**Проект ЗОЖ-КВЕСТ**

**«Быть здоровым – здорово!»**

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

**Задачи проекта:**

- 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.;

- помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни;

- стимулировать познавательную активность участников;

- вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

***Этапы реализации проекта***

Организационный этап: создание рабочей группы; распределение обязанностей; формулировка цели проекта и задач; планирование действий.

***Основной этап:***

- разработка сценария ЗОЖ – квеста «Быть здоровым здорово!»;

- определение сроков проведения, подготовка маршрута, оформление станций, проведение квеста

***Аналитический этап:*** получение обратной связи в виде отзывов о проекте на сайте и бумажных носителях; анализ реализации проекта.

***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.

- 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 6 этапов квест-игры;

Жетоны выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа (на усмотрение помощника). Жетоны представляют собой части пазла (лепестки цветка, на которых прописаны секреты здоровья – соблюдай режим дня; правильно питайся; положительные эмоции – залог здоровья; занимайся спортом; отдых должен быть активным; занимайся посильным трудом).

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

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

***Описание этапов квеста***

***1.Вводная часть.***

**Ведущий:** Привет, Стратегия! Мы собрались для того, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом, посмотреть, что мы умеем делать. Сейчас вы отправитесь 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.***

**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».

- 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 ПРОЦЕДЫРЫ, 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.

***2 остановка: Станция «Медиа-ЗОЖ»***

***На данном этапе участники получают от ответственного за станцию, код доступа в сеть интернет, пройдя по ссылке просматривают видеоролик о вреде курения электронных сигарет (вейпов), отвечают на вопросы.***

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

**Ведущий:** Получите код доступа, наберите в компьютере адрес ссылки – https://yandex.ru/video/touch/preview/640376828145554.., ваша задача - посмотреть видеоролик и после просмотра, ответить на вопросы.

***Вопросы:***

1. Когда впервые появились электронные сигареты? (В начале нулевых)

2. Болезнь вейперов? (Evali)

3. Болезнь вейперов» Evali — это… (тяжелейшее поражение легких)

4. Симптомы Evali? (Кашель, боль в груди, затруднённое дыхание, тошнота, рвота и диарея, а также другие респираторные, конституциональные и гастроэнтерологические расстройства)

5. Сколько человек погибло в США из-за опасного, модного недуга по официальным данным? (70 человек)

6. Сколько видов токсичных вещей обнаружено в вейпах? (35 видов)

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

***3 остановка: Станция «Экологическая***

***1.«Чудо-Шляпа»***

***Каждый член команды берет из шляпы 1 загадку. Обсудив, дают ответы.***

1.Очень прочен и упруг, строителям – надёжный друг.

Дома, ступени, постаменты красивы станут и заметны. (Гранит.)

2.Если встретишь на дороге, то увязнут сильно ноги.

А сделать миску или вазу – она понадобится сразу. (Глина.)

3.На кухне у мамы помощник отличный,

Он синим цветком расцветает от спички. (Природный газ.)

4.Он очень нужен детворе, он на дорожках во дворе,

Он и на стройке, и на пляже, и он в стекле расплавлен даже. (Песок.)

5.Без нее не побежит,

Ни такси, ни мотоцикл,

Не поднимется ракета

Отгадайте, что же это? (Нефть.)

6.Росли на болоте растения…

А теперь это топливо и удобрения. (Торф.)

7.Она варилась долго в доменной печи,

Чтоб потом нам сделали ножницы, ключи. (Железная руда.)

8.А ну, скорей снимите шляпу!

Я дочь космического папы.

И вездесуща и легка, -

Я лед, я пот, я - облака.

Я иней, чай, бульон, туман,

Река, ручей и океан.

Когда я злюсь, то закипаю;

А от мороза - застываю. (Вода)

9.Ни огня, ни света, а огнем блестит. (Золото)

10.Из меня посуду тонкую, нежно-белую и звонкую

обжигают с давних пор. Называюсь я... (Фарфор)

11.Во мне есть вода, но не мокрая,

Огонь – но не жгучий,

Мое твердое тело – бесцветное

И в то же время – разноцветное. (Алмаз)

12.Покрывают им дороги,

Улицы в селении,

А еще он есть в цементе,

Сам он – удобрение. (Известняк)

13.Он черный и блестящий,

Людям – помощник настоящий.

Он несет в дома тепло,

От него в домах светло.

Помогает плавить стали,

Делать краски и эмали. (Уголь)

14.Этот мастер белый-белый

В школе не лежит без дела:

Пробегает по доске,

Оставляет белый след. (Мел)

***2. «Что мы выбрасываем, или Золотые россыпи помоек»***

- Подчеркните правильный ответ

1.Большую часть мусора, загрязняющего Землю, составляют:

**Пластмасса** (правильный ответ).

Стекло.

Металл.

2.Прежде чем начать утилизацию отходов, их необходимо:

**Рассортировать.**

Собрать в одном месте.

Раскрошить.

3. Для того чтобы переработать пластмассу, ее необходимо:

Компостировать.

**Сжечь при специальных условиях.**

Переплавить.

4. Первоочередная забота при выборе свалки:

**Защита поверхности земли и грунтовых вод.**

Ограждение места свалки.

Укомплектование соответствующей техникой.

5. Вредные выбросы оказывают влияние:

Только на те регионы, где появилось загрязнение.

На близлежащие регионы.

**Даже на территории, удаленные от места, где загрязнение «увидело свет».**

6. Самая страшная «добавка» к воде:

Бытовой мусор.

**Пестициды.**

Минеральные удобрения.

7. Какие из радиоактивных отходов целенаправленно рассеивают в окружающую среду:

**Газы.**

Жидкости.

Твердые вещества.

8. Бутылка или банка из пластмассы, брошенная в лесу, пролежит без изменения:

10 лет.

50 лет.

**100 лет и более.**

9. Поступление в среду обитания вредных веществ приводит к нарушению функционирования экологических систем, называют:

**Загрязнением.**

Экологическим кризисом.

Интродукцией.

10. Выброшенную бумагу "съедят" невидимки - микробы за:

**1-2 года.**

5-8 лет.

20 и более.

11. Гарбология это...

наука о доме;

наука о почве;

**наука о мусоре.**

12. Наиболее эффективный путь борьбы с нарастающим количеством отходов, попадающих в окружающую среду:

Их захоронение.

Разработка правовых механизмов регулирования процесса.

**Рециркуляция** (повторное использование отходов).

За правильное нахождение ошибок команда получает часть пазла.

***4 остановка: Станция: «Хорошее настроение – жизни продолжение»***

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

**Ведущий**. Найдите в словаре С.И.Ожегова 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.

***5 остановка: Станция «Зеленая аптека Липецкой области»***

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

***Команды встречает Аптекарь***

**Аптекарь:** Я аптекарь. 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, )

**Аптекарь**: Молодцы. Получите часть пазла и подсказку.

***6 остановка: Станция «Спортивная»***

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.

***1) «СНАЙПЕР» (Ребята по очереди должны забросить мяч в корзину. Количество, попавших мячиков, записывается, как набранные баллы в маршрутный лист – 2-3 мин)***

***2)»ОТЖИМАНИЯ» (От каждой команды участвует каждый член команды. По сигналу один из обучающихся начинает выполнять отжимания, в упоре лежа, таким образом, и все остальные участники команды. Засчитываются правильно выполненные попытки всей команды – 2-3 мин)***

***3)*** ***Прыжки на скакалке (суммируется количество прыжков за 2 – 3 минуты)***

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

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

***Та команда, которая быстрее всех справилась, получает ключ от кабинета, в котором находятся сокровища - фрукты.***

***Общее фото на фоне песни про здоровый образ жизни***