

Информационно – развлекательное мероприятие, направленное на пропаганду здорового жизненного стиля: квест - игра «По станциям здоровья»

разработчик педагог-организатор Костенко М.К.

Основной **целью** игры является профилактика асоциального поведения и формирования навыков здорового образа жизни в детской и молодёжной среде.

Задачи:

- систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;
- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;
- формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
- содействие развитию коммуникативных качеств личности школьника;
- формирование умения работать как индивидуально, так и в группе.

План квест- игры:

1. Организационный момент - 10 мин
2. Введение - 5 мин
3. Задания (этапы, вопросы, задания) - 35 мин
4. Итоги - 10 мин

Продолжительность: 60 минут

Участники: квест- игра по станциям здоровья предназначена для обучающихся 9 – 15 лет ,

Место проведения: Оздоровительный лагерь для детей. Организационный этап проводится на спортивной площадке. Ведущим является руководитель смены. Станции здоровья находятся в на территории лагеря.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1. **Подготовка реквизита.** В соответствии с предполагаемым количеством участников заготавливаются маршрутные листы (приложение 1), таблички с названиями станций, реквизит на станции (см. описание станций).
2. **Подготовка руководителей на станциях.** Руководителями на станциях являются педагоги, получившие необходимую установку и консультацию организаторов мероприятия, нацеленные не столько на определение более сильной по уровню подготовки команды, сколько на расширение кругозора учащихся по ЗОЖ.
3. **Подготовка наградного фонда.** Как в любой игре, где предполагается выявление победителя, при подведении итогов должен присутствовать и момент награждения. В качестве наград могут быть как медали по количеству участников с символической надписью «Мы – за ЗОЖ!!!», так и дипломы на команду победителей..

ВВЕДЕНИЕ В ИГРУ

Организатор игры: *Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать вас в этом зале.*

Все мы с вами знаем, что здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни. И чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня, питания и закаливания, любить спорт, не болеть, а если уж случится немного приболеть, суметь быстро вылечиться самому и помочь другим.

*Сегодня я хочу предложить вам отправиться в путешествие-игру «**По станциям здоровья**».*

Участникам необходимо в соответствии с маршрутными листами пройти Станции : «Здоровье», «Профилактическая», «Скорая помощь», «Режим дня», «Спортивная», «Творческая», «Пляшущие человечки», «Машины пирожки», «Анаграмма» и заключительная я станция «Лабиринт»»

На каждой из них участников будут ожидать стационарные руководители с заданиями, соответствующими тематике станции. В маршрутные листы стационарные руководители будут вносить заработанные вами на станциях баллы. Имейте в виду, что участник, быстрее всех справившийся с заданиями, получит дополнительный балл, а участникам, нарушавшим дисциплину во время путешествия по станциям, баллы будут сниматься.

В добрый путь! Хорошего вам путешествия и новых необходимых для дальнейшей жизни знаний!

ОПИСАНИЕ СТАНЦИЙ

Станция «Здоровье» № 1

Реквизит: карточки с загадками, листы с основными заданиями (Приложение 2).

Комментарий стационарного руководителя: . Основное задание состоит из нескольких вопросов на тему ЗОЖ, на которые необходимо правильно ответить. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Варианты:

Задание 1

1. Ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук

Е) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

2. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

3. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

4. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Задание 2

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия)
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени. (Режим)
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

Задание 3

1. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь)
2. Как называется наука о чистоте. (Гигиена)
3. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
4. Добровольное отравление никотином. (Курение)
5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

Задание 4

1. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)
2. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?
(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах)
3. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером? (Душ).
4. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
5. Когда закаляться лучше всего? (летом)

Задание 5

1. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

1. Аденома;
2. Псориаз;
3. Герпес;

- 4. Кариес;
- 5. Коррозия.

2. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

- 1. Добрый нрав;
- 2. Сварливость;
- 3. Агрессивность;

3. Какими видами спорта можно заниматься зимой на воздухе?

- 1. Легкая атлетика
- 2. Биатлон
- 3. Плавание
- 4. Хоккей
- 5. Борьба
- 6. Лыжные гонки

4. Какие вредные продукты из перечисленных?

- 1. Молочные продукты
- 2. Чипсы
- 3. Овощи
- 4. Лимонад, кока-кола
- 5. Фрукты
- 6. Картофель фри

5. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

- 1. Бег;
- 2. Прыжки;
- 3. Подвижные игры;
- 4. Спортивная ходьба;
- 5. Метание.

**Станция «Профилактическая»
№ 2**

Реквизит: фотографии людей страдающих зависимостью или от болезни, шаблон для ответов (Приложение 3).

Комментарий станционного руководителя: человек злоупотребляющий алкоголем, наркотиками; сигаретами... порой не задумывается о последствиях своих поступков и действий. А последствия очень страшные.... По предложенным фотографиям, необходимо определить какой зависимостью или болезнью страдает человек. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Варианты:

Алкоголизм		

Курильщик		
Ожирение		
Наркомания		
Бессонница		

**Станция «Скорая помощь»
№ 3**

Реквизит: стерильные тампоны, бинты, жгут, ножницы, палка или длинная линейка, повязка ; карточки с заданиями (Приложение 4).

Комментарий станционного руководителя: *Оказывать первую помощь в критической ситуации должен уметь любой нормальный человек. Ведь от этого может зависеть ваша жизнь и жизнь окружающих вас людей. Необходимо выбрать карточку с ситуацией, в которой необходимо оказать первую медицинскую помощь.*

Варианты:

1. Вы обнаружили травмированного человека с признаками перелома ноги. Кроме вас, в данной ситуации никого рядом не оказалось. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи».

Ответ: вызвать службу экстренной помощи, придать пострадавшему удобное положение: лежа с вытянутой вдоль конечностью, дать попить, обездвижить поврежденную поверхность с помощью палки, доски, линейки, наложить повязку,

2. Вы обнаружили травмированного человека с признаками перелома руки. Кроме вас, в данной ситуации никого рядом не оказалось. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи».

Ответ: вызвать службу экстренной помощи, придать пострадавшему удобное положение, дать попить, обездвижить поврежденную поверхность с помощью палки, доски, линейки, наложить повязку, приложить холод.

3. У Вашего товарища внезапно произошло кровотечение из носа. Выши действия при оказании первой медицинской помощи.

Ответ: усадить пострадавшего на пол или стул, слегка наклонить его голову вперед (ни в коем случае не запрокидывать назад), наложить холод на нос, прижать ноздрю к носовой перегородке, вставить в нос стерильный тампон.

Станция «Режим дня»

№ 4

Реквизит: карточки с вариантами ответов для заполнения шаблонов (Приложение 5).

Комментарий станционного руководителя: Человеку чтобы быть здоровым необходимо соблюдать режим дня и правильно питаться. Ваша задача создать (по предварительно подготовленному шаблону) свой режим дня и примерный список меню. За каждый правильный пункт режима дня по 1 баллу, за примерный правильный список меню дополнительно 1 балл.

Варианты:

Режим дня школьника:

Пробуждение и подъем	7.20
Утренняя гимнастика, водные процедуры, одевание, уборка постели	7.20-7.45
Завтрак	7.45- 8.00
Дорога в школу	8.10-8.20
Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене, внеклассные занятия, общественная работа	8.20-14.00
Дорога из школы	14.10—14.20
Обед	14.30-15.00
Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения, кружки (лыжи, коньки, санки, лапта и т. д.)	15.00-16.00
Полдник	16.00 -16.20
Приготовление уроков	16.30—19.30
Ужин	19.30 – 20.00
Свободные занятия, работа по дому.	20.00 -21.30
Приготовление ко сну, приведение в порядок одежды, обуви, проветривание комнаты	21.30-22.00

Меню для школьника

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Каша Чай с сахаром Яйцо отварное; Какао с молоком и сахаром; Бутерброд с маслом и сыром; Сырники; Блинчики с творогом	Суп Салат Хлеб; Кисель Компот Капуста тушёная с говядиной Картофель тушёный с Куриной грудкой;	Булочка; Сладкий чай; Печенье Сок Фрукты Кефир Запеканка творожная с подливой; Блины с повидлом;	Каша гречневая с тефтелей; Хлеб; Сок Запеканка творожная; Чай с сахаром и молоком Картофельные оладьи со сметанным соусом; Какао напиток с сахаром

Лапша молочная;	Рагу овощное; Плов с курицей; Картофельное пюре с котлетой;	Ряженка;	Каша с рыбной котлетой; Овощное рагу; Отварное мясо; Каша с гуляшом из куриной грудки; Тёртые овощи
-----------------	---	----------	---

Станция «Спортивная» № 5

Реквизит: Баскетбольный мяч, скакалка, теннисный мяч, ракетка.

Комментарий станционного руководителя: *Движение – жизнь! Этот лозунг проверило на себе уже не одно поколение людей. Только активный образ жизни, а еще лучше – спортивно-физкультурный поможет нам с вами спастись от целого ряда болезней, а в первую очередь – от сердечно-сосудистых и болезней опорно-двигательного аппарата. Участникам необходимо на время выполнить задания полосы препятствий. Участвуют 5 человек от каждой команды.*

(В маршрутный лист заносится время, затраченное на выполнение задания. Жюри проставляет баллы на основании всех полученных результатов при сравнительном анализе).

Варианты:

Полоса препятствий:

Бег с баскетбольным мячом;

Прыжки на скакалке – 10 раз;

Передача мяча над головой;

Бег с ракеткой и теннисным мячом;

Приседания -10 раз.

Станция «Творческая» № 6

Реквизит: Ватман (альбомный лист) с надписью (приложение 6), фломастер.

Комментарий станционного руководителя: *Ребята, а кто мне скажет, что такое здоровье? (ответы детей). Перед вами на ватмане записано слово «здоровье» по буквам вертикально, его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний. Время работы в группах 3 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 3-х бальной системе. (все слова о здоровье и ЗОЖ – 3 балла, половина -2 балла, меньше половина- 1 балл)*

Варианты:

з – здорово!

д – добро

о - ответственность

р – радость,

о – обучение,

в – выдержка,
ь – ъвобюл (читай наоборот),
е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Станция «Пляшущие человечки»

№ 7

Реквизит: ватман с алфавитом «Пляшущие человечки» (Приложение 7), карточки с человечками – 10 штук..

Комментарий станционного руководителя: *Ребята! Перед вами - алфавит. Каждой букве соответствует свой пляшущий человечек. Я даю вам карточку, на которой вы должны написать вид спорта. Время работы в группах 1 минуты. За правильный ответ по истечению времени - 1 балл.*

Варианты:

- тяжелая атлетика
- легкая атлетика
- академическая гребля
- греко-римская борьба
- конное троеборье
- вольная борьба
- горный велосипед
- синхронное плавание
- художественная гимнастика
- спортивная гимнастика
-

Станция «Машины пирожки»

№ 8

Реквизит: Картинка «Маша печет пирожки» (Приложение 8).

Комментарий станционного руководителя: *Ребята! Скажите, из какого мультфильма эти кадры? (ответы детей). Правильно. Посмотрите внимательно на обе картинки и за 2 минуты вы должны будите мне назвать 10 отличий на этих картинках. За правильный ответ по истечению времени - 1 балл.*

Станция «Анаграмма»

№ 9

Реквизит: Картинка «Анаграмма» - 10 штук (Приложение 9), карандаши.

Комментарий станционного руководителя: *Человеку, чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться*

Овощи, фрукты и ягоды как раз те продукты, которые поддерживают нормальную работу нашего организма. Считается, что для того, чтобы наш организм нормально работал, человеку необходимо употреблять в пищу не менее 600 г этих продуктов ежедневно. В первую очередь следует упомянуть о высоком содержании витаминов. Например, польза лимона и апельсина, а также киви и черной смородины заключается в содержании огромного количества витамина С, столь необходимого для работы иммунной системы. Морковь и черника — источники бета-каротина. Тыква, щавель и шпинат богаты витамином К, а в зеленом горошке и цветной капусте содержится фолиевая

кислота. Яблоко, банан содержат в себе большие количества железа и кали. Овощи, фрукты и ягоды, это источники большого количества полезных веществ и витаминов.

На этой станции вам предстоит разгадать анаграммы. Анаграмма – это слово или словосочетание, образованное перестановкой букв в другом слове или словосочетании. На каждую анаграмму вам дается 2 минуты. В помощь вам - картинки овощей, фруктов и ягод. За каждый полный ответ по истечению времени - 1 балл, не полный – 0,5 балла.

Перед каждой анаграммой, руководитель разбирает с детьми, какие овощи, фрукты и ягоды изображены на картинках. Этот процесс не входит в рамки времени выполнения задания.

Станция «Лабиринт»

№ 10

Реквизит: Картинка «Лабиринт» - 10 штук (Приложение 10), карандаши (фломастеры),

Комментарий стационарного руководителя: *Здоровье – это наивысшая ценность, которая есть у любого человека. Здоровье дороже всех богатств. Русский фольклор богат пословицами и поговорками о здоровье, а также о том, что за здоровьем надо следить и беречь его с молодости. Кроме того пословицы призывают к борьбе с вредными привычками: В здоровом теле – здоровый дух. В стоячей воде всякая нечисть заводится. Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни. Двигайся больше – проживешь дольше. Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле.*

На этой станции вам предстоит пройти по лабиринту и расшифровать поговорку, которая заложена в нем. В вашем распоряжении 2 минуты. Уложились по времени – вам 1 балл, не уложились – 0,5 баллов.

Варианты:

- Где здоровье, там красота
- Здоровье дороже денег
- Чистота – зоолог здоровья

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Совет руководителей станций и организаторов мероприятия на основании результатов прохождения станций участниками, выставленными в маршрутных листах, оглашает итоги игры.

Производится награждение победителей.

Организатор игры: *Наше путешествие подошло к концу. Надеемся, что вы, ребята, еще не раз захотите поиграть в такую игру.*

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать:

«Мы за здоровый образ жизни».

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТЕ СО СТАНЦИИ № 1

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТЕ СО СТАНЦИИ № 2

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТСЯ СО СТАНЦИИ № 3

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТСЯ СО СТАНЦИИ № 4

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТСЯ СО СТАНЦИИ № 5

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТСЯ СО СТАНЦИИ № 6

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТСЯ СО СТАНЦИИ № 7

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТСЯ СО СТАНЦИИ № 8

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13.	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТЕ СО СТАНЦИИ № 9

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисципли.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

МАРШРУТНАЯ КАРТА УЧАСТНИКА _____
КВЕСТ НАЧИНАЕТЕ СО СТАНЦИИ № 10

	<i>№1</i>	<i>№2</i>	<i>№3</i>	<i>№4</i>	<i>№5</i>	<i>№6</i>	<i>№7</i>	<i>№8</i>	<i>№9</i>	<i>№ 10</i>
Название станции	Здоровье	Профилактическая	Скорая помощь	Режим дня	Спортивная	Творческая	Пляшущие человечки	Машины пирожки	Анаграмма	Лабиринт
	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3. 4. 5.	1. 2. 3.	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13	Время Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
Общий балл по станциям										
Дополнит балл за темп										
Снятые баллы за дисциплин.										
Итого										

Всего баллов _____

Место _____

Задание 1

1. Ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

3. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

4. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Задание 2

1. Что не купишь ни за какие деньги.

Задание 1

1. Ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

3. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

4. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Задание 2

1. Что не купишь ни за какие деньги.

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?
3. Как называется массовое заболевание людей.
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени.
5. Тренировка организма холодом.

Задание 3

1. Какая жидкость переносит в организме кислород.
2. Как называется наука о чистоте.
3. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.
4. Добровольное отравление никотином.
5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. .

Задание 4

1. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?
2. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?
3. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером?
4. Фрукт для лечения температуры?
5. Когда закаляться лучше всего?

Задание 5

1. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

1. Аденома;
2. Псориаз;
3. Герпес;
4. Кариес;
5. Коррозия.

2. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

1. Добрый нрав;
2. Сварливость;
3. Агрессивность;

3. Какими видами спорта можно заниматься зимой на воздухе?

1. Легкая атлетика
2. Биатлон
3. Плавание
4. Хоккей

2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это?
3. Как называется массовое заболевание людей.
4. Как называется одним словом рациональное распределение времени.
5. Тренировка организма холодом.

Задание 3

1. Какая жидкость переносит в организме кислород.
2. Как называется наука о чистоте.
3. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.
4. Добровольное отравление никотином.
5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. .

Задание 4

1. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это?
2. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?
3. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером?
4. Фрукт для лечения температуры?
5. Когда закаляться лучше всего?

Задание 5

1. Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

1. Аденома;
2. Псориаз;
3. Герпес;
4. Кариес;
5. Коррозия.

2. Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?

1. Добрый нрав;
2. Сварливость;
3. Агрессивность;

3. Какими видами спорта можно заниматься зимой на воздухе?

1. Легкая атлетика
2. Биатлон
3. Плавание
4. Хоккей

<p>5. Борьба 6. Лыжные гонки 4. Какие вредные продукты из перечисленных? 1. Молочные продукты 2. Чипсы 3. Овощи 4. Лимонад, кока-кола 5. Фрукты 6. Картофель фри 5. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ. 1. Бег; 2. Прыжки; 3. Подвижные игры; 4. Спортивная ходьба; 5. Метание.</p>	<p>5. Борьба 6. Лыжные гонки 4. Какие вредные продукты из перечисленных? 1. Молочные продукты 2. Чипсы 3. Овощи 4. Лимонад, кока-кола 5. Фрукты 6. Картофель фри 5. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ. 1. Бег; 2. Прыжки; 3. Подвижные игры; 4. Спортивная ходьба; 5. Метание.</p>
---	---

Приложение 3

Участник	
ФОТО	Зависимость или болезнь
1	
2	
3	
4	
5	

Вы обнаружили травмированного человека с признаками перелома ноги. Кроме вас, в данной ситуации никого рядом не оказалось. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи».

Вы обнаружили травмированного человека с признаками перелома руки. Кроме вас, в данной ситуации никого рядом не оказалось. Ваши действия по оказанию первой помощи до приезда «скорой помощи».

У Вашего товарища внезапно произошло кровотечение из носа. Выши действия при оказании первой медицинской помощи.

Утренняя гимнастика, водные процедуры, одевание, уборка постели		
Приготовление ко сну, приведение в порядок одежды, обуви, проветривание комнаты		
Ужин		
Полдник		
Завтрак		
Обед		
Дорога в школу		
Дорога из школы		
Пробуждение и подъем		
Приготовление уроков ...		
Учебные занятия в школе, завтрак на большой перемене, внеклассные занятия, общественная работа		
Пребывание на воздухе, прогулка, подвижные игры и развлечения, кружки (лыжи, коньки, санки, лапта и т. д.)		
Свободные занятия, работа по дому		
Горячие блюда	Гарниры	Напитки, десерты
Суп	Картофельные оладьи с сметанным соусом;	Чай с сахаром и молоком
Овощное рагу;	Каша гречневая с тефтелей;	Какао напиток с сахаром
Капуста тушёная с говядиной	Каша с рыбной котлетой;	Бутерброд с маслом и сыром;
Каша с гуляшом из куриной грудки;	Запеканка творожная;	Печенье
Картофель тушёный с куриной грудкой;	Тёртые овощи	Ряженка;
Картофельное пюре с котлетой;	Рыба отварная	Хлеб;
каша с тефтелей	Отварное мясо;	Молоко
Лапша молочная;	Сырники	Кисель
Плов с курицей;	Блины с повидлом	Фрукты
Вареники с картофелем;	Отварная куриная грудка;	Кефир
	Картофельное пюре;	Компот
	Салат	Булочка;
	Каша	Сок
	Яйцо отварное;	

З -

Д -

О -

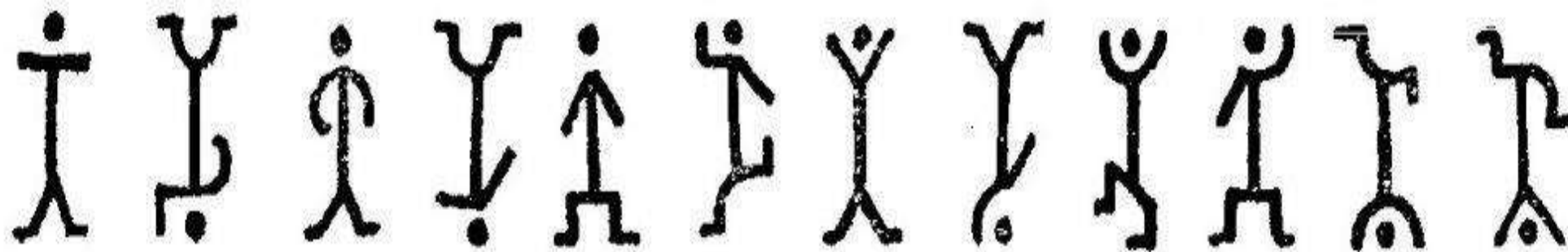
Р -

О -

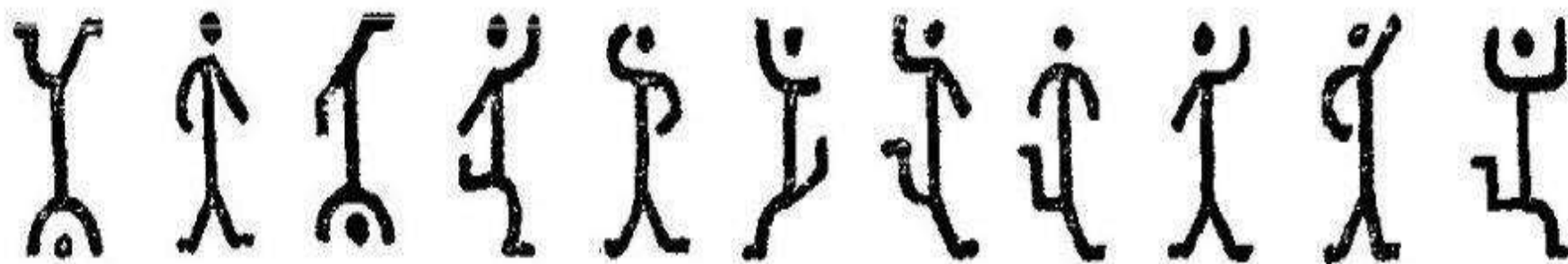
В -

Ь -

Е -



А Б В Г Д Е Ж З И К Л М



Н О П Р С Т У Х ь Э Я



Анаграммы

Анаграмма — это слово или словосочетание, образованное перестановкой букв в другом слове или словосочетании.
 Например: *мука* — *кума*.



В этих пяти парах слов нужно так переставить буквы, чтобы получились названия пяти овощей.

сад + реки =
каша + корт =
тур + пешка =
вес + лак =
стан + осип =



В этих шести парах слов нужно так переставить буквы, чтобы получились названия пяти ягод.



клин + буква =
родина + сом =
чин + река =
сук + барин =
булка + иго =
рот + диван =



В этих пяти парах слов нужно так переставить буквы, чтобы получились названия пяти фруктов.

креп + си =
пень + сила =
соки + бра =
си + вал =
ас + анна =



Приложение 10

1.		А
2.		Е
3.		Р
4.		К
5.		Т
6.		Е
7.		О
8.		Р
9.		З
10.		Т
11.		О
12.		Ь
13.		Г
14.		А
15.		О
16.		,
17.		А
18.		Д
19.		С
20.		В
21.		М
22.		Д

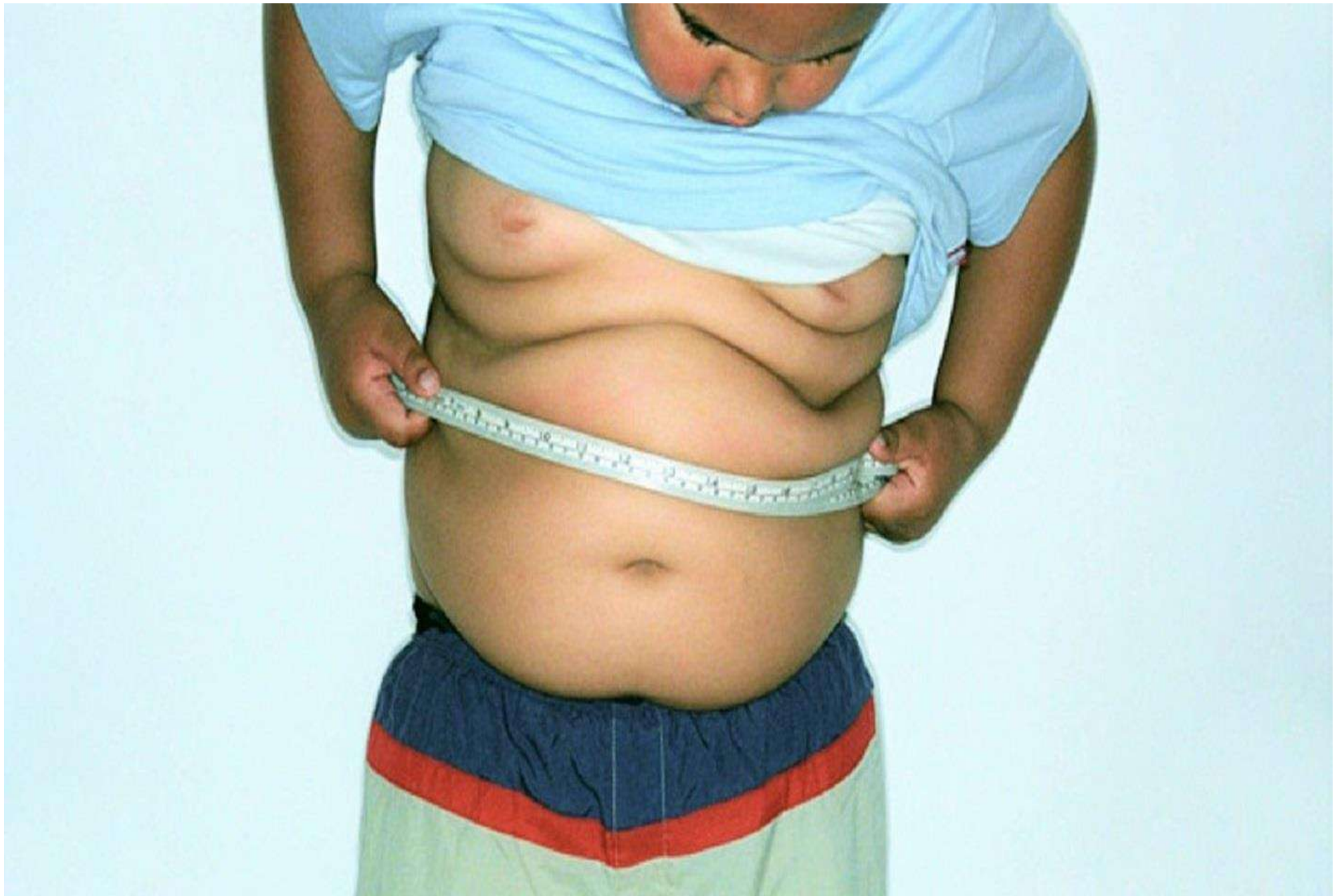
1.		Д
2.		Д
3.		О
4.		Ь
5.		Г
6.		Д
7.		Р
8.		Е
9.		Р
10.		Е
11.		О
12.		В
13.		Ж
14.		З
15.		Е
16.		О
17.		Н
18.		О
19.		Е

1.		О
2.		-
3.		Р
4.		Т
5.		О
6.		Ь
7.		И
8.		Я
9.		О
10.		З
11.		С
12.		З
13.		А
14.		Г
15.		О
16.		Ч
17.		А
18.		В
19.		Т
20.		Д
21.		Л











Станция №1

«Здоровье»

Станция №2

«Профилактическая»

Станция №3

«Скорая помощь»

Станция №4

«Режим дня»

Станция №5

«Спортивная»

Станция №6

«Творческая»

Станция №7

«Пляшущие человечки»

Станция №8

«Машины пирожки»

Станция №9

«Анаграмма»

Станция №10

«Лабиринт»