

**Квест-игр по пропаганде здорового образа жизни
молодежного представительства «Данко» Мантуровского района**
руководитель Захарова Т. В.,
лидер Агарков Руслан

Ход квеста-игры.

В начале игры происходит деление на команды.

Командирам команд выдаются маршрутные листы. По этапам игры команды сопровождают волонтеры.

На каждом этапе игру проводят волонтеры.

Условия для команд:

На каждом этапе командам необходимо сделать селфи после выполнения задания.

С помощью программы, установленной на смартфон (это условие оговаривается заранее с участниками квеста) просканировать штрих-код, собранные штрих-коды дадут возможность в заключении игры собрать мудрое высказывание Гиппократ о здоровье «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Квест-игра не носит соревновательный характер, скорее всего это игра способна привлечь внимание подростков к проблемам здоровья человека, в заданиях этапов нет однозначного решения.

Вступительное слово ведущего: Здоровье – самая главная на наш взгляд ценность человека, источник счастья, радости, залог долгой плодотворной жизни. И вы не станете отрицать, что здоровье – естественное состояние, когда жизнь и деятельность выливаются в гармоничную реализацию всех возможностей и качеств человека и как личности, и как живого существа.

Восточная заповедь гласит: «Мудрец скорее будет избегать болезней, чем выбирать средство против них». Что же необходимо человеку для того, чтобы быть и чувствовать себя здоровым? Это вам и предстоит выяснить в ходе прохождения квеста.

1 этап. Математика против никотина?

Участникам предлагаются задачи, по которым они должны придумать и нарисовать плакат или составить инфографику (графический способ подачи информации, данных и знаний, целью которого является быстро и чётко преподнести сложную информацию. Одна из форм графического и коммуникационного дизайна) о вреде курения и пропаганде ЗОЖ, в котором запрещается использовать изображение сигарет, курящего, дыма и т.д.

Задача 1.

Пульс некурящего человека в минуту в среднем равен 70 ударам. Пульс курильщика в минуту составляет 85 ударов. Необходимо подсчитать, на сколько больше сокращений в сутки делает сердце курящего человека по

сравнению с сердцем некурящего. На сколько больше сокращений в год делает сердце курильщика?

По статистике инфаркт миокарда у курящего встречается в 12 раз чаще, чем у некурящего человека. Спортивные нагрузки, также увеличивают у человека частоту сокращений сердца, однако в отличие от курения, такая нагрузка оказывается для сердца и организма человека в целом благотворной.

Задача 2.

Ученые посчитали, что каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека в среднем на 5 минут. Посчитайте, насколько сокращается продолжительность жизни того, кто в течение 10 лет каждый день выкуривал по 3 сигареты. Сколько интересных фильмов смог бы посмотреть этот человек за «прокуренное» время, если продолжительность фильма 2 часа?

Задача 3.

Стоимость одной пачки сигарет составляет 100 рублей. Посчитайте, сколько денег тратит в год на курение человек, который выкуривает в неделю одну пачку. Сколько дисков с фильмами было бы можно купить за эту сумму?

Задача 4.

Капля никотина убивает лошадь. Одна сигарета содержит 5 мг никотина. Посчитайте какое количество никотина попадет в организм человека за год, если в день он выкуривает 10 сигарет. Сколько никотина он получит за 5 лет? Обратите внимание, что по статистике частота простудных заболеваний у курильщиков в 7 раз больше, чем у некурящих, а рака легки – в 12 раз.

2 этап. Здоровье и эмоции.

Вступительное слово волонтера: Любая эмоция вызывает определенную реакцию организма, а значит, так или иначе способна повлиять на физическое состояние человека, его здоровье. реакция организма, связанная с эмоцией отражена в пословицах и поговорках, таких как «В зобу дыхание сперло», «От страха сердце ушло в пятки», «Онемел от радости», «Похолодел от ужаса» и другие. В век технологического процесса, вы привыкли общаться с помощью смайликов, которые выражают те или иных эмоции. А всегда ли смайлики являются истинными выражениями ваших эмоций. Определите эмоции человека по фотографии и в таблице сформировать плюсы и минусы этих эмоций.

Название эмоций	Положительные стороны эмоций	Отрицательные стороны эмоций

По таблице измерителя настроения определите, как чувствует себя ваша команда.

3 этап. Шведский стол.

Вступительное слово волонтера: Уважаемые участники квест-игры, представьте себе, что вы находитесь в кафе, где каждый посетитель, в данном случае, вся команда ассоциируется с посетителем, проходите мимо стойки с

едой, можете выбрать свою комбинацию блюд на обед, завтрак и ужин. Однако вы должны учитывать правила рационального питания школьника. Завтрак должен состоять из закуски (сыр, салаты из свежих овощей и фруктов, овощи, фрукты), горячего блюда (различные каши), горячего напитка. Обед, как правило, состоит из закуски (салаты), первого (супы), второго (мясное или рыбное блюдо с гарниром) и третьего блюда (соки, кисели, компоты), свежие фрукты. Ужин состоит из овощно-крупяных блюд, запеканки, сырников, вареников, чай, кисломолочные продукты. Рекомендуется в течении суток и распределить калории. Завтрак – 25%, обед – 35-40%, полдник – 10-15 %, ужин – 25%.

Примерный список блюд для шведского стола

Наименование блюда	Кол-во килокалорий в 100 гр	Наименование блюда	Кол-во килокалорий в 100 гр
Борщ со сметаной	54	Капуста тушеная	75
Щи со свежей капустой	37	Пюре картофельное	106
Суп рисовый с мясом	44	Картофель жареный	192
Суп с фрикадельками	52	Каша гречневая	158
Картофель отварной	80	Рис отварной	143
Яйцо вареное	125	Макаронные отварные	140
Омлет натуральный	219	Каша геркулесовая	257
Сырники из творога	288	Каша манная	248
Суп молочный	59	Каша рисовая	293
Котлеты	220	Кисель	56
Мясо тушеное	344	Компот	66
Треска жареная	122	Пирожное	540
Треска отварная	78	Пряники	355
Сосиски	220	Фрукты	56
Салат из капусты	99	Йогурт	100
Винегрет	130	Творожная запеканка	214

4 этап. Найти выход из лабиринта.

Вступительное слово волонтера: Вы полноценно и рационально распределили завтрак, обед и ужин. Но вот на вашем пути возник лабиринт, из которого нужно найти выход. Для этого нужно определить правда или миф. Право ответа предоставляет капитану.

На полу чертят 25 квадратов, на каждом из которых проставляются номера. Капитану выдается листок с мифами и фактами о здоровье, отмечая правдивое высказывание, он отмечает путь, по которому команде нужно выбраться из лабиринта.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

21	22	23	24	25
----	----	----	----	----

Мифы или реальность.

1. Много витамина С защитит от гриппа.
2. Много витамина С стимулирует иммунитет.
3. Чем больше вы пьете воды, тем лучше.
4. Чем больше вы пьете воды, тем быстрее худеете.
5. От излишней воды страдают почки.
6. Пара чашек кофе не повредит здоровью.
7. Пара чашек кофе повышает возбудимость.
8. Пот освобождает организм от токсинов.
9. Пот охлаждает организм человека.
10. Свежие овощи и фрукты полезнее замороженных.
11. Компьютер – первый враг глаз человека.
12. Радиация от мониторов совершенно безвредна для человеческого глаза.
13. От потребления сахара дети становятся активнее.
14. Гиперреактивность детей не зависит от потребления сладкого.
15. Чистить зубы можно один раз в день, но более качественнее.
16. Чистить зубы нужно два раза в день.
17. Мороженное нельзя есть при простуде.
18. Мороженное помогает в борьбе с простудой.
19. Обезжиренные продукты лучше натуральных.
20. Обезжиренные продукты – это уловка маркетологов.
21. Чистить уши нужно ватными палочками.
22. Антибиотиками можно вылечить простуду.
23. Антибиотики убивают бактерии, а не вирусы.
24. В венах кровь голубого цвета.
25. Случайно проглоченная жвачка не переваривается 5 лет.

Команда должна пройти путь, взявшись за руки. Если кто-то наступил на квадрат, который не был отмечен капитаном, вся команда возвращается на исходную позицию.

5 этап. Поле чудес.

Вступительное слово волонтера: Много книг написано о пропаганде здорового образа жизни. Уже в маленьком возрасте мы узнаем из книг о правилах личной гигиены. Вы находитесь на этапе «Поле чудес», в черном ящике находятся предметы из этой книги. Самому юному игроку из команды предстоит угадать литературное произведение, его автора и главного героя по предложенным предметам.

В черном ящике: мочалка, мыло, расческа, полотенце, зубная щетка.
Корней Чуковский «Мойдодыр».

6 этап. Спаси жизнь первым.

Вступительное слово волонтера: Здоровье и жизнь других порой может зависит от нас, от грамотного оказания первой медицинской помощи. Непрямой массаж сердца с искусственным дыханием помогают снабжать

органы человека кислородом, необходимым для жизнеспособности. Ваша задача оказать первую помощь человеку, который получил удар током.

Правильность и последовательность оказания помощи проверяет преподаватель-организатор ОБЖ.

7 этап. Положительные эмоции – залог отличного здоровья.

Вступительное слово волонтера: Представьте себя очень солидными и серьезными людьми, находящимися в кругу партнеров на ответственном мероприятии. Каждому из вас будет предоставлено слово. Первый оратор должен встать и очень спокойно, четко произнести: «Ха», второй подхватывает «Ха-ха», у третьего речь будет длиннее «Ха-ха-ха». Ваша задача как можно дольше продержаться в игре, кто засмеялся – удаляют из круга.

8 этап. Угадай – что у нас на второе.

Вступительное слово волонтера: Ваша задача угадать название второго блюда, чем меньше вы используете подсказок, тем больше заработаете себе баллов.

Загадка 1. Тефтели.

1. Один известный кулинар говорил: «Приготовить это блюдо сможет даже законченный осел... Остатки мяса прямо-таки созданы для этого блюда».

2. В Древней Греции это блюдо описывали как «мясные шарики на лепешке с душистой подливой».

3. Это любимое блюдо Карлсона, который живет на крыше.

Загадка 2. Котлета.

1. Название этого блюда происходит от персидского слова «кюфта», что означает «битое мясо».

2. В переводе с французского название этого блюда означает «ребристый».

3. Самая известная разновидность этого блюда появилась в Торжке, в трактире, который владел человек по фамилии Пожарский.

Загадка 3. Плов.

1. В основном его готовят из риса, но некоторые народы могут использовать и другие крупы, а также лапшу.

2. Согласно турецкой пословице это восточное блюдо имеет столько разновидностей, сколько городов на Востоке.

3. В переводе его название означает «блюдо, приготовленное из семи продуктов». Все они зашифрованы «П- лук, морковь, Л – мясо, О – жир, В – соль, О – вода, Ш – рис».

Загадка 4. Паста.

1. В Италию это блюдо завез знаменитый путешественник Марко Поло.

2. Готовили это блюдо, меся ногами тесто, а затем продавливали через сито. На Сицилии его называли «шнурки из теста».

3. Каннеллони, спагетти, лазанья, фарфалле – все это можно назвать, одним словом.

