**Кислород творит чудеса**

Ведущий 1: Здравствуйте дорогие друзья! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни.

Ведущий 2: Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Ведущий 1: Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

Ведущий 2: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Ведущий 1: Будучи молодыми людьми, мы не задумываемся всерьёз о своём здоровье. Но чем старше мы становимся, тем чаще оно напоминает о себе. Совершенно неожиданно мы начинаем испытывать неприятные ощущения в виде различных заболеваний, о которых раньше не подозревали либо просто не обращали внимания, ведь наш организм легко с ними справлялся. Как можно отдалить старость и, будучи в почтенном возрасте, радоваться жизни и продолжать получать от неё удовольствие?

Ведущий 2: Заставить время течь вспять невозможно, но вполне реально избежать психических нарушений, которые сопровождают пожилых людей. Ведь каждому пенсионеру хочется быть полным сил. Как сохранить свою психику и нервную систему от негативного влияния извне? Никому не хочется чувствовать себя старым, больным, заброшенным. Оставаться в тонусе, наслаждаться жизнью и продолжать проявлять к ней интерес, будучи даже далеко не в молодом возрасте, помогут конкретные условия нашего существования, создавая и соблюдая которые, мы будем продолжать максимально наслаждаться жизнью. Итак, что же для этого необходимо?

Ведущий 1: Во-первых, активная умственная деятельность. Как ни печально это признавать, но факт остаётся фактом: с возрастом стареет и наш мозг. Мы начинаем замечать, что нам труднее становится усваивать информацию и планировать текущие дела, подводит память, и вообще мозг работает не так быстро, как в молодости. Но не надо паники! Наше умственное здоровье в наших руках! Главное - это продолжать развиваться интеллектуально, повышать свою умственную активность. Не надо сидеть часами перед телевизором, вместо этого гораздо полезнее читать книги и размышлять о прочитанном. Не забрасывайте шахматы, а если вы не умеете в них играть, то учитесь! Освоение нового даёт прекрасную подпитку для мозга, очень хорошо его стимулирует. Ну и просто разгадывайте кроссворды.

Ведущий 2: Чтобы немного потренировать мозг, предлагаем ответить на вопросы викторины о здоровье.

* Утренняя физическая процедура? (зарядка)
* Необходимое качество характера человека? (доброта)
* Вредная привычка, от которой страдает дыхательная система? (курение)
* Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ….(режим)
* Как называется сила, которая помогает бороться с вредными привычками? (воля)
* Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
* Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это… (Иммунитет).
* Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
* В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)

Ведущий 1: Молодцы! С вопросами викторины мы справились, продолжим наш разговор.

Во-вторых, работа. Некоторые так и говорят: - «Ни дня не буду работать, как уйду на пенсию. Буду отдыхать!» Это ошибка. Не надо уходить на отдых. Если работа для вас физически сложная, то поменяйте её на другую, которая будет поддерживать ваш мышечный тонус. Но и не перерабатывайте! Даже если у вас огород зарастает травой, не старайтесь наскоком избавиться от лишней растительности, дёргая её до изнеможения. Это не решит огородную проблему, а только добавит новые в виде надорванной спины, повышенного давления, уныния. Лучше решайте эту задачу ежедневно в течение небольшого промежутка времени, периодически меняя характер работы. Всё должно быть в меру.

Ведущий 2: В-третьих, [здоровое питание](http://firsthealth.ru/pravilnoe-pitanie/pravilnyj-rezhim-pitaniya.html). Пища должна быть не только здоровой, но и употребляться в определённое время. Разнообразный завтрак, плотный, но не жирный обед и легкий ужин. Нельзя переедать. Достаточно 1500 калорий в сутки. Чем старше человек, тем меньше жирной и белковой пищи и больше овощей и продуктов богатых клетчаткой. Не забывайте о воде. Водопроводной воде необходимо отстояться, а затем её надо отфильтровать от вредных примесей и хлорки. Также можно её замораживать и кипятить.

Ведущий 1: В-четвертых, общение. Не забывайте о друзьях. Заводите новых друзей. Общение с ними поднимает настроение, повышает внутренний тонус, что помогает избежать психических недугов, а также положительно сказывается на внутренних органах. Оптимизм полезен и физически, и духовно для человека, в отличие от пессимизма. Чтобы не быть забытыми своими друзьями, сами не забывайте о них. Устраивайте с друзьями чаепития, обменивайтесь новостями, читайте стихи, делитесь собственными поделками. Вспомните про библиотеки. Там вы можете не только найти интересную книгу, но и познакомиться с новыми людьми. Периодически в библиотеках проводится цикл интереснейших лекций, которые разнообразят вашу жизнь, привнесут что-то новое. Просвещайтесь сами и зовите с собой друзей. Посещайте культурные мероприятия вашего города: музеи, театры, кинотеатры.

Ведущий 2: В-пятых, способность избегать стрессовых ситуаций. Даже лёгкое волнение, например, от просмотра ежедневных новостей, высвобождает гормон кортизон, который заставляет нейроны дегенерировать, кроме того, повышает возможность инфаркта и инсульта.

Ведущий 1: В-шестых, физическая культура. Имеется в виду физическая активность, движения вашего тела. В любое время года приветствуются нашим организмом прогулки по свежему воздуху. Зимой замечательна простая ходьба на лыжах, летом активная пешая прогулка. Большую помощь вашему организму окажет бассейн. Физическая активность наполняет кислородом клетки тела, что помогает сохранять молодость. [Элементарная зарядка](http://firsthealth.ru/zdorovyj-obraz-zhizni/utrennyaya-zaryadka-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.html) может творить с нами просто чудеса: она буквально вдыхает в ваш организм силы, ну и конечно, подтягивает мышцы, делая вас более привлекательным для окружающих и для себя самого.

**(проведение упражнений с видеосопровождением)**

Ведущий 2: Седьмое - положительный настрой.

Ведущий 1: Светлые мысли в голове – обязательная составляющая здорового образа жизни!

Ведущий 2: Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Знайте, что Человек — сам творец своего здоровья, за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, взлётами.

Ведущий 1: Есть оптимисты среди нас.

Они твердят, что жизнь прекрасна.

Я с ними полностью согласна,

Хоть вижу жизнь и без прикрас.

Ведущий 2: Есть лёд зимой и слякоть летом,

Есть грусть, болезни и печаль

И мне порой чего-то жаль,

Но право, дело же не в этом.

Ведущий 1: Стремясь найти печаль – найдёшь.

Есть в жизни беды – это ясно,

Но всё равно она прекрасна.

Прекрасна тем, что ты живёшь!

Ведущий 2: На этом наша встреча подошла к концу!

Будьте здоровы!

И до новых встреч!