

Квест-гра «Здорове харчування»

Мета: засвоїти з учнями знання про здорове харчування; розвивати партнерські стосунки між членами команди; формувати навички самоорганізації на спільну діяльність.

Завдання:

- створити позитивний клімат, розширити та наситити емоціями життя;
- формувати сприятливий психологічний клімат;
- розвивати вміння працювати в команді;
- підвищити комунікативні навички учасників.

Обладнання: картки із зображенням овочів, фруктів, продуктів харчування кошиків, маршрутні листи.

МАРШРУТНИЙ ЛИСТ

Команда _____ Капітан _____

№	Назва станції	Бали	Прізвище судді	Підпис судді
1.	СТАНЦІЯ «ПРАВДА ЧИ ФЕЙК»			
2.	СТАНЦІЯ «ПРИСЛІВ'Я»			
3.	СТАНЦІЯ «ЗАГАДКА»			
4.	СТАНЦІЯ «КАЗКА»			
5.	СТАНЦІЯ «ВІТАМІНИ»			
6.	СТАНЦІЯ «МІКРОБИ»			
7.	СТАНЦІЯ «РУХАНКА»			
8.	СТАНЦІЯ «МАГАЗИН»			
9.	СТАНЦІЯ «МЕНЮ»			
10.	СТАНЦІЯ «СТРАВА»			

Хід заходу:

I. Вступне слово – привітання .

- Добрий день, дорогі друзі. Сьогодні ми з вами проведемо квест, присвячений здоровому харчуванню.
- А що ви знаєте про корисні і шкідливі продукти і як дбаєте про власне здоров'я, ви покажете у ході гри.
- Отже, капітани команд отримують маршрутні листи.

Умови гри: за маршрутними листами пройти станції і виконати завдання, судді в маршрутному листі ставлять кількість балів і свій підпис. По закінченню гри команди повертаються для підведення підсумків. Для швидкості можна обирати станцію, яка вільна (або в маршруті вказати початок наступної станції для кожної команди)

Правила гри: Для успішного просування команди вперед і подолання перешкод на окремих етапах дійте почергово і дотримуйтесь правил.

Правило 1. Застосуйте при виконанні завдань вашу енергію та креативність! У вас все вийде, рухайтесь далі та перемагайте!

Правило 2. Відвідуйте станції суворо за порядком, написаним в вашому маршрутному листі. На виконання кожного із завдань дається до 10 хвилин.

Правило 3. З Помічниками, як із суддями, НЕ СПЕРЕЧАЮТЬСЯ!

Правило 4. Не консультуйтеся з членами інших команд, не заважайте та не допомагайте іншим командам. Це змагання, тому завдання кожної команди – перемогти! За порушення цього правила команду можуть відправити на перший етап змагань чи дискваліфікувати.

- Команди готові? На старт, увага, руш!

II. Основна частина. Команди виконують завдання на станціях.

1. СТАНЦІЯ «ПРАВДА ЧИ ФЕЙК»

ЗАВДАННЯ: команді вручаються кратки з написами «Правда» і «Фейк», які вони підніматимуть на кожне запитання як свою відповідь. Скільки правильних відповідей, стільки балів.

1. 29 травня – Всесвітній день здорового травлення(правда)
2. Кожна п'ята смерть через те, що люди не їдять здорову їжу.(правда)
3. Щоб бути струнким, треба їсти солодке.(фейк)
4. Завдяки фаст-фуду людина швидко набирає вагу.(правда)
5. Склянка води без газу за півгодини до їжі зменшує апетит.(правда)
6. Через їжу можна заразитися COVID-19 .(фейк)
7. Часник та цибуля убиває COVID-19 .(фейк)
8. Систематичне вживання їжі швидкого харчування викликає порушення обміну речовин.(правда)
9. Якщо ви встаєте з-за столу з відчуттям, що можете ще щось з'їсти – ви наїлися.(правда)
10. Картопля–фрі, попкорн, круасан, майонез і газовані напої можуть збільшити ризик захворіти на рак.(правда)
11. Цукерки корисні для здоров'я.(фейк)
12. Щоб зростати сильним та веселим, треба їсти багато картоплі.(фейк)
13. Для здоров'я шкідливо поєднувати картоплю і м'ясо.(правда)
14. Можна отруїтись хлібом, якщо він запліснявів.(правда)
15. Фруктовий сік корисний для здоров'я.(фейк)
16. В день можна з'їдати не більше однієї чайної ложки солі.(правда)
17. Щоб свіжі яйця краще збереглися, їх треба помити.(фейк)
18. Кефір допомагає регулювати роботу кишечника.(правда)
19. Овочі та фрукти втратять свої корисні властивості, якщо їх помити перед їжею.(фейк)
20. Щоб здоровими зростати, корисну їжу треба вживати!(правда)
21. Ми не для того живемо, щоб їсти, а для того, щоб жити.(правда)
22. Щоб їжа краще засвоювалась, треба під час харчування читати.(фейк)
23. Людина народжується здоровою, а хвороби приходять через нездорову їжу.(правда)

2. СТАНЦІЯ «ПРИСЛІВ'Я»

ЗАВДАННЯ: продовжити прислів'я.

1. Без їжі і віл... не потягне.
2. Сіль, хліб, вода — це...козацька їда.
3. Людина не живе, щоб їсти, а їсть, щоб... жити.
4. Солодко їсться, та погано... спиться.
5. З води обід не ...звариш.
6. Сніданок з'їж сам, обід розділи з другом, а вечерю... віддай ворогові.
7. Хто добре їсть, той добре... працює.

3. СТАНЦІЯ «ЗАГАДКА»

ЗАВДАННЯ: відгадати загадку.

1. Сидить-дівчина в коморі,
2. А коса її надворі. (Морква).
3. Сам червоний,чуб зелений. (Буряк)
4. Хто ховає під куці супи наші і борщі. (Картопля).
5. Довгий зелений,добрий солоний,смачний і сирий,хто він такий?
(Огірок).
6. Вона без кольору і смаку, однак, якщо біжить,
7. Дає життя і радість всяку,а от без неї не прожить. (Вода).
8. В кожній господі я у великій пригоді.
Та хто мене роздягати візьметься,
Той слізьми заллється. (Цибуля)
9. Кругла, а не місяць, біла, а не папір, з хвостиком, а не миша. (Ріпа)
10. Що то за голова, що лиш зуби та борода? (Часник)
11. І печуть мене, і варять, і їдять, і хвалять, бо я добра. (Картопля)
12. Ліз Мартин через тин, сам переліз, а голову на тину лишив. (Гарбуз)
13. Зозуляста і сріблиста,сорочок наділа триста. (Капуста)
14. Баран у коморі, а роги надворі. (Буряк)
15. Не стелюсь я спати долі, а деруся все нагору. (Квасоля)
16. З поля зжинають, у млині перетирають, в печі мене гублять — клянуться, що люблять. (Хліб)
17. А що то за коні стоять на припоні?Довгасті, голчасті, зеленої масті.
Нікого не возять, лише солі просять. (Огірки)
18. Де зсапано, де сполото, по вибалках, по пагорбах
Цвіте воно, мов золото, плоди на нім, як яблука.(Помідори)
19. Я салатик вітамінний і на смак я теж відмінний,бурячок і картоплинка,
Огірочок і морквинка —все змішалось в мені,пригощайтесь, малі!
Хто я — зовсім не секрет, я салатик... (Вінегрет).

4. СТАНЦІЯ «КАЗКА»

ЗАВДАННЯ: учасники команди отримують картки з літерами і картки із завданнями. Щоб виконати завдання і відповісти на запитання учням потрібно стати зліва направо, щоб скласти слово – відповідь.

1. ... була основним овочем в слов'янській кухні. І не тільки у простого народу, а й у більш багатого купецтва і дворянства. Підказка:

На городі виростала,
Сили набирала,
Непомітно, дуже швидко,
Великою стала.
Став тут дід усіх гукати
Та красуню рвати.

Відповідь: Ріпа. Народна казка «Ріпка».

2. Ні для кого не є секретом те, що дитина з самого раннього віку потребує такий продукт харчування, як У ... містяться вітаміни і мінерали, які мають дуже корисні властивості, і їх так потребує наш організм. Підказка: про цю страву Брати Грімм написали казку «Горщик ...».

Відповідь: каша. Брати Грімм казка «Горщик каші».

3. ... — надзвичайно цінний продукт харчування. Білка в ньому стільки, як у яловичині. А за калорійністю він переважає її удвічі, оскільки містить багато вуглеводів. Підказка: цей продукту є в назві казки Ганса Крістіана Андерсена «Принцеса на ...».

Відповідь: горох. Ганс Крістіан Андерсен казка «Принцеса на горошині».

4. Цей фрукт вживається в їжу в свіжому, квашеному, печеному вигляді, є сировиною в кулінарії, у виробництві дитячого харчування, джемів, повидла, тощо. Підказка: в казці Братів Грімм Королева пригостила Білосніжку цим фруктом.

Відповідь: яблуко. Брати Грімм казка «Білосніжка».

5. ... — страва з тіста з начинкою, яка випікається або смажиться. Маленький пиріг. Надмірне вживання цієї страви призводить до появи зайвої ваги. Підказка: героїня казки Шарля Перро Червона Шапочка збиралася пригостити бабусю цією стравою.

Відповідь: пиріжок. Шарль Перро казка «Червона Шапочка».

6. ... здавна вважали «їжею для мозку». Підказка: Івасик – Телесик добував цей продукт харчування, плаваючи на своєму човнику.

Відповідь: риба. Народна казка «Казка про Івасика - Телесика».

7. ... - є харчовим продуктом з високою харчовою цінністю, завдяки цьому вони вважаються одним з найкорисніших і поживних продуктів. Підказка: «Дід бив, бив – не розбив, баба біла, біла – не розбила.»

Відповідь: яйця. Народна казка «Курочка Ряба».

8. Серед інших овочів вирізняється великим вмістом білку. Підказка: От одного разу пішла жінка на річку прати, коли ж котиться ... по дорозі. Жінка взяла ... та й із'їла . Згодом народився в неї син. Назвали його Котигорошком.

Відповідь: горох. Народна казка «Котигорошко».

9. В них міститься клітковина, яка допомагає очищати організм від шкідливих токсинів і шлаків. Підказка: в англійській казці головний герой обміняв корову на п'ять

Відповідь: боби. Англійська народна казка «Джек і бобове дерево».

10. Додає здоров'я печінці та може подовжити людині життя при постійному вживанні певних сортів цього продукту. Підказка: Що тримала в роті ворона в байці Івана Крилова?

Відповідь: сир. Байка Івана Крилова «Ворона і лисиця».

Картки з літерами: Й, Ж, И, Р, І, П, А, К, Ш, Г, О, Х, Я, Б, Л, У, Ц, С – 1 шт.; А – 2 шт., О – 2 шт., Б – 2 шт.

5. СТАНЦІЯ «ВІТАМІНИ»

ЗАВДАННЯ : ведучі показую картки з назвами вітамінів, а команда називає продукти харчування, де є ці вітаміни, користуючись наочністю «Де шукати вітаміни».

6. СТАНЦІЯ «МІКРОБИ»

ЗАВДАННЯ : назвати якомога більше правил здорового харчування

Відповіді дітей:

—Перед їдою завжди треба мити руки.

—Овочі та фрукти перед вживанням обов'язково ретельно мити.

—Не можна вживати незнайомих продуктів.

—Якщо їжа впала на підлогу, то її не можна їсти, бо вона забруднилася.

—Не варто споживати продукти, термін придатності яких минув, бо можна отруїтися.

—Не можна їсти на ходу.

—Потрібно їсти не поспішаючи, добре пережовувати.

—Не можна розмовляти з наповненим ротом.

Їсти потрібно красиво, культурно.

7. СТАНЦІЯ «РУХАНКА»

ЗАВДАННЯ: виконати руханку «Вітамінка»

Перехід за посиланням

https://www.youtube.com/watch?v=_NVH6lYZv_I&list=PLXhvRm8ReP8aCsGZ66pt5_-VxEvwQO-2j&index=1

8. СТАНЦІЯ « МАГАЗИН»



ЗАВДАННЯ: командам вручаються картки із зображенням корисних і шкідливих продуктів, а також мініатюрна копія кошику для покупок і відерця для сміття. Треба покласти в кошик тільки корисні товари, а шкідливі - в смітничок. Приклади карток:



КОРИСНО



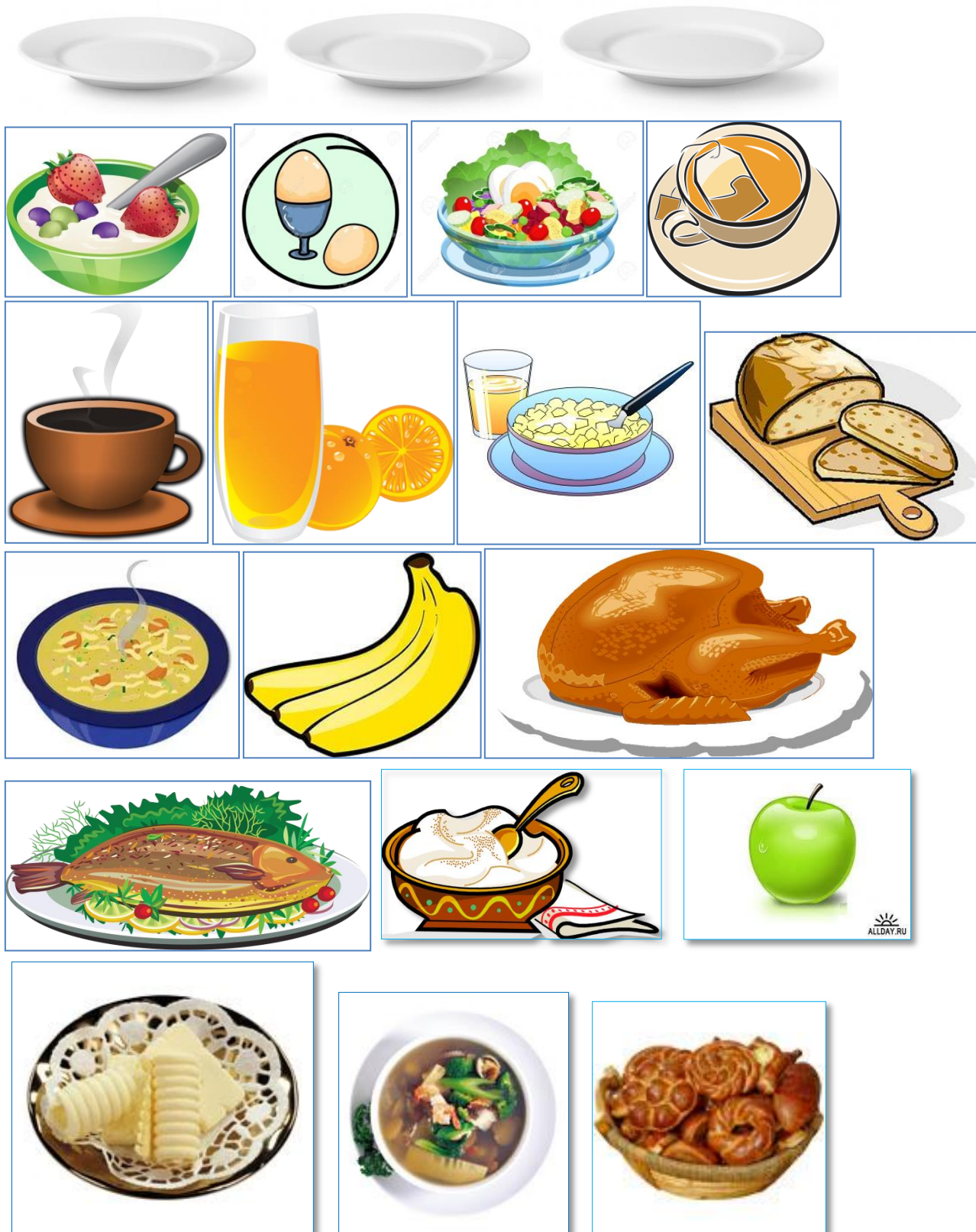
ШКІДЛИВО





9. СТАНЦІЯ «МЕНЮ»

ЗАВДАННЯ: із запропонованих продуктів скласти меню для сніданку обіду і вечери. Для цього учням потрібно розкласти картки на три тарілки.



10.СТАНЦІЯ «СТРАВА»

ЗАВДАННЯ: із набору продуктів, треба скласти список для приготування страви.

1. У вас на столі продукти харчування: лимон, яблуко, м'ясо, макарони, капуста, буряк, морква, картопля, цибуля, хліб, цибуля, сіль, перець, часник, квасоля, сметана, олія. Вам необхідно вибрати продукти харчування для варіння борщу.
2. У вас на столі продукти харчування: молоко, масло, крупа гречана, капуста, цукор, помідор, вода, сіль, мед, цукор. Вам необхідно вибрати продукти харчування для варіння каші.
3. У вас на столі продукти харчування: вишня, рис, вода, яблука, цукор, малина, м'ята, чебрець. Вам необхідно вибрати продукти харчування для варіння компоту.

III. Заключна частина.

Підведення підсумків.

Нагородження переможців грамотами або відзнаками.

