

ANNA FAFAŁA-ISKRA

Hartuj się a będziesz zdrow

– scenariusz przedstawienia

Autorka jest nauczycielką kształcenia zintegrowanego w Zespole Szkół im. Jana Pawła II w Babicy, posiadającej wojewódzki certyfikat Szkół Promujących Zdrowie. W szkole odbywają się comiesięczne apele, przedstawienia i inne formy promujące zdrowy tryb życia. Prezentujemy jedną z inscenizacji opartej na popularnej serii animowanej, której bohaterami są smerfy.

Założenia inscenizacji

Cel: *Promowanie zdrowego stylu życia*

Miejsce imprezy: sala gimnastyczna

Scenografia: domki smerfów, fragmenty lasu – ilustracje umieszczone na sztalugach i drabinkach.

Scenariusz szczegółowy

Narrator:

Bardzo dawno temu...

A może całkiem niedawno...

Bardzo daleko...

A może zupełnie blisko...

W wielkim lesie...

Żyły sobie niebieskie stworki...

(Wybiegają smerfy i ustawiają się półkołem przed domkami)

Narrator:

Pewnego zimowego dnia, gdy śnieg przykrył dachy wszystkich grzybowych domków, a słońcu nie chciało się wyjść zza chmurki, smerfy zaczęły narzekać na różne dolegliwości.

Pracusi:

Papo Smerfie, Papo Smerfie, bardzo źle się czuję, coś mnie w gardle drapie, głowa prawie pęka, pracować nie mogę, beczynność to udręka.

Zgrzywus:

Mój nos jest zatkany, o zaczynam kichać (*kicha*)

Maruda:

Nie cierpię kichania!

Smerfetka:

Och drogi Papo, ja chyba choruję, gardło bardzo boli...

Saszetka:

W tej wielkiej niedoli śpiewać nie może, ach któż jej pomoże?

Laluś:

Biada nam biada, jestem taki słaby, cera całkiem blada. Żeby chociaż to słońce zechciało mi pomóc, bym znów był rumiany...

(spogląda w lusterko)

Ważniak:

Zwołuję zebranie, nim w naszej wiosce coś się złego stanie. Papa Smerf zawsze powtarzał...

Wszyscy: Ważniaku!!!

Ważniak:

Nie chcesz chorować, zacznij się hartować.

Papa Smerf:

Ważniak ma rację. Każdy smerf, który się nie hartuje zaziębia się, jest narażony na groźne dla zdrowia i życia ataki grypy, anginy i schorzenia dróg oddechowych.

Wszyscy: A dlaczego tak się dzieje?

Papa Smerf:

Siły obronne organizmu to takie służby jak wojsko czy straż pożarna. Jeżeli nie ćwiczą, nie przygotowują się do walki z przeciwnikiem, to w przypadku, kiedy zaistnieje potrzeba ich użycia nie potrafią szybko i skutecznie walczyć.

Ważniak:

Hartowanie się nie tylko pomoże uniknąć wam wielu dokuczliwych chorób, ale także podniesie



ogólną kondycję fizyczną i psychiczną. Usprawni przemianę materii, polepszy układ krążenia.

Jeżeli smerf prowadzi ciepłamiany tryb życia, to nawet zwykły przeciąg może być dla niego szkodliwy, a co dopiero kąpiel w przerebli czy bieganie boso po śniegu.

Maruda: Brr! Nie cierpię śniegu!

Smerfetka:

Ojej! To chyba tylko Osilek jest odporny na wszelkie choroby.

Osilek:

Co lubią smerfy takie jak ja? Słońce gdy świeci, deszcz kiedy pada, wiatr kiedy gada, mróz kiedy szczypie, śnieg kiedy sypie. Każdą pogodę, z upałem, chłodem, o każdej porze, byle na dworze.

Śpioch:

Tyle krzyku o nic! Nie lepiej położyć się do łóżeczka i smacznie chrapać od rana do wieczora? Przecież na dworze jest strasznie zimno, to niewygoda trudna do zniesienia.

Osilek:

Śpiochu! Po przejściu zabiegu hartowania, to co wpływało na nas negatywnie staje się czynnikiem wzmacniającym naszą odporność. Trzeba jednak pamiętać by hartowanie odbywało się stopniowo i systematycznie. Musimy pamiętać o przestrzeganiu ważnych zasad:

Maruda: Nie cierpię zasad!

Malarz:

Malowanie obrazów jest bardzo skomplikowane i trudne, nie wszyscy mogą to robić, ale żeby się zahartować wystarczy zdobyć podstawową wiedzę i umiejętność obserwacji własnego organizmu.

Łasuch:

Ja to właśnie robię. Codziennie obserwuję swój organizm i dochodzę do wniosku, że najważniejszą rzeczą dla niego jest duży tort czekoladowy z jeszcze większą ilością bitej śmietany.

Marzyciel:

Oj Łasuchu, pomyślałbyś raczej o ruchu! Widzę, że prowadzisz żywot ciepłamiany, dlatego powinieneś zacząć od spacerów, które kończyłbyś intensywnie, tak by się nawet lekko spocić. Nie wolno jednak w tym stanie zatrzymywać się dla ochłody, ale trzeba szybko wracać do domu i wziąć ciepły prysznic.

Pracus:

A jeśli dopisuje nam kondycja, to czy spacerować można stopniowo zamieniać na trucht albo bieg?

Marzyciel: Oczywiście, że tak!

Zgrywus:

Słyszałem, że drugim bodźcem hartującym jest woda o różnej temperaturze.

Papa Smerf: Bardzo dobrze Zgrywusie!

Zgrywus:

Chciałem to nawet udowodnić innym smerfom, ale bardzo się na mnie zdenerwowali.

Smerfetka:

Jeśli uważasz Zgrywusie, że bieganie za innymi smerfami z wiaderkiem z wodą, to dobry pomysł, to nie wiem czy dobrze zrozumiałeś zasadę hartowania.

Papa Smerf:

Drogie Smerfy hartowanie wodą stosujemy w ten sposób, że po gorącej kąpeli oblewamy ciało wodą coraz chłodniejszą. W okresie pełnego zahartowania, gorącą kąpiel kończymy zimnym prysznicem.

Śpioch:

Ważnym uzupełnieniem hartowania jest spanie przy otwartym oknie... (*zasypia*)

Saszetka:

Oczywiście ciało musi być solidnie okryte, tak przynajmniej mówił Papa Smerf, organizm musi mieć poczucie komfortu ciepłego. (*przykrywa Śpiocha kocem*)

Papo Smerfie, czy przypadkiem nie jestem za mała na takie zabiegi? Czy wszystkie smerfy, bez względu na wiek powinny się hartować?

Papa Smerf: Ależ tak Saszetko!

Ważniak:

Niech Papa Smerf pozwoli. Ja osobiście uważam...

Wszyscy: Ważniaku!

Ważniak:

Ja uważam, że pewną ostrożność powinny zachować smerfy z różnymi dolegliwościami ze strony układu krążenia, a także zaziębione, z grypą lub katarem.

Wszyscy: Czy Ważniak ma rację?

Papa Smerf:

Tak, dlatego każdy chory Smerf powinien najpierw się wyleczyć, a później eksperymentować z zabiegami hartującymi.

Laluś:

Ciekawy jestem, kiedy moja skóra odzyska utraczony blask i nie będę czuł się taki zmęczony?

Poeta:

Wróci wiosna, wróci słońce i zakwitną pąki róż...

Lalusi ja poeta mogę cię zapewnić, że w maju, odczujesz przyływ nowej energii. Wszyscy pożegnamy się z ciepłą odzieżą i poddamy włosy i skórę naturalnym oświetleniom promieni słonecznych oraz masażowi majowych podmuchów wiatru.

Laluś:

To wspaniała wiadomość, już czuję się lepiej.

Papa Smerf:

Wydaje mi się, że czas na podsumowanie naszego spotkania.

Ważniak: Papa Smerf zawsze mówił...

Wszyscy: Ważniaku!

Saszetka:

By być zdrowym, nie chorować trzeba zawsze się hartować.

Smerfetka:

Hartowanie łączyć zaś z systematycznym treningiem sportowym, prawidłowym odżywianiem się. Należy też zachować pogodę ducha.

Maruda: Nie cierpię duchów!

(Na zakończenie wszystkie smerfy śpiewają piosenkę, poruszają się w rytm muzyki i machają do publiczności)

*Hej dzieci jeśli chcecie zahartowanym być,
do wioski zapraszamy dziś!*

*Telewizor wyłączcie,
chodźcie do nas się przyłączcie,
zaczynamy zdrowo żyć!*

Maruda:

Uwaga smerfy zbliża się niebezpieczeństwo, kryjcie się to angina...

Wszyscy: (*śpiewają*)

*Kto się boi takich chorób niechaj zaraz idzie spać,
my przestaliśmy się ich bać!*

mgr Anna Fafara-Iskra

nauczyciel kształcenia zintegrowanego
Zespół Szkół im. Jana Pawła II
w Babicy

