

ГРА-КВЕСТ «ПОДОРОЖ СТЕЖИНКАМИ ЗДОРОВ'Я»

Мета: сприяти удосконаленню школярами знань про поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», визначення та усвідомлення факторів, що впливають на здоров'я, створення умов для формування в здобувачів освіти позитивного ставлення до життя та власного здоров'я. Актуалізувати відчуття важливості, складності здоров'я та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього; визначити, що власна поведінка і спосіб життя є найважливішим фактором, який впливає на здоров'я людини. Сприяти формуванню громадянина, інтелектуально-розвиненої, духовно і морально зрілої особистості, що володіє системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, готової протистояти труднощам та негативним чинникам оточуючого середовища

Правила гри

Для успішного руху команди вперед і подолання перешкод на окремих етапах дійте почергово і дотримуйтесь правил.

1. Отримайте маршрутний лист.
2. Рушаючи в подорож, не забувайте про правила вихованості та почуття такту до своїх суперників..
3. Застосовуйте при виконанні завдань всю вашу енергію та креативність!
У вас все вийде, рухайтесь далі та перемагайте!
4. На виконання кожного із завдань у вас до 10 хвилин. Не намагайтесь зекономити час – додаткових балів це не принесе, а от за перевищення ліміту часу бали знімаються.
5. Відвідайте станції суворо за порядком, написаним в вашому маршрутному листі.

Проведення гри-квесту.

I – «Візитна картка. Кожна команда має свій кольоровий прапорець.

II. Оголошення початку гри.

Вчитель. Привіт! Ви – молоді, завзяті та кмітливі. Ви сповнені сил та енергії. Ви маєте багатомрій, бажань, задумів і планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ і розкриваєте світу себе. Ви хочете усе досягнути, все зрозуміти і бути зрозумілим. Ви прагнете усе спробувати, випробувати себе і свої сили, ствердитись, як людина й особистість, усього досягти. Ви рухаєтесь вперед, наближаючи власне майбутнє. Ви мрієте про успіх, кохання й щастя, бови – молоді. Усе життя для вас – попереду. Уже сьогодні ви тримаєте у власних руках своє майбутнє. І лише ви самі відповідальні за нього. Вже від вас – сьогоднішніх і від ваших сьогоднішніх рішень залежить, якими будете ви – завтрашні і ви – майбутні. І вам самим слід брати відповідальність за себе та своє життя, орієнтуватися на здоровий спосіб життя, спрямовувати свої зусилля на збереження та зміцнення власного здоров'я. Адже саме здоров'я є тим чарівним ключем, який відкриває нові можливості чогось прагнути і досягати, омріявати і здійснювати, реалізовувати та розвивати себе, встановлювати орієнтири майбуття...

Що ж таке здоров'я? Існує багато визначень поняття «здоров'я». «Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я – ніщо». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів. А ось класичне визначення цього поняття: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад» (визначення Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я).

Наше здоров'я залежить від:

- спадковості на 20%;
- рівня медицини на 10%;
- екології на 20%;
- способу життя на 50%.

Основними компонентами здоров'я є:

- харчування,
- гігієна,
- чисте повітря,
- спорт,

- правильні дії в разі небезпеки тощо.

То ж і наша подорож країною здоров'я сьогодні проходить через наступні станції:

1. Станція гігієнічних знань
2. Станція здорового харчування
3. Станція природнича
4. Станція спортивна
5. Станція безпеки

I. Станція гігієнічних знань

1. Гра «Мішечок важливих речей»

В«мішечок» (конверт) «вкласти» речі, які допомагають людині дбати про особисту гігієну (назви речей записують на листочках і листочки вкладають у конверт. У «мішку» можуть бути гребінець, мило, шампунь, пилочка для нігтів, зубна щітка, носова хустинка, щітка для одягу, ножиці, марлева пов'язка, гумові рукавички та ін.

2. Гра «Знайди слово»

Учасники отримують фломастер і знаходять на ігровому полі потрібні слова

У	У	Э	Х	Ё	Щ	Э	Н	Ц	М	Я	М	Ж
М	Ы	К	Ф	Б	Щ	Д	Й	З	О	Ё	О	Ж
Ъ	Л	В	Т	Ц	В	Р	Р	У	Ч	Ч	А	Щ
Ц	З	Я	К	К	П	У	Ю	Б	А	В	Г	Й
З	Й	П	Д	Ф	А	Ш	М	И	Л	О	Ы	Р
И	Ж	И	У	В	С	Н	Ю	Я	К	Д	В	У
О	К	Х	У	С	Т	И	Н	К	А	А	Л	Э
Г	Т	О	Ш	Д	А	К	О	В	Е	Й	Х	Э
Х	Р	Ч	Й	Я	Я	Л	Ж	Я	Д	Н	О	Х
Ъ	Ф	Ф	В	Ъ	Н	Э	И	З	П	З	П	К
Г	Р	Е	Б	І	Н	Е	Ц	Ь	Е	Г	Щ	Ы
Ж	О	Ю	З	О	И	Г	І	Г	І	Є	Н	А
А	Т	Ч	Ц	Ъ	Ф	Ь	У	Ё	Ф	Ш	Й	Р

1. ЗУБИ
2. МИЛО
3. МОЧАЛКА
4. ХУСТИНКА
5. ВОДА
6. ПАСТА
7. РУШНИК
8. НОЖИЦІ
9. ГРЕБІНЕЦЬ
10. РОТ
11. ГІГІЄНА

II. Станція здорового харчування.

1. Гра «Візит до супермаркету»

На столі перед учнями картки із зображенням корисних і шкідливих продуктів, а також мініатюрна копія кошику для покупок і відерця для сміття. Команді пропонується здійснити похід до супермаркету і навантажити кошик покупками. Діти повинні покласти в кошик тільки корисні товари, а шкідливі - в смітничок.



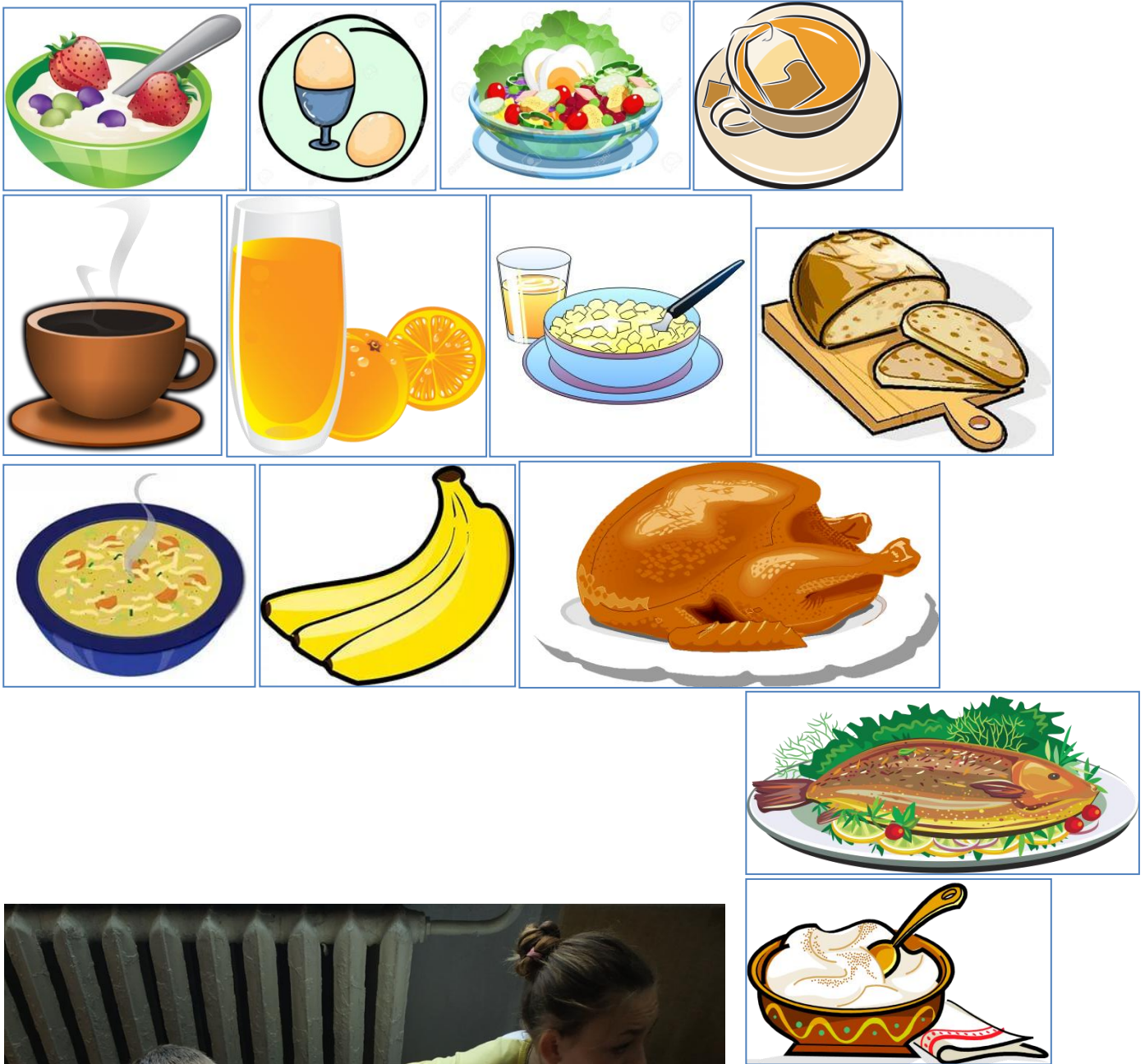
2. Гра «Антиреклама»

Серед запропонованих зображень відібрати малюнки товарів, які рекламують по телевізору шкідливі продукти. Обираючи малюнки, діти повинні самі називати чим ці продукти шкодять людині.



3.Гра «Меню здорової людини»

Із запропонованих продуктів скласти меню для сніданку обіду і вечері. Для цього учням потрібно розкласти картки на три тарілки.



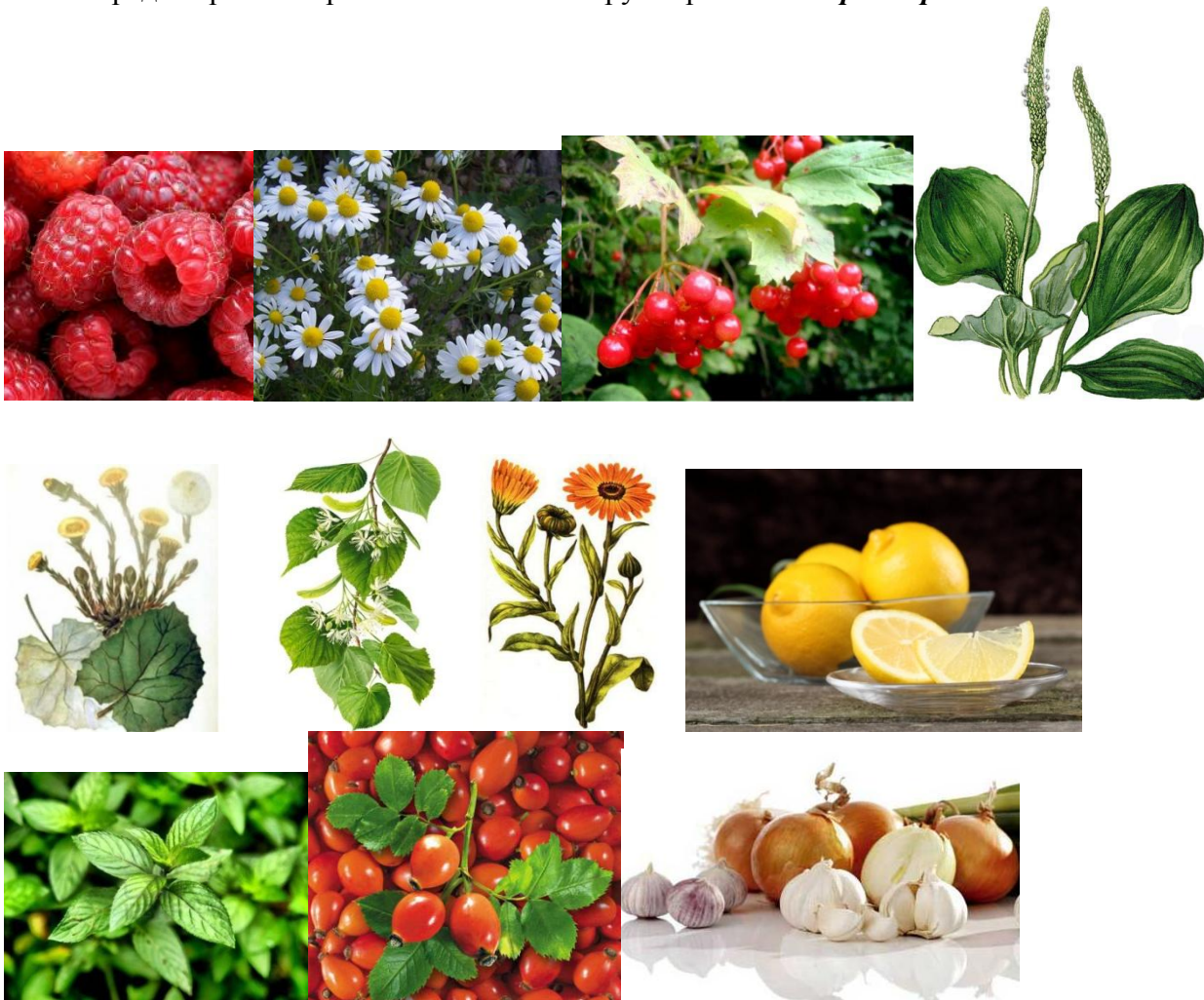
III. Станція природнича.

1. Гра «Аптека природи»

Із аптечки, що стоїть на столі по черзі дістають картки із зображеннями натуральних ліків і корисних рослин, вказують їх назвита для чого їх використовують. В аптечці: калина, ромашка, мед, липа, березовий сік, часник, малина, гірчиця, цибуля та ін.

2. Гра «Користь-отрута»

Серед зображень трав і квітів знайти отруйні рослини. *Корисні рослини.*



Отруйні рослини



1) Беладона

2) Блекота

3) Вовче лико



4) Вех звичайний



5) Болиголов



6) Конвалія



7) Золотарник



8) Дурман (квітка)



9) Дурман (насіння)



10) Вороняче око



11) Амброзія



12) Гриб Біла поганка

3. Гра «Збери пазл»

Учням пропонується зібрати розрізаний аркуш паперу, на якому написаний Закон дружби Людини і Природи—«Сонце, повітря і вода - твої найкращі друзі».

IV. Станція спортивна

Загартування:

- починати з умивання холодною водою;
- влітку на природі ходити босоніж;
- приймати контрастний душ та обливатися холодною водою;
- спати з відчиненою квартиркою цілий рік;
- не забувати, що загартування дають також баня та сауна;
- бігати за будь-якої погоди легко одягненим.

Щоб зберегти своє здоров'я на довгі роки, треба викреслити зі свого життя такі шкідливі звички:

- тютюнопаління;
- надмірний перегляд телепередач; ігри на комп'ютері;
- переїдання;
- вживання алкоголю;
- вживання наркотичних речовин.

Корисні звички (листочки). Посміхатися друзям, бути чемним і вихованим, займатися фізкультурою, бути чесним і відкритим, загартовування, ігри на свіжому повітрі,

правильне харчування, мити руки перед вживанням їжі, оберігати природу, дбати про рідних, знати свої права та обов'язки, чистити зуби, здобувати освіту, вивчати правила дорожнього руху, не чіпати бездомних собак і кішок, не відкривати двері незнайомим.

Шкідливі звички (листочки). Куріння, алкоголізм, вживання наркотиків, неповага до старших, битися з товаришами, гризти нігті, гратися з електроприладами, ходити по льоду, бути злим і роздратованим, гратися з сірниками, ходити по залізничних коліях, купатися у заборонених місцях, бути жадібним і заздрисним, перебігати дорогу під час руху авто.

V. Станція безпеки

1. Гра «Небезпечні забавки»

У конверті знаходяться картки із зображенням небезпечних ситуацій. Завдання гравців, назвати, яка небезпека очікує дітей, які можуть бути наслідки і що слід робити, щоб уберегти своє життя і здоров'я.

Приклади карток:





2.Гра «Алло, рятуйте!»

Учасникам необхідно записати на картці із зображенням пожежної охорони, міліції, швидкої допомоги та служби газу номери телефонів екстремальних служб.

3.Гра «Перша допомога»

Учням пропонується уявити, що біля них немає дорослих, а ситуація потребує невідкладних дій, якими будуть їхні дії в разі:

- **Ви сильно порізали руку, що слід одразу зробити?**
- **Уявіть, що ви залишились вдома самі, і раптом отримали опік, ваші дії?**
- **Уявіть, що впали, і в результаті отримали великий синець, що необхідно зробити?**
 - **Дорослих вдома немає, а у вас сильно розболілась голова, як можна себе полікувати? Чи можна самому вживати ліки?**
 - **Під час прогулянки ви знайшли незнайомий підозрілий предмет, який може виявитись вибухівкою. Ваші дії?**

1. Вибери з переліку продуктів тільки ті, які можуть нашкодити здоров'ю: сметана, яблука, огірки, пепсі-кола, хліб, молоко, чіпси.
2. Який телефонний номер потрібно набрати у разі виникнення пожежі? (101).
3. Як називаються коливання земної поверхні, що виникають унаслідок підземних поштовхів величезної сили? (Землетрус).
4. Що треба робити, щоб не хворіти, легше і швидше переносити зміни погоди? (Загартовуватися).

5. Кого називають «пасивнимкурцем»? (Людину, яка вдихаєтютюновийдим, але сама не курить).
6. Вибери з перелікулюдськихзвичокті, якікорисні для здоров'я: загартовування, куріння, чищеннязубів, гризтинігіті, ввічливість, говорити неправду.
7. Кудипотрібнозвертатись і якийтелефонний номер потрібнабирати, уразівиявленнякрадіжки? (У міліцію, 102).
8. Як називаютьрозлиттярічки при розтаванніснігу, льодуабовідтривалихдощів і злив? (Повінь).
9. Яка невиліковна хвороба передаєтьсятільки через кров, спричиняєтьсявірусомімунодефіциту, якийослаблюєорганізм? (СНІД).
10. Якеприміщення у будинку є найнебезпечнішим? Чому? (Кухня, адже в ніймістятьсярізніелектроприлади, газова плита).

Етап III - "Фінал"

Команди, що відвідали всі станції, а також учні, що працювали на станціях, повертаються до місця збору. Підраховують жетони.

Ведучий проголошує слово про процес квесту, оцінює активність і настрої учасників гри. Наголошує на тому, що гра не мала характеру змагання за перше місце, найголовнішим для всіх, було отримання нових знань та здійснення подорожі.

