Заводська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

Кириківської селищної ради

**Виховний захід**

**КВЕСТ : «Здоров’я – найцінніший дар»**

Підготувала:

класний керівник 7 класу

Карлашова А.І

**Смт. Кириківка, 2020 р.**

**Гра-квест «ЗДОРОВ’Я-НАЙЦІННІШИЙ ДАР»**

**для учнів 7 класу**

**Мета:**Розширювати знанняучнів про здоровий спосібжиття, про хороші і погані звички. Розвивати вміння і навички підтримувати хороший стан здоров’я. Виховувати турботливе ставлення до особистого здоров’я, бажання бути щасливим і здоровим.

**Матеріали**: папір А4, ручки, кольорові олівці, фломастери, кольоровий папір, кольрові надувні кульки.

**Вправа«Привітаємось»**  
**Вчитель :** пропонує всім привітатися за руку, але особливим чином:вітатися треба двома руками з двома учасниками одночасно, при цьому відпустити одну руку можна тільки, коли знайдеш того, хто тежг отовий привітатися, тобто руки не повинн ізалишатися без діла більше секунди. Завдання- привітатися таким чином з усіма учасниками групи.

**Правила роботи в групі.**

1. Уважно слухати один одного
2. Не перебивати того,хто говорить
3. Поважати думку один одного
4. Я – висловлювання
5. Не оцінюватисудження
6. Активність
7. Правило «стоп»
8. Конфіденційність

**Вступне слово учителя**  
Кожному від народження дається найцінніший дар — життя. І найдорожче, що є в житті — це здоров'я. Але, хоч як не дивно, люди дуже легковажно можуть ставитися до здоров'я, особливо молодь. Не вміють його берегти, не цінують здоровий спосіб життя. Про це є цікава **притча.**  
 Один бізнесмен нагромадив великий капітал, який складав 3 млн доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг прийняти рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався і вирішив будь-що вмовити Янгола Смерт і продати йому трохи часу.  
Продай мені 3 тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу — 1млн доларів,—запропонував бізнесмен. Але Янгол Смертівідмовив.  
— Гаразд, залиши мені два тижні життя... Я віддам тобі дві третини своїх грошей, а це аж 2 млн доларів. Янгол знову відмовив.  
— Продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких давно не бачив... Я віддам тобі все, що маю, — 3 млн доларів. Янгол Смерті відмовив.  
— Тоді чоловік запитав, чи може Янгол Смерті дати йому кілька хвилин, щоб він зміг написати прощального листа? Янгол погодився. Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено на життя. Я не зміг купити навіть години за 3 млн.доларів. Перевірте, чи все, що вас зараз оточує, справді має цінність?Бережітьздоров'я, бережіть життя! Живіть правильно!»

**Перегляд відеофільму про здоровий спосіб життя.**

Обговорення змісту відеофільму.

Після цього психолог пропонує учасникам розділитися на дві команди за кольорами **«білий»** і **«чорний».**

Учасники діляться на дві команди, обирають назву і девіз.

**Вправа «Складові здоров’я»**

**Психолог:** Перед вами завдання :назвати складові здоров’я. Більше балів має та команда, яка назве більше складових здорового способу життя.

* + Особиста гігієна
  + Раціональне харчування
  + Спорт, загартовування
  + Позитивні емоції
  + Відмова від шкідливих звичок

**Вправа «Закінчи вислови про здоров’я»**

Учасники працюють в групах. Правильна відповідь оцінюється 1 бал за правильну відповідь.

* Здоров’я – найбільший скарб у житті.
* Було б здоров’я, а все інше буде.
* У здоровому тілі – здоровий дух.
* Бережи здоров’я, поки молодий.
* Здоров’я - не шапка – на базарі не купиш.
* Здоров’я мати – вік біди не знати.
* Здоров’я, як щастя, коли його не помічаєш, значить, воно є.
* Хто праці не боїться, того хвороба сторониться.

**Вікторина «Формула здоров'я»**

Учасники команд по черзі стверджкють чи заперечують вислови. Правильна відповідь оцінюється в 1 бал

* + Чи згодні ви, що зарядка – це джерело бадьорості і здоров'я? **(так)**
  + Чи правда, що жуйка зберігає зуби? **(ні)**
  + Чи правда, що кактуси знімають випромінювання від комп'ютера? **( ні)**
  + Чи правда, що від куріння гинее щорічно більше 10000 чоловік? **(так)**
  + Чи правда, що банани та шоколад піднімають настрій? **(так)**
  + Чи правда, що морква стримує процесс старіння організму? **(так)**
  + Чи правда, що є не шкідливі наркотики ? **(ні)**
* Відмовитися від куріння легко? **(ні)**
* Чи правда, що молоко корисніше від кисломолочних продуктів? **(ні)**
* Чи правда, що недостатня кількість сонця викликає депресію? **(так)**
* Чи правда, що влітку можна запастися продуктами на весь рік? **(ні)**
* Чи правда, що кожного дня потрібно випивати два стакани молока для збагачення організму кальцієм? **(так)**
* Чи правда, що дітям до 15 років не можна займатися важкою атлетикою? **(так)**
* Чи правда, що дітям достатньо спати вночі 8 годин? **(ні, 9)**
* Чи правда, що жіночийорганізм звикає до алкоголю швидше ніж чоловічий? **(так)**
* Чи правда, що задля здоров'я з-за столу треба вставати з легким відчуттям голоду? **(так)**

**Вправа «Відгадай загадки»**

Учасники команд на швидкість відгадують загадки. Правильна відповідь оцінюється в 1 бал за правильну відповідь.

* 1. Ріжуть мене, в’яжуть мене, б’ють нещадно, колесують, пройду вогонь і воду і кінець мій – ніж і зуби. **(Хліб).**
  2. У воді росте, кохається, а вкинь у воду – злякається. **(Сіль).**
  3. Білий, як сніг, в пошані у всіх, до рота попав – там і пропав. **(Цукор).**
  4. Схоже на бочку, а потурбуйся – матимеш квочку. **(Яйце).**
  5. Що то за голова, що лиш зуби й борода. **( Часник.)**
  6. І печуть мене, і варять, і їдять, і хвалять, бо я смачна. **(Картопля.)**
  7. Сидить дівчина в коморі, а коса її надворі. **( Морква.)**
  8. Ліз Мартин через тин, сам переліз, а голову на тину залишив. **(Гарбуз.)**
  9. Зозуляста, срібляста, триста сорочок наділа. **( Капуста.)**
  10. Баран у коморі, а роги надворі. **(Буряк.)**
  11. Ростуть вони у полі, на городі, цвітуть, мов золото, плоди на них, як яблука. **( Помідори.)**
  12. Одне – рум’яне, друге – зелене лице у мене, влітку і взимкувсі через мене ковтають слинку,хто я? **(Яблуко).**
  13. Живе вона в лісочку, має червону сорочку, хто йде, той поклониться. **(Суниця).**
  14. Білі зуби маю, та усі ховаю, довгі коси маю та не заплітаю. **(Кукурудза).**
  15. Є рослина в нас така, що віднеї кінь скака. **(Овес).**
  16. Не чоловік, не звір, а має вуса. **(Ячмінь).**

**Вправа «Здорова їжа»**

**Учитель :** Діти, для того щоб бути здоровим, треба вживати різноманітну їжу, щоб збагатити свій організм вітамінами, необхідними для нормального росту і розвитку нашого організму, а які саме, зараз ви відгадаєте.

* Бурячок, морква, картопля, квасоля, помідор, капуста - (**борщ)**
* Капуста, картопля, морква, цибуля, пшоно - ( **капусняк)**
* Картопля, морква, цибуля, гречка -(**суп)**
* Мука, вода, яєчко, сир -**(вареники)**
* Капуста, рис, морква, цибуля ,м’ясо, яєчко - (**голубці)**
* Яблука, груші, ягоди, вода, цукор -(**компот)**
* Бурячок, морква, картопля, цибуля, квасоля, огірок –( **венігрет)**
* Рис, яйце, яблука, масло – **(запіканка)**

**Вправа « Намалюй майбутнє»**   
**Учитель**: Зараз я пропоную вам у вигляді малюнку зобразити, яким Ви бачите своє майбутнє.  
Учасники по черзі презентують свої малюнки.   
Питання для обговорення:

1. Що потрібно робити для того, щоб ваше майбутнє було саме таким, як ви намалювали?
2. Які складові щасливого життя?
3. Яке місце в житті посідає здоров`я?
4. Що потрібно робити для того, що б бути здоровим?

**Руханка « Саймон сказав…»**  
Учасники стають у коло, а тренер каже: «Саймон сказав: « Зроби так» і показує певний рух ( присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскочити, виконати танцювальний рух ). Решта повторюють за ним. Від так наступний учасник каже: «Саймон сказав: «Зроби так», показує інший рух і такдалі по колу.

**Вправа «Закінчи віршований твір»**

Учасники на швидкість добираютьслова.

Щоб здоров’я добре мати,

Слід про нього змалку…**( дбати)**

Кожен ранок обливатись

І зарядкою … **(займатись)**

У дворі щодня гуляти,

Повноцінно Їсти й… **( спати)**

Добре мити вс іпродукти,

До схочу вживати …**(фрукти)**

За зубами доглядати,

Дірочки усі … **(латати)**

Будете це все робити,

Перестанете … **(хворіти)**

**Вправа «Піраміда»**

Учасникам пропонується об`єднатися у групи з 5-6 чоловік.  
Кожна группа будує як можна  вищу, кращу та пропорційну піраміду з повітряних кульок, на яких написані слова про здоровий спосіб життя.

**Вправа «Обговорення»**

Учасники обговорюють своївраження від роботи та на прикладі піраміди з кульок визначають основні складові здорового способу життя.

***Притча «Все в твоїх руках»***  
Дуже давно в стародавньому місті жив Майстер, оточений учнями. Найбільш здібний із них якось задумався: «Чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповіді?»  
Він пішов на квітучий луг, піймав найкрасивішого метелика й сховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки й учневі було лоскотно. Посміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:  
- Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?  
Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий у будь-яку мить стиснути їх заради своєїі стини.  
Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:  
- Все у твоїх руках.  
Тому ми з вами повинні пам`ятати, що лише від нас залежить чи буде наше життя щасливим, здоровим, яскравим та не повторним.

**Вправа «Побажання».**  
Учасникам пропонується продовжити **фразу «Бажаютобі і собі…»**