуда – нет силы дышать,

При этой напасти отвар надо взять

Травы медуницы, ромашки, шалфея…

И почек сосны добавлять, не жалея,

С ментоловым маслом флакончик возьми

Да меда побольше еще положи.

В ушат лей смелей, пусть горячим все будет,

Дыши и потей, пока хворь не убудет.

1. Горчичные также полезны сапожки,

Горчичники ставим на всю ночь на ножки.

В обувке такой проведешь только ночку,

И можно в болезни твоей ставить точку.

1. Бывает, нет сил и бессонница мучит,

Не рад ничему ты, к тому ж, живот пучит…

Рябины настой целый день принимай,

А также своим домочадцам давай.

1. Рецептов от хвори подобной - не счесть!

Полезное лакомство можно поесть:

Мед майский с орехом, изюмом возьми,

Со шкуркой лимоны туда положи.

Ты будешь три раза в день смесь принимать,

И уж через месяц тебя не узнать.

***Пессимист:***

Нельзя не признать, что вы нас убедили,

Новые знания мы получили.

Чай витаминный будем мы пить,

Он нам поможет здоровыми быть.

***Оптимист:***

Чай витаминный и разные соки

Можно готовить без всякой мороки.

Соки полезны, приятны, вкусны,

Взрослым и детям очень нужны.

***Послесловие учителя***

*Да, оптимисты, пессимисты,*

*Еще бывают нигилисты…*

*Чтоб было интересно им,*

*Подумать надо нам самим.*

*Увлечь ребят работой можно,*

*И все совсем не так уж сложно.*

*Все было – сборы и собрания,*

*А также – самовоспитание.*

*Сегодня новые проблемы,*

*Все хлеще жизни теоремы.*

*Мы школьников должны учить*

*Как выживать и просто жить.*

*Узнать совсем нелишне им*

*Как вылечить себя самим,*

*Какие травки запасти,*

*Чтоб без лекарств себя спасти,*

*Что пить при кашле, при ангине,*

*Как сбор составить витаминный,*

*Как быстро кровь остановить,*

*Чем боль в желудке усмирить.*

*Им надо знать что есть и пить,*

*Чтобы на свете дольше жить,*

*Какие делать упражнения,*

*Чтоб дольше не познать старения,*

*Что делать при магнитной буре,*

*Как стройной сохранить фигуру…*

*Работу эту уважаем,*

*Увлечь учеников мечтаем*

*И будем вместе продолжать*

*Литературу изучать.*

*«Расти здоровым», здоровым будь,*

*Советы мудрые не забудь.*

*Читай «Целительные силы»*

*И белый свет вновь станет милым.*

*Вот «Сочинения Авиценны»,*

*Рецепты в книге очень ценные.*

*А «Жизни вечная симфония» -*

*Не скучная, не монотонная.*

*Народный мы прочтем «Лечебник»,*

*Здоровья крепкого учебник.*

*Как маму с папой научить*

*Их «трудный» возраст пережить,*

*«Как в жизни стрессов избежать»*

*Из книжки можем мы узнать.*

*Раскроет книга «Афродита»*

*Все тайны, что пока что скрыты.*

*Здесь можно много говорить,*

*Но вас боюсь я утомить.*

*Пора без всякой проволочки*

*В докладе нашем ставить точку.*

*Мы всем желаем вам здоровья,*

*Вы пейте молоко коровье*

*И даром время не теряйте,*

*Свое здоровье укрепляйте!*