

## **Игра как мотив формирования ЗОЖ**

Проект ЗОЖ-квест, включает разноплановые задания, в которых учащимся необходимо проявить свои знания (интеллектуальный компонент) и умения (физический компонент) в вопросах сохранения и укрепления здоровья человека.

ЗОЖ-квест представляет собой цепочку испытаний (заданий). Решение предыдущей задачи приводит к решению следующей. Каждое испытание (каждый этап квеста) сопровождается научным обоснованием, отражающим влияние на организм и здоровье человека выполнение того или иного задания.

Реализация проекта способствует:

- формированию здоровьесберегающих компетенций учащихся;
- повышению мотивации детей и подростков на ведение здорового образа жизни;
- развитию интереса школьников в области наук, рассматривающих вопросы здоровья человека, его интеллектуального и творческого потенциала;
- привлечению внимания детей и педагогов к решению проблем сохранения и укрепления здоровья человека.

### **Квест - «Здоровый образ жизни»**

Место проведения: школа.

Место действия: учебные кабинеты, каждый кабинет – определенное тематический этап.

Участники: команда из 6 человек.

Цель: прохождение всех 6 этапов, выполняя задания.

Конечная цель: команда должна набрать не менее 60 баллов и остаться в полном составе.

На каждом этапе квеста максимальное количество баллов 10. Наказание за не правильный ответ – арест одного участника команды.

#### **1 Этап «Рациональное питание»**

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание предполагает: энергетическое равновесие, сбалансированное питание (оптимальным считается соотношение белков, жиров и углеводов в пропорции 1:1:4), соблюдение режима питания.

Необходимо ответить на 3 вопроса, выбрав карточку с правильным ответом. Сложив номера карточек, получаем номер ключа для следующего кабинета. Ключей десять, с номерами от 1 до 10.

1. Какой из приемов пищи должен быть самым питательным?

Ответы: 1 Завтрак, 2 Обед, 3 Ужин.

Правильный ответ: карточка 2.

2. Сколько времени человек может прожить без пищи?

Ответы: 1 от 3 до 5 дней, 2 от 6 до 10 дней, 3 от 16 до 20 дней.

Правильный ответ: карточка 3.

3. Носителем чего является рафинированный сахар?

Ответы: 1 «Пустых» калорий, 2 Витаминов, 3 Холестерина.

Правильный ответ: карточка 1.

Таким образом, ключ от следующего кабинета с номером:  $2+3+1=6$ .

Если команда выбрала ключ верно, то они переходят на следующий этап с 10 баллами. Если ключ не подошел к двери кабинета, то арестовывается один участник команды, остальные участники переходят на следующий этап с 0 баллов.

## **2 Этап «Оптимальная двигательная активность»**

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.

Каждому участнику необходимо вытянуть карточку с заданием и выполнить его, бросая мяч в баскетбольное кольцо. За каждый верный ответ на вопрос или верное выполнение задания с одновременным попаданием в кольцо, команда получает 2 балла. При неверном ответе или неверном выполнении задания, но попадая в кольцо -1 балл. При неверном ответе или неверном выполнении задания, и не попадании в кольцо – 0 баллов. Если команда, ответив на 5 вопросов, набирает менее 5 баллов, арестовывается 1 участник команды.

1. Подпрыгивая на одной ноге, ответьте на вопрос: Какие вещества придают кости упругость?

Ответы: а) Соли железа, б) Минеральные вещества, в) Соли кальция и натрия

Правильный ответ: б) Минеральные вещества.

2. Отожмитесь 2 раза и отгадайте загадку. В этом мы играем зале. Надо рост большой иметь, чтоб противнику в запале гол мячом забить суметь.

Правильный ответ: Баскетбол.

3. Сделайте 2 прыжка в длину и ответьте на вопрос: К каким костям относятся кости голени?

Ответы: а) Трубчатым, б) Плоским, в) Губчатым

Правильный ответ: а) Трубчатым.

4. Сделайте 6 упражнений на пресс и ответьте на вопрос: Какие спортивные соревнования проводятся один раз в 4 года?

Правильный ответ: Олимпийские игры

5. Присядьте 5 раз и ответьте на вопрос: Какой тканью образованы кости скелета?

Ответы: а) Мышечной тканью, б) Эпителиальной тканью, в) Соединительной тканью, г) Нервной тканью.

Правильный ответ: в) Соединительной тканью.

### **3 Этап «Закаливающие процедуры»**

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур: закаливание воздухом, закаливание солнцем, закаливание водой, хождение босиком.

Участникам задаются 5 вопросов, ответив на которые они получают 5 слов. Вписав слова в кроссворд, участники получают слово-ключ, которое они должны выложить в специальном поле. Затем открывается верное слово и сравнивается со словом, отгаданным участниками. За верно угаданное слово команда получает 10 баллов. Если команда ошиблась – 0 баллов и арест одного участника.



3. ДХОТЫ (Отдых)
4. ТБОРАА (Работа)
5. КУЗИНАГР ЧИЗСКЕФИИЕ (Физические нагрузки)

### 5 Этап «Психологическое здоровье»

Эмоции и здоровье человека, между ними есть прямая связь.

Эмоциональное состояние человека непосредственно влияет на состояние его здоровья. Заключенная в эмоциях энергия может разрушать или восстанавливать организм. Испытывая каждый день негативные эмоции, человек сам того не ведая, разрушает свое здоровье. Стоит нам побыть в хорошем настроении, порадоваться жизни, как мы начинаем чувствовать прилив сил, наше самочувствие улучшается. Эмоции влияют на внутренние органы организма.

На этом этапе команде даются список эмоций человека (радость, злость, удивление, презрение, печаль) и фотографии с эмоциями, необходимо правильно определить эмоцию. За каждый правильный ответ команда получает 2 балла. Если, в итоге команда набрала менее 10 баллов, она переходит на следующий этап, но один участник арестовывается.

1. (Радость)



2. (Злость)



3. (Печаль)



4. (Удивление)



5. (Презрение)



### **6 Этап «Отсутствие вредных привычек и зависимости»**

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Они снижают работоспособность, сокращают продолжительность жизни, негативно отражаются на здоровье, вызывают как физическую, так и психологическую зависимость. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающим их людям и всему обществу в целом.

На этом последнем этапе команда должна ответить на вопросы, выбрав правильный ответ. Каждый правильный ответ, добавляет команде 2 балла.

1. Пассивный курильщик, это человек:

Ответы: а) выкуривающий до 2 сигарет в день, б) выкуривающий одну сигарету натошак, в) находящийся в одном помещении с курильщиком.

Правильный ответ: в) находящийся в одном помещении с курильщиком.

2. Из перечисленных ниже лекарственных средств выберите наркотический препарат.

Ответы: а) аспирин, б) кокаин, в) кодеин

Правильный ответ: б) кокаин.

3. Какие заболевания сопутствуют наркомании?

Ответы: а) СПИД, б) сахарный диабет, в) дизентерия, г) гепатит.

Правильный ответ: а) СПИД.

4. Влияние алкоголя и других наркотиков на вестибулярный аппарат:

Ответы: а) угнетение функции, нарушение равновесия, б) разрастание эпителия внутри полукружных каналов, в) нарушение слуха.

Правильный ответ: а) угнетение функции, нарушение равновесия.

5. Почему употребление алкоголя особенно опасно в подростковом возрасте?

Ответы: а) печень функционирует не в полной мере, б) алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых, в) не завершилось развитие головного мозга.

Правильный ответ: б) алкоголизм развивается быстрее, чем у взрослых.

Квест закончен, подводятся итоги: считаются баллы, набранные за всю игру. Выпускаются арестованные участники. Вручается приз (если он предполагался).