Happening uliczny na temat zdrowego stylu życia.

Przygotowanie do happeningu ulicznego na temat zdrowego stylu życia zacznę od reklamy. Porozwieszam plakaty informujące kiedy, gdzie i na jaki temat będzie przedstawienie. Motto na plakat :



Następnie zastanowię się kto będzie moim aktorem. W obecnej sytuacji epidemiologicznej moimi aktorami zostaną tata, mam i brat, no i oczywiście ja. Każdy z nas założy podkoszulek, a kolory będą jasne i żywe:

* czerwony- jak pomidor, zielony – jak ogórek, żółty- jak cytryna, pomarańczowy- jak marchewka.

Na każdą bluzkę nałożymy rysunek umieszczony na plakacie (zamówimy podkoszulki z takim nadrukiem ).

Osobą prowadzącą, czyli reżyserem będę ja.

Przygotuję pytania, które będę zadawał widzom, aby ich zachęcić do udziału w moim przedstawieniu.

1. Co to jest zdrowy styl życia? – zadam pytanie.

Następnie rapowany przez nas tekst, którego tekst poniżej:

 Zdrowy człowiek wie, że żyje,

dużo się rusza i nie tyje,

ma do życia siłę i chęci,

od mycia rąk się nie wykręci.

Będę starał się zachęcić widzów do wspólnego tańca i śpiewu.

1. Jak możemy wypoczywać?

I rapujemy dalej:

Odpoczynek czynny czy bierny?

Oto jest pytanie.

Każdy sam odpowie na nie.

Książka, telewizja, sen.

Piłka, rower lub bieganie hen.

Śpiewamy i tańczymy wspólnie.

1. Jak powinniśmy się ubierać?

I rapujemy dalej:

Stary czy młody,

ubiera się stosownie do pogody.

Zimą ubieraj się na cebule,

a latem rozbieraj się w ogóle.

Potem rozmawiamy o ubiorze.

1. Czy powinniśmy dbać o higienę i dlaczego?

Rapujemy:

Niech każdy zapamięta

na co dzień i od święta

Jeśli zdrowym pragniesz być

musisz zawsze ręce myć.

Następnie rozmawiamy o myciu i higienie. Czy tylko ręce myjemy?

1. Czy pozytywne myślenie ma wpływ na zdrowy styl życia?

Rapujemy:

Pozytywne nastawienie to coś,

nad czym każdy może

popracować i każdy może

nauczyć się, jak je stosować.

Rozmawiamy o tym, jaki wpływ na nasze zdrowie ma pozytywne myślenie, pewność siebie.

1. Jak powinniśmy się odżywiać?

Oglądamy wspólnie piramidę zdrowia. Wykonuję ją w formie plakatu.



Na samym dole piramidy jest ruch bez ograniczeń i woda bez ograniczeń. Rozmawiamy o zdrowym odżywianiu, oglądamy piramidę, a na koniec rapujemy:

By organizm mógł pracować  
nawodniony musi być,  
dlatego wodę piję  
uczę się i żyję.  
  
Czy jesteś mały czy duży  
woda każdemu służy.  
  
Ona jest źródłem życia  
i nie jest tylko do picia  
i nikt nie będzie zdziwiony,  
że z wody jest złożony.  
  
Czy jesteś mały czy duży  
woda każdemu służy .  
  
Woda gasi pragnienie,  
reguluje nasze ciśnienie,  
dzięki niej lepsze krążenie  
i mniejsze serca drżenie.  
  
Czy jesteś mały czy duży  
woda każdemu służy .  
  
Wprowadź taką modę  
i pij tylko wodę,  
od niej nie przytyjesz  
i stu lat dożyjesz.  
  
Czy jesteś mały czy duży  
woda każdemu służy .  
  
Na koniec dziękuję wszystkim za uwagę i udział w moim przedstawieniu.