**Конкурс методических разработок**

Автор: Козлова Т.Э.

МБОУ СШ №61 им. М.И. Неделина г. Липецка

Номинация: классный час

Тема: «ЗОЖ вокруг нас»

Возрастная группа: 6 класс

**Методическая разработка классного часа: квест-игра «Код здоровья» для учеников 6-7 классов**

**Образовательная цель:**

Формирование ценностей ЗОЖ: Повышение уровня осведомленности учащихся о принципах здорового образа жизни и важности здоровья для полноценной жизни.

**Развивающая цель:**

Развить навыки критического мышления, необходимые для решения задач на различных станциях, а также умение работать в команде и принимать решения. Развитие творческих способностей, а также мотивации к занятиям спортом и активному досугу.

**Воспитательная цель:**

Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью, повышение уровня самосознания и осознанности по вопросам здоровья и образа жизни.

**Оборудование и материалы:**

Маршрутные листы с названиями станций и местом для отметок (Приложение 1)

Жетоны (разного цвета/формы для каждой станции)

Секундомер/таймер (для контроля времени)

Призы и сертификаты (грамоты, значки, блокноты с символикой ЗОЖ)

**Оформление:**

Указатели к станциям (стилизованные под "дорожные знаки здоровья")

Тематические зоны:

Школьные кабинеты (для станций с интеллектуальными заданиями)

Спортивный зал (для спортивных испытаний)

Актовый зал (для активных испытаний)

**Содержание и ход квест-игры:**

Участники:

Участвуют команды из 6-7 классов, состоящие из 4-6 человек. На каждую станцию приходят по две команды.

Оценка выполнения заданий: Руководители станций (можно привлечь учителей или старшеклассников) оценивают выполнение команд по следующим критериям:

Правильность выполнения задания.

Время выполнения (при равном числе правильных ответов).

Креативность и командная работа (при необходимости).

Система начисления жетонов:

Команда, которая правильно и быстрее выполнила задание, получает жетон.

Проигравшая команда не получает жетонов, но может получить мотивацию выполнять следующее задание лучше.

Подсчет итогов: в конце игры подсчитываются жетоны каждой команды. Команда с наибольшим количеством жетонов становится победителем.

Команды, набравшие наибольшее количество жетонов, награждаются призами. Все участники получают сертификаты о прохождении квеста.

Общие правила:

Каждая команда должна вести себя честно и уважительно по отношению к соперникам.

Время на выполнение заданий ограничено, поэтому требуется хорошая организация и согласованность в команде.

Участники должны придерживаться норм безопасности, особенно на спортивной станции.

Эта квест-игра позволит сделать обучение интересным, активным и полезным, укрепляя представления о здоровом образе жизни через игру и сотрудничество.

Структура квест-игры:

Всего 7 станций, каждая из которых посвящена определённому аспекту здорового образа жизни. Каждой команде предоставляется маршрутный лист с указанными станциями.

Станции и задания:

**Станция 1: Эрудит-ЗОЖ**

Команды отвечают на вопросы. Полные и правильные ответы приносят жетон.

1. Сколько минут в день нужно заниматься спортом, чтобы быть здоровым?

Ответ: Не менее 60 минут (по рекомендациям ВОЗ для детей).

2. Какой напиток самый полезный для утоления жажды?

Ответ: Вода (можно добавить, что сладкие газировки вредны).

3. Почему важно завтракать по утрам?

Ответ: Завтрак дает энергию на весь день, улучшает внимание и успеваемость в школе.

4. Какие продукты богаты кальцием и полезны для костей?

Ответ: Молоко, сыр, йогурт, кефир, творог, брокколи, кунжут.

5. Как часто нужно мыть руки, чтобы избежать болезней?

Ответ: После улицы, туалета, перед едой и после контакта с животными.

6. Сколько часов в сутки должен спать школьник, чтобы хорошо себя чувствовать?

Ответ: 9–10 часов (недостаток сна снижает концентрацию и иммунитет).

7. Какие витамины помогают не болеть зимой?

Ответ: Витамин С (апельсины, лимоны, киви) и витамин D (рыба, яйца, солнечный свет).

8. Почему вредно долго сидеть за компьютером или телефоном?

Ответ: Портится зрение, осанка, может болеть голова, снижается физическая активность.

9. Какие виды спорта лучше всего подходят для подростков?

Ответ: Плавание, футбол, баскетбол, велоспорт, танцы, легкая атлетика.

10. Какой вред организму наносит фастфуд?

Ответ: Лишний вес, проблемы с сердцем и сосудами, кариес, прыщи.

11. Почему нельзя грызть ногти?

Ответ: Под ногтями скапливаются бактерии, можно заразиться глистами или инфекциями.

12. Какое простое упражнение можно делать утром, чтобы проснуться?

Ответ: Потягивания, прыжки, наклоны, планка (можно показать на примере).

13. Какие продукты дают больше энергии перед контрольной или тренировкой?

Ответ: Орехи, бананы, цельнозерновой хлеб, мед, сухофрукты.

14. Почему нужно есть овощи и фрукты каждый день?

Ответ: В них много витаминов, клетчатки и антиоксидантов, которые защищают от болезней.

15. Как правильно чистить зубы? Сколько раз в день?

Ответ: 2 раза в день (утром и вечером), круговыми движениями, не менее 2 минут.

**Станция 2: ЗОЖ-шифровка**

Каждой команде необходимо разгадать анаграммы. Быстрое и верное выполнение также приносит жетон.

ЕНИЗААЛКИАВ (закаливание)

ДХОТЫ (отдых)

ЕЬЗРОДОВ (здоровье)

РАУТЬЛИФЗУК (физкультура),

РОТСП (спорт),

САМСЖА (массаж)

НИТЫВАМИ (витамины).

**Станция 3: Спортивная станция**

Команда, по прибытию в спортивный зал, получает от руководителя станции задание – забросить мяч в кольцо. Каждый участник имеет право на два броска. Общее количество попаданий участниками команды является суммой набранных баллов. Команда, которая набрала больше всего баллов, получает жетон. (Можно предложить другие спортивные задания)

**Станция 4: Поэтический фитнес**

Участники придумывают рифмы о ЗОЖ с данными словами. Творческий подход и ясность рифмы приносят победу.

Движение-настроение;

Любить-быть;

Береги-беги;

Салат-рад.

**Станция 5: Движ в ритме ЗОЖ**

Команды должны создать и продемонстрировать короткий танец или стиль движения, отражающий концепцию ЗОЖ. Энергия и слаженность команды вознаграждаются жетоном.

**Станция 6: ЗОЖ-Маркетинг**

Учащиеся делают простую рекламу о пользе здорового образа жизни, используя креативные элементы. Оценка оригинальности и идеи приносит жетон.

За дополнительный жетон команды могут придумать слоган, который заставит всех выбрать ЗОЖ!

**Станция 7: Зелёная аптека**

Команды отгадывают названия лекарственных растений по изображению и описанию и называют их полезные качества.

**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)

**Описание №4.** Это растение по-латыни называют «бетула». У него целебные почки, листочки, сок. Оно первым одевается в зеленый наряд. Назовите его? *(*Береза*).*

**Список литературы**

1. Щелина Т. Т., Чудакова А. О. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни // Молодой ученый, 2014. - №21.1. — с. 146-149.
2. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/12/19/urok-na-temu-rasteniya-lechat-lyudey>
3. <https://infourok.ru/kvestigra-moya-zhizn-napravlennaya-na-profilaktiku>

***Приложение 1***

**Маршрутный лист**

Команда «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название станций** | **Место проведения** | **Количество баллов** |
| 1 станция | **Эрудит-ЗОЖ** |  |  |
| 2 станция | **ЗОЖ-шифровка** |  |  |
| 3 станция | **Спортивная станция** |  |  |
| 4 станция | **Поэтический фитнес** |  |  |
| 5 станция | **Движ в ритме ЗОЖ** |  |  |
| 6 станция | **ЗОЖ-Маркетинг** |  |  |
| 7 станция | **Зелёная аптека** |  |  |