

## **Квест-игра: «Код здоровья – ЗОЖ».**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

### **Задачи:**

1. активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека: экологии, вредных привычках и др.;
2. помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни;
3. вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

### **Ход игры:**

Здоровье - это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. В русской пословице говорится: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Сохранять и улучшать своё здоровье, вести здоровый образ жизни – это важная задача для каждого человека и всего общества в целом.

Здоровье во многом зависит от жизненных позиций и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние, учитывать индивидуальные особенности своего организма, реализовывать программы самоорганизации, саморазвития. Для этого нужны мотивация к сохранению здоровья, знание особенностей своего организма, понимание собственных психофизиологических возможностей.

В наше время, когда школьники перегружены информацией, находятся в чрезмерном нервно-эмоциональном напряжении, мало двигаются и гуляют на свежем воздухе, все больше возрастает вероятность потери здоровья детьми.

Так как в настоящее время среди молодежи особой популярностью стали пользоваться квест-игры, то именно такая форма проведения мероприятий будет интересна для учащихся подросткового и юношеского возрастов.

Квест - игра – это альтернатива привычному образу жизни и серым будням, альтернатива вредным привычкам, настрой на здоровый образ жизни.

### **Начало игры и спорные ситуации:**

- Игра начинается с введения в ситуацию. Участникам раздаются маршрутные листы. Игра начинается по сигналу;
- Участникам даются правила, по которым они взаимодействуют все игровое время;
- Все указания помощников также должны выполняться;
- Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам необходимо собрать как можно больше жетонов (частей ответа на главный вопрос игры) на каждой из 7 этапов квест-игры;

- Жетоны выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа (на усмотрение помощника). Жетоны представляют собой части пазла.

- Все команды на общий этап должны придти с заполненными маршрутными листами;

- При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору;

- **Разрешено в игре:**

- Обращаться за разъяснением к организаторам и помощникам;

- Зарабатывать дополнительные подсказки;

- Запросить один тайм-аут 5 минут за игру.

- **Запрещено:**

- Заменять участников после начала игры;

- Мешать другим участникам;

- Меняться участниками с другой командой;

- Бездействовать и пропускать этапы;

- **Штрафные санкции:**

- При нарушениях вышеуказанных правил назначается штрафной балл.

## **Описание этапов квеста**

### **1. Вводная часть.**

**Цель:** введение в атмосферу игры, знакомство с группами и ведущими; представление программы.

**Ведущий:** Добрый день, дорогие друзья! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать. Многим знаком роман Роберта Стивенсона «Остров сокровищ» о приключениях, связанных с поиском сокровищ, спрятанных пиратом Флинт на необитаемом острове. Ребята, вы знаете, что коварные враги похитили наше сокровище, наш клад. Поэтому вы сейчас отправляетесь на поиски клада. Но сначала давайте поприветствуем друг друга. (Представление команд).

Суть игры заключается в движении по установленному маршруту-карте, где на каждой станции выполняя задания, вы будете получать подсказки, где находится клад. На выполнение задания на каждой станции вам дается 7 – 10 минут. Заданий может быть несколько, поэтому быстро справиться может только самая дружная команда, работающая на общую цель. Капитаны команд пройдите за маршрутной картой.

### **2. Этапы квеста**

#### **1 остановка: Станция «Успевай-ка»**

На данной станции участники демонстрируют знания о значении режима дня как одной из наиболее значимых тем здорового образа жизни, узнают секреты успешных людей; вспоминают о том, насколько важно уметь правильно рассчитать, сколько уйдет времени на приготовление уроков, на занятия в

кружках, на помощь родителям, на прогулку и игры с друзьями, на чтение книг, на просмотр телепередач, компьютер, спорт и т.д. (Приложение 1)

## **2 остановка: станция «Эрудит»**

На данном этапе участники выполняют тестовое задание. Основной целью проведения тестирования является проверка знаний, умение старшеклассников интегрировать предметные знания по отношению к вопросам здоровья, его сохранения и укрепления, формирования навыков здорового образа жизни (Приложение 2).

За правильное выполнение теста команда получает конверт с частью пазла и подсказку для нахождения следующей остановки.

## **3 остановка: Станция «Медиа-ЗОЖ»**

Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

На данном этапе участники получают от ведущего код доступа в сеть интернет, пройдя по ссылке просматривают видеоролика о вреде алкоголя и отвечают на ряд вопросов (Приложение 3).

За правильный ответ на каждый вопрос команда получает части пазла и указание для дальнейших действий.

## **4 остановка: Станция «Экологическая»**

Цель: повышение общего уровня экологической культуры, демонстрация знаний о правилах поведения в лесу.

Участники получают текст, содержащий ошибки. За правильное нахождение ошибок команда получает часть пазла.

## **5 остановка: Станция: «Хорошее настроение – жизни продолжение»**

Цель: обозначение способов, помогающих справляться с плохим настроением, выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов поднятия настроения.

Участники разбираются с определением слова «настроение», вспоминают о причинах смены настроения и предлагают свое упражнение для поднятия настроения. (Приложение 5)

## **6 остановка: Станция «Зеленая аптека»**

Цель: применение знаний о лекарственных растениях, овладение простейшими приемами заваривания фиточая.

Участники получают подсказку для правильного приготовления фиточая, отгадывают названия лекарственных растений по изображению и описанию, пробуют приготовленный ими чай. (Приложение 6)

## **7 остановка: Станция « Спортивная»**

Цель: развитие координации движений, стремления к физическому саморазвитию.

На данном этапе участники под руководством учителя физической культуры выполняют элементы нормативов по физической культуре: прыжки на скакалке, прыжки в длину с места, метание в мишень.

**Критерии оценивания задания:** За выполнение нормативов не ниже, чем на «удовлетворительно», участникам выдаётся часть пазла.

## **3. Подведение итогов, награждение**

После прохождения всех этапов игроки собираются начальной точке маршрута, сдают маршрутные листы, собирают пазл.

Та команда, которая быстрее всех справилась, получает ключ от сундука сокровищ, в котором находятся бананы.

## Приложение 1

### 1 остановка: Станция «Успевай-ка»

**Ведущий:** Вы замечали, что среди нас есть ребята, которые всё успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями погулять? Да еще книжки почитать и по дому помочь. На столе у них все прибрано, одежда в порядке. А у другого одни обещания: потом, завтра. Вот так и живут «успевайки» и «неуспевайки». Сейчас нам предстоит раскрыть главные секреты «успеваек».

**Ведущий:** На первый взгляд, перед вами лежит обычный листок со словами. Но это не совсем так. Именно на этом листке бумаги и зашифрован первый секрет.

Соберите первые буквы каждого слова, и вы узнаете его: *Волк, заяц, яблоко, лиса, сок, яхта, зима, абрикос, дом, ель, лимон, осёл, ноль, енот, обруч, тыква, вилка, лось, Емеля, каток, арбуз, йод, сахар, ярмарка.* (Ответ: взялся за дело - не отвлекайся!)

**Ведущий:** Расставьте буквы по порядку, и вы узнаете второй секрет.

(ответ: делай все быстро)

**Ведущий.** Что такое режим дня и умеете ли вы планировать свой день?

(Режим – это установленный распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон)

**Задание командам:** расположить в нужном порядке пункты режима дня (ПОДЪЕМ, ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ, ЗАРЯДКА, ЗАВТРАК, ДОРОГА В ШКОЛУ, УРОКИ, ОБЕД, ПОСЕЩЕНИЕ КРУЖКОВ И СЕКЦИЙ, ПРОГУЛКА, УЖИН, СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ, СОН), приклеить их на лист бумаги и ответить на вопрос: Зачем нужно соблюдать режим дня? (Команды выполняют и сдают жюри)

Примерный ответ: регулярность режимных моментов обеспечивает выработку определенного ритма в деятельности организма человека. Например, прием пищи в определенные часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение. Еще один пример: если ложишься в одно и то же время спать, то быстрее засыпаешь и дольше спишь. Учебная работа в одни и те же часы приводит к лучшему усвоению знаний.

**Ведущий:** Для перехода на следующую станцию нужно найти ключевое слово. Посмотрите на доску: здесь находятся билеты со смайликами. Найдите лишний билет (слова: режим, время, лень, зарядка, сон, прогулка, отдых, труд). Это билет со словом ЛЕНЬ.

**Ведущий:** Верно, мы снимаем этот билет с ненужным для нас словом, а под ним оказывается другое слово: УСПЕХ. Это ключевое слово, потому что мы разгадали три секрета, как стать «успевайками». Получите части пазла и конверт с подсказкой.

## Приложение 2

### 2 остановка: станция «Эрудит»

Ведущий: Вам необходимо решить тестовое задание, выберите правильный вариант ответа.

Тест

1. В каких пределах может изменяться температура тела человека?  
А) от 35°C до 42°C; Б) от 0°C до 100°C; В) от 20°C до 42°C.
2. Укажите, от чего предохраняет кожу пигмент меланин:  
А) от старения; Б) от ультрафиолетового излучения; В) от кожных заболеваний.
3. Укажите, что необходимо сделать после обливания холодной водой:  
А) обтереть тело сухим полотенцем; Б) сразу надеть одежду;  
В) укрыться теплым одеялом.
3. Закончите фразу «В ответ на действие стрессора в организме возникает \_\_\_\_\_»  
А) боль; Б) спокойствие; В) тревога.
4. Выберите основные последствия недосыпания:  
А) переутомление; Б) истощение нервной системы; В) снижение зрения.
5. Какой микроэлемент является необходимым для организма человека, т.к. при его недостатке развивается болезнь щитовидной железы – зоб.  
А) фтор; Б) йод; В) магний.
6. Появлению цинги препятствует употребление витамина:  
А) В<sub>6</sub>; Б) С; В) Д.
7. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?  
А) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;  
Б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;  
В) измерять пульс
8. Что означает термин «здоровье»?  
А) состояние, при котором отсутствуют болезни;  
Б) духовно-нравственное и физическое благополучие; В) отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие
9. Гигиена – это:  
А) наука о чистоте тела и жилища;  
Б) наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека;  
В) наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, разрабатывающая нормы и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия.
10. Употребление наркотиков, алкоголя опасно не только для здоровья взрослого человека, но и его потомства, т.к. эти вещества:  
А) вызывают изменения генов и хромосом;  
Б) выполняют гормональную функцию в организме;  
В) выполняют энергетическую функцию

### Приложение 3

#### 3 остановка: Станция «Медиа-ЗОЖ»

**Ведущий:** Получите код доступа, наберите в компьютере адрес ссылки - [https://www.youtube.com/watch?v=\\_xiErDftys](https://www.youtube.com/watch?v=_xiErDftys), ваша задача - посмотреть видеоролик и ответить на вопросы:

- 1.Как влияет алкоголь на желудок человека?
- 2.Как влияет алкоголь на кровеносную систему человека?
- 3.Как влияет алкоголь на пищеварительную систему человека?
- 4.Как влияет алкоголь на печень человека?
- 5.Как влияет алкоголь на мозг человека?

За верные ответы команда получает часть пазла.

### Приложение 4

#### 4 остановка: Станция «Экологическая»

**Ведущий.** Известно, что здоровье человека на 20 % зависит от экологической обстановки, а многие люди своими неразумным отношением к природе еще больше усугубляют экологическую ситуацию. Перед вами текст, написанный воском, закрасьте его красками, прочитайте и найдите нарушения и ошибки школьников в лесу.

(За каждую верно подмеченную ошибку - 1 балл)

Отдых с друзьями.

Веселой музыкой мы оповестили лес – мы прибыли. ( **Громкая музыка распугает зверей и птиц.**) Дни стояли жаркие, сухие, но в лесу не так ощущалась жара. Знакомая дорожка привела нас к берёзовой роще. По дороге нам попадались грибы – белые, подберезовики, сыроежки. Кто срезал упругие ножки грибов, кто выкручивал их, а кто и вырывал. Все грибы, которые мы не знали, сбивали палками. ( **Вырывать и сбивать грибы не следует – разрушается грибница.**) Привал. Быстро наломали веток и разожгли костер. ( **Для костра собирается сушняк. В жаркую и сухую погоду костры разводить не следует.**) Заварили чай в котелке, закусили и пошли дальше. Перед уходом Петя выбросил банки и полиэтиленовые мешки, сказав: « Все равно микробы их разрушат». ( **Эти вещества разрушаются 100 -200 лет.**) Горящие угли костра подмигивали нам на прощание. ( **Угли следует забросать землёй или залить водой.**) С охапками луговых и лесных цветов мы пошли домой. ( **Луговые и лесные цветы рвать не следует.**) Через час мы вернулись домой.

### Приложение 5

#### 5 остановка: Станция: «Хорошее настроение – жизни продолжение»

**Ведущий.** В сухом бассейне найдите словарь С.И.Ожегова, а в нем определение слова «настроение» (Из словаря С.И.Ожегова: «**НАСТРОЕНИЕ** – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим».)

**Ведущий:** ответьте на вопросы.

1. От чего зависит настроение человека? (От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.)
- 2.Поясните свой выбор? (Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью.) Верно, положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья!

3. Предложите ваш вариант упражнения для поднятия настроения и прочтя инструкцию, продемонстрируйте его:

1. Прежде чем начать, внимательно прочитайте все пункты инструкции.
2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.
3. Поднимите вверх обе руки 2 раза.
4. Разведите руки в сторону.
5. Громко скажите: «Я люблю делать зарядку!»
6. Дважды громко мяукните.
7. Поцелуйте любых 3 человек.
8. Повернитесь вокруг своей оси.
9. Громко посмейтесь над ведущим станции.
10. Коснитесь рукой любых 3 человек.
11. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.
12. Присядьте на корточки.
13. Громко произнесите свою имя и фамилию.

Вед. Старайтесь чаще дарить друг другу улыбки, и у вас никогда не будет плохого настроения, получите часть пазла и следующую подсказку.

## Приложение 6

Команды встречает аптекарь Компрессик.

Компрессик: Я аптекарь Компрессик. У меня в аптеке имеются не только различные таблетки, но еще и лекарственные растения, которые я собираю. Здорово, что Вы заглянули ко мне. Я должен проверить, знаете ли Вы лекарственные растения.

1 задание: вам необходимо из предложенных трав заварить вкусный и ароматный фиточай (плоды шиповника и рябины, сушеные листья душицы, земляники, зверобоя, мяты, цветки календулы), а пока он заваривается, вы выполните задание № 2.

2 задание: Вам предложено описание растения, вы должны узнать его и назвать целебные свойства.

**Описание №1.** Я и сорняк, и лекарственное растение одновременно. Мое русское название происходит от древнерусского слова «коприна» - шелк. Из моих стеблей получали волокно для выработки тканей. Даже в сказках об этом говорится. Вспомните сказку Андерсена «Дикие лебеди». Весной, когда витаминов мало, из меня можно приготовить не только вкусные, но и полезные блюда. (Крапива, останавливает кровотечение, содержит витамины)

**Описание №2.** Это ягода – одна из любимейших ягод в Сибири, называют ее виноградом Севера. И действительно, по пищевым и лечебным целям она не уступает солнечной ягоде. В Сибири растет в зоне хвойных лесов. Собирают ягоды 2 раза в год – осенью и весной. (Клюква, ягоды используют для понижения температуры тела ).

**Описание №3.** В былые времена на Руси это растение считалось «травой от 99 болезней». Специальным царским указом растение везли из Сибири в Москву. Однако, как оказалось, зря. Ее много и в лесах Европейской части России. Народная молва наделила траву «страшной» силой – дескать, косит она всякое зверье направо и налево. Отсюда и название травы. Что это за трава? (Зверобой, используют в качестве антибактериального, антисептического, болеутоляющего, ранозаживляющего, противоглистного средства, )

Компрессик: Молодцы. Получите часть пазла и подсказку.

## **Приложение 7**

### **7 остановка: Станция «Спортивная»**

- 1) Прыжки на скакалке (суммируется количество прыжков за 2 – 3 минуты)
- 2) Меткий «стрелок» (суммируется количество попаданий в цель за 2 минуты).
- 3.Прыжок с места в длину поочередно (суммируется общий результат команды)