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.