

## Заявка

**на участие в муниципальном конкурсе сценариев интерактивных сценок по тематике «Популяризация телефонов спасательных служб, определение первых признаков инсульта и инфаркта»**

№ п./п.	Название работы	Фамилия Имя участника (ков)  (полное) или ответственного от группы	Возраст участника (ков),	Наименование организации	Контактный телефон
1	Сценарий «Удар»	Павлова Валентина Алексеевна	64 года	Михайловский филиал МАУ ГДК г. Гусева	89216197939

№ п./п.	Название работы	Фамилия Имя участника (ков)  (полное) или ответственного от группы	Возраст участника (ков),	Наименование организации	Контактный телефон
1	Спектакль «Как уберечься от инфаркта»	Афанасьева Людмила Александровна	56 года	Михайловский филиал МАУ ГДК г. Гусева	89212654434

Руководитель Павлова В.А. \_\_\_\_\_ (подпись) Дата. 27.02.2019

Юмористический спектакль «Родное сердце, как мы тебя не бережём! или  
Как уберечься от инфаркта?»

Звучит мелодия песни «Сердце, тебе не хочется покоя».

**1 ведущий:** От сердечно-сосудистых заболеваний ежегодно в мире умирает более 15 миллионов человек. По России в общей смертности эта патология составляет 53,5 %, причём 48,5 % приходится на ишемическую болезнь сердца – ИБС. Вот почему инфаркт миокарда называют убийцей № 1.

**2 ведущий:** И в основном, причиной заболевания является любовь к лежанию на диване, не желанию пройти пешком даже небольшое расстояние, чрезмерное употребление спиртного, табачный дым, стрессы, неводержанность в еде, минимальная физическая нагрузка и результат – ожирение.

Появляется толстяк.

**Толстяк:** Все говорят, что я толстый. Но ведь толстяки – это произведение искусства. Хорошего должно быть много. Про нас даже есть выражение: «Полный, вперёд!».

Толстяк поёт песню толстяка из репертуара В.Винокура.

Я не слежу за модой на диету.  
Люблю я щи, пельмени и рагу.  
И завтрак свой, и ужин и обеды  
Не уступлю я ни за что врагу.  
Блины с икрой – какое это чудо!  
Как борщ красив, когда сметанка есть.  
И я худеть, как топ-модель не буду.  
Приятно мне за стол с друзьями сесть.  
Кушай, кушай, никого не слушай!  
Поводов с природой спорить, не дано.  
Если ты не будешь, то, что надо кушать,  
То протянешь ноги – вот и всё кино!

**Врач:** Так вы что, не собираетесь ограничить себя в питании, не собираетесь худеть. Давайте проверим ваше давление, измеряет давление, считает пульс, слушает сердце. Давление – 250 на 120, пульс – 120, аритмия, одышка даже в покое, отёки. Рассматривает анализы – Сахар крови повышен.

**Толстяк:**

Неужели всё так плохо?  
С этим ожирением столько огорчений,  
Неужели нет пути назад?

**Врач:** Конечно, есть! Лечение ожирения это: физическая нагрузка и диета. Но сначала вам необходимо посетить ОФД.

**Толстяк:** А что такое ОФД?

**Врач:** Отделение Функциональной Диагностики. В этом отделении проверят работу вашего сердца, сосудов, т.е. проверят, какой урон успел нанести ваш избыточный вес организму.



Кабинет лечебной физкультуры. Толстяк бежит по беговой дорожке. Теряет вес – из под рубашки убирают подушки.

**Поют песню-переделку на мотив песни Р. Паулса «Листья жёлтые».**

Чтобы сохранить здоровье,  
Чтобы сохранить здоровье  
Без потерь, без потерь –  
Вес теряйте интенсивно,  
Килограмм за килограммом,  
Что ж теперь, что ж теперь?  
И гимнастикой утренней займёмся.  
Рацион уменьшить тоже вам придется.  
Ведь иначе от болезни вам не скрыться,  
Лишний вес пускай вам больше и не снится.

**Толстяк:** Всё, баста! Веду здоровый образ жизни!

**Поёт песню-переделку на мотив песни из репертуара Л. Утёсова**

**"Сердце, тебе не хочется покоя»**

На свете много есть соблазнов –  
Вино, куренье, женский пол.  
Малоподвижный образ жизни,  
Всегда обильный жирный стол,  
И в сердце кол!  
Да, сердце выдержать не может –  
Давление шпарит, частый пульс.  
От ожиренья вам поможет  
Лечебной физкультуры курс –  
Здоровья курс.  
Сердце, тебя безбожно нагружаем,  
Сердце, мы, обедаясь, день за днём.  
Знаем – обжорством жизнь мы разрушаем.  
Всё понимаем, но, всё равно –  
Всё жрём и жрём!

**Врач:** Одна из основ здоровья – правильное питание..

**1 чтец:**

Чтоб болезни не поддаться,  
Нужно правильно питаться!  
Овощи, фрукты – нужные продукты.

**2 чтец:**

Свёкла и брюква, ягоды – клюква.  
И салат и помидор – витаминов всех набор!

**Толстяк:** Ну а мясо, масло где же?

**Врач:**

Ешьте тоже, но пореже!  
За злаки, молоко и рыбу  
Скажет организм: «Спасибо!»

По сцене под музыку проходит группа участников с макетами полезных продуктов.

**Врач:** Вторая основа здоровья – достаточная физическая активность.

Под фонограмму песни их репертуара В.Леонтьева «Гиподинамия» исполняется весёлый спортивный танец.

**Врач:** Третья основа здоровья – спокойное, философское отношение к жизни.

**Все поют песню-переделку на мотив песни из к-ф «Карнавальная ночь» «Песенка о хорошем настроении»**

Если хочешь снова  
Быть всегда здоровым,  
Чтоб всегда был в радость  
Солнечный денёк –  
Спортом занимайся,  
Правильно питайся,  
Ты не нервничай, спокойно  
К жизни относись.  
И улыбка без сомненья  
Вдруг коснётся ваших глаз.  
И хорошее настроение  
Не покинет больше вас.

## В рамках проекта «Услуга идет к человеку»

### Сценарий по теме «Популяризация телефонов спасательных служб, определение первых признаков инсульта и инфаркта»

Оформление сцены: растяжка на заднике сцены «Азбука здоровья». Экран. мультимедия. Слайды «Сердце. Головной мозг»

На сцене ведущая в образе доктора: белый халат, колпак, фонендоскоп и девушка- подростковый возраст.

**Ведущая1 и девушка** Здравствуйте!

**Ведущая1** Основной смысл этого приветствия – пожелание здоровья. Вот сегодня мы и поговорим о нем.

**Девушка: (к доктору)** Что же формирует наше здоровье? От чего оно зависит?

**Ведущая1:** А как ты думаешь?

**Девушка:** Ну, закаливание, гигиена, подвижный образ жизни человека.

**Доктор (кивает.)** Существенные факторы нашего здоровья: наследственность, медицина, окружающая среда, здоровый образ жизни человека.

### **Слайд ЗОЖ**

**Доктор:** Заметьте - здоровый образ жизни человека, который включает в себя: плодотворный труд, отсутствие вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим. Ещё в Древней Греции на высокой скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай! Если хочешь быть красивым – бегай! Если хочешь быть умным – бегай!» Правила сохранения и укрепления здоровья приносят настоящую пользу.

**Девушка:** А если человек следует этим правилам от случая к случаю?

**Доктор:** О таком человеке уже не скажешь, что он ведёт здоровый образ жизни.

**Девушка:** Я знаю, что наше государство заботится о здоровье своих граждан, и даже целый 2015 год объявлен Президентом Российской



Федерации Владимиром Владимировичем Путиным, годом борьбы с сердечно — сосудистыми заболеваниями.

### **Слайд Всемирный День сердца**

**Доктор:** А 29 октября каждого года отмечается Всемирный день борьбы с инсультом. По всему миру проходят мероприятия, которые помогают людям лучше узнать, что такое инсульт и почему так важно с ним бороться.

**Девушка:** Даже дети могут защитить взрослых, главное – чтобы знали, как?!

**Доктор:** Именно об этом мы сейчас поговорим!

### **Слайд Инсульт**

**Доктор:** У человека главным органом является – головной мозг! Он дает команды нашему сердцу работать, рукам и ногам двигаться, легким дышать. Но как любой другой орган он может жить, только если его питает кровь. А когда кровь перестает поступать к головному мозгу, его клетки начинают умирать и возникает – инсульт.

Итак, инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения.

Инсульт – одна из лидирующих причин смертности. Каждые 2 сек. в мире происходит инсульт, каждые 10 сек. человек умирает.

**Девушка:** Скажите, пожалуйста, болезнь может поразить только пожилого человека?

**Доктор:** Как пожилого, так и молодого и даже ребенка.

Для того чтобы снизить количество инсультов, важно знать его первые признаки и, чтобы их определить, есть простой тест. Запомните слово УДАР. Расшифровка:

**«У» — улыбка** — Попросите человека улыбнуться.

Первый признак инсульта – он не сможет этого сделать обоими уголками рта, улыбка получится кривой. (демонстрирует девушка)

**«Д» — движение** – Попросите поднять обе руки. При инсульте – человек не сможет или только частично сможет поднять руки. (девушка показывает в каком положении будут находиться руки при инсульте)

**«А» - артикуляция-** признак инсульта — речь будет замедленна, человек может не вспомнить текст или произнести предложение.

**«Р» — реакция.** — У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного. Если у человека возникнут проблемы даже при выполнении одного из этих заданий — это инсульт.

**Девушка:** А в какую телефонную службу звонить?

**Доктор:** звони в скорую помощь. 112

**Слайд Номера телефонных служб**

**Скорая помощь**

**Калининградская обл., Гусевский р-н, Гусев г., ул. Московская, 16**

**☎ Телефон**

**+7 (40143) 3-32-60**

**Часы работы ежедневно, круглосуточно**

**Доктор:** (озвучивает)

**Девушка:** Что настигнет нас первым инсульт или инфаркт?

**Доктор:** Все решается волею случая. Ситуация, когда тромб возникает в одной из сонных артерий, то есть по определению направляется в мозг, встречается не так уж часто, хотя она и не исключительна. Просто сонные артерии засоряются бляшками куда медленнее коронарных. И нарушения кровоснабжения мозга чаще всего объясняются не столько их сужением, сколько нарушением проходимости крови именно на участке «сердце — сонные артерии». Потому в целом допустимо говорить, что в результате стенокардии (проявление угрожающей стадии развития атеросклероза) может случиться как одно, так и другое. Мы на этот выбор никак повлиять не можем — он зависит от стечения многих обстоятельств, но подвластных нам среди них нет.

**Девушка:** Значит непосредственно инсульт настигает больного и впрямь внезапно — в отличие от подавляющего большинства инфарктов.

**Доктор:** Сердце — это мышца, причем мышца, обреченная постоянно сокращаться вплоть до того момента, когда она остановится раз и навсегда. В ней, как и в любой другой мышце, имеются болевые окончания. Оттого когда



пациенты клянутся, что даже не знали о перенесенном мелкоочаговом инфаркте, они лукавят. На самом деле с сердцем такое бывает: больной попадает в «скорую» с обширным инфарктом, а хирург обнаруживает на его миокарде (сердечной мышце) следы перенесенных на ногах инфарктов помельче. Так вот, все это пациент ощущал — просто решил не обращать внимания. Если закупорка произошла на небольшом участке, сердце едва ли остановится. Оно будет «сбоить» и болеть несколько дней — недель, но не остановится. Постепенно симптомы утихнут, и до следующей закупорки пациент может даже не догадываться, что это такое было.

А вот инсульт не таков. О его риске знать можно, но предсказать момент его наступления — нет. Нам следует лишь знать, что он почти всегда наступает в период обострения гипертонии.

**Девушка:** Здоровье — это самая большая ценность для человека.

**Слайд** Счастливые лица здоровых людей молодых и пожилых.

**Доктор:** На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.