#### ****Сценарій гри-квесту****

####  « ****Крок за кроком до здоров’я****»

( 1- 4 класи )

Для здоров’я дитини важливо не тільки те, що в школі задовольняють її пізнавальні потреби, а й соціальні потреби у спілкуванні. Мета гри-квесту - закріплення отриманих учнями знань про «здоров’я», «здоровий спосіб життя», визначення та усвідомлення факторів, що впливають на здоров’я, створення умов для формування в учнів позитивного ставлення до життя та здоров’я.

У грі учні не тільки здобудуть нові знання, але й отримають комунікативні навички (ефективного спілкування в різних формах), вміння продуктивно працювати в команді, знаходити компроміси для досягнення загальної мети.

Форма проведення заходу – гра-квест є інноваційною формою роботи з учнями. Це – цікавий і, водночас, ефективний спосіб засвоєння школярами необхідних знань, умінь та навичок. Інтерактивні вправи, виконання яких передбачає участь у квесті, стимулюють інтерес учнів, забезпечують активне долучення всіх учасників, згуртовують колектив учнів.

Квест – це пригоди. Кожна команда(клас) проходить ряд стежинок – етапів, де старшокласники проводять з гравцями рухливу гру і дають творче завдання. Вони ж і оцінюють роботу і ставлять бали у маршрутному листі . Знайти місце, де буде проходити кожен етап, можна, тільки розгадавши підказку. Це додаткові пригоди та азарт для учасників гри. Квест починається із збору всіх команд, представлення команд та оголошення завдання, правил гри.

**Правила гри**

***Крок 1.*** Заповніть усією командою маршрутний лист, виданий при реєстрації.

***Крок 2.***Послідовність проходження етапів вашою командою визначаються підказками для пошуку етапів гри.

***Крок 3.*** Записуйте назву етапу в маршрутному листі, коли правильно розгадаєте підказку.

***Крок 4.*** Після виконання всіх завдань здайте маршрутний лист в пункт реєстрації.

1станція. **«Мелодія здоров**’**я»**

**Завдання для команди:**  заспівати (кілька стрічок) якомога більшу кількість пісень, де згадується здоровий спосіб життя та все, що з ним пов’язано.

**Оцінювання**: Кількість пісень – це кількість балів.

####  2 станція. «****Здоров****’****я**** – це рух»

**Завданнядля команд**: пройти естафету за найкоротший час: стрибки в мішках (2 представники), біг «на трьох ногах» - дві ноги представників команди зв’язуються мотузкою (2 представники), «качиний крок» (2 представники), перетягування каната(вся команда).

**Обладнання**: 2 мішки, мотузка для зв’язування ніг, канат, рукавиці для ходьби на руках.

3 станція.. **«Майстерня здоров**’**я»**

**Завдання для команд**: створити із запропонованих матеріалів агітплакат, що пропагує здоровий спосіб життя, презентувати роботу або намалювати здороаі та хвору людину.

**Обладнання**: ватмани, кольорові олівці, фломастери, кольоровий папір, клей, вирізки з журналів, ножиці.

**Оцінювання:** враховується оригінальність, переконливість, аргументованість роботи (максимум 10 балів).

4 станція.**«Танцювальна»**

**Завдання для команд**: Під ритмічну музику повторити рухи керівника

**Обладнання**: запис веселої музики

**Оцінювання:** враховується правильність повторених рухів, учні , які допустили помилки, виходять із гри. Кількість балів віповідає кількості учнів, які залишились.

5 станція.**«Цілюща абетка»**

**Завдання для команд**: підібрати на кожну літеру алфавіту терміни, що стосуються здорового способу життя.

**Обладнання**: бланки з літерами алфавіту , папір, ручки.

**Оцінювання**: кількість термінів – кількість балів.

6 станція.**«Зрозумій мене»**

**Завдання для команд**: показати невербально терміни, пов’язані зі здоровим способом життя.

**Оцінювання:** враховується правильність відповідей (1бал- 1 правильна відповідь).

7 станція**. « Загадкова»**

1) Не стелюсь я шукати долі,

 Деруся вгору. Я*...(квасолі).*

2) Кругле, соковите,

 Сонцем налите.

 З гілочки котиться –

 У ротик проситься... *(яблуко).*

3) В темній я живу коморі,

 А коса моя надворі

 Гарбузова я сестриця

 Мене звати*...(морковиця).*

4) У вінку зеленолистім,

 У червоному намисті

 Видивляється у воду на свою хорошу вроду*. (калина).*

5) Ми цукрові, ми кормові.

 Є брати у нас столові.

 Ми зростаємо рядками

 Люди звуть нас*...(буряками).*

1. Сидить Марушка

В семи кожушках;

Хто її роздягає,

Той сльози проливає*.(цибуля).*

1. Ми зеленої всі масті

Всі довгасті, всі смугасті.

Прив’язали нас в рядках

На зелених ланцюжках.

Гарбуза ми сини й дочки

Звати як нас? *(огірочки).*

1. Коли її кладуть на терези,

 Вона, немов на конкурсі краси.

 З румянами на щоках круглобока.

 Красуня, та на жаль, не синьоока.

 Зустрівшись з нею, дивуватись мушу

 Чому смачна й приваблива, така... *(груша).*

7 станція**.Приказки , прислів’я.**

**Завдання для команд**: завершити прислів’я.

**Оцінювання**: кількість правильних відповідей – кількість балів.

У здоровому тілі здоровий…. (дух)

Весела думка- половина….(здоров**’**я)

Здоров**’**я за гроші не ….. (купиш)

Сміх лікує краще, ніж усі…(ліки)

Часник сім хвороб ….(лікує)

Без здоров**’**я нема…(щастя)

Здоров**’**я маємо - не дбаємо, а втративши -….(плачем)

8 станція**.Корисні та шкідливі продукти.**

**Завдання для команд**: Із запропонованих продуктів вибрати корисні.

**Обладнання**: набір корисних та шкідливих продуктів( фрукти, сухарики, йогурт, овочі, солодкі напої).

**Оцінювання**: кількість правильних відповідей – кількість балів.

9 станція**.Вікторина.**

**Завдання для команд**: дати відповідь на запитання.

**Оцінювання**: кількість правильних відповідей – кількість балів
І.  Чому лікарі пропагують прогулянки на свіжому повітрі?
    1. Щоб не заважати батькам займатися домашніми справами.

    2. Так зміцнюється здоров’я та загартовується організм.
    3. На вулиці більше можливості для спілкування з друзями.
    4. Вдома брудне повітря.
ІІ. Тобі звичайно ж добре відомо, що руки потрібно мити перед їжею та після відвідування туалету. А в якому випадку теж неодмінно треба помити руки?
    1. Після гри в комп’ютерні ігри.
    2. Після вживання їжі.
    3. Після гри зі домашніми улюбленцями.
    4. Після сну.
ІІІ. Що з перерахованого найбільше шкодить Твоєму здоров’ю?
    1. Щоденні прогулянки взимку.
    2. Спортивні змагання в літню спеку.
    3. Надмірне переймання калорійністю їжі.
    4. Недотримання правил особистої гігієни.
ІV. Здоровий, міцний сон — запорука гарного настрою і бадьорості протягом усього дня. Проте тривалість сну для людей різних вікових категорій різна. Скільки годин повинен спати підліток, аби бути здоровим?
    1. Не менше 8-9 годин.
    2. Скільки хочеться.
    3. Не важливо. Головне — лягати не пізніше 9-ї вечора.
    4. Хоча б 5-6 годин.
V. Всі ми вмиваємося зранку та миємо ноги увечері, тому що:
    1. Намагаємося позбутися мікробів.
    2. Не хочемо, щоб із нас сміялися оточуючі.
    3. Потрібно очистити шкіру від забрудненості. А ще це сприяє загартовуванню організу.
    4. Це — стародавня українська традиція.
VІ. Що з перерахованого найбільше шкодить здоров’ю людини?
    1. Шкідливі звички: паління, вживання спиртних напоїв.
    2. Ходіння босоніж по вранішній росі.
    3. Вживання зелених яблук.
    4. Пиття холодної води.
    5. Їжа, позбавлена вітамінів, з надлишком жирів та холестерину.
    6. Вживання солодкого.
    7. Прогулянки під час дощу.
VІІ. Заняття на тренажерах здобули всесвітню славу. Скажи, чому, займаючись на них, все ж не варто занадто сильно перенапружуватись?
    1. Підвищується ризик ураження серцево-судинної системи.
    2. Не залишиться сил на виконання домашніх завдань.
    3. Доведеться забагато випити води.
    4. Можна занадто сильно спітніти і застудитися.
VІІІ. Той, хто піклується про здоров’я своїх зубів…
    1. Ніколи не їсть після холодного гаряче і навпаки.
    2. Полоще рот водою після кожного прийому їжі.
    3. Повністю відмовляється від солодкого.
    4. Намагається менше усміхатися та не встрявати у бійки.
    5. Чистить зуби вранці та ввечері.
ІХ. Дуже часто підлітки — в захваті від комп’ютерних ігор. Скільки годин на день їм можна сидіти перед монітором, аби не нашкодити здоров’ю?
    1. Не більше 3-х годин в день
    2. Не більше 1-ї години.
    3. Не більше 2-х годин.
    4. Не важливо, головне — щоб батьки не помітили.
Х. Чай або каву перед сном не рекомендовано вживати лікарями. Чому?
    1. Вони занадто калорійні.
    2. Доведеться вночі вставати в туалет.
    3. У них мало вітамінів.
    4. Важче буде заснути.
ХІ. Лікарі категорично проти довгих посиденьок за комп’ютером і телевізором, тому що…
    1. Так витрачається багато електроенергії.
    2. Погіршується зір, постава, розхитується нервова система.
    3. В такому випадку техніка швидко ламається.
    4. В приміщенні виникає занадто сильне електромагнітне поле.
ХІІ. В якому випадку найбільш вірогідна побутова травма?
    1. При порушенні правил безпеки, неуважності, пустощах.
    2. За відсутності батьків удома.
    3. При поганому самопочутті.
    4. Коли в гості приходять друзі.
ХІІІ. Де потрібно зберігати небезпечні предмети (ножі, лаки, оцет, аерозолі, фарби, креми для взуття тощо), якщо в домі є маленька дитина?
    1. У місцях захищених від потрапляння світла.
    2. За побутовими приладами.
    3. На верхніх полицях.
    4. У закритих ключем шухлядках або приміщеннях (комора).
    5. На полицях біля умивальника.
ХІV. Що потрібно враховувати, збираючись до школи, щоб не застудитись:
    1. Гороскоп.
    2. Стан свого здоров’я.
    3. Відстань до школи.
    4. Стан взуття, одягу та самопочуття.
    5. Погодні умови, місце проведення уроків і температуру в шкільних приміщеннях.
ХV. Чому не можна штовхатися та бігати коридорами школи?
    1. Можна отримати за це на горіхи.
    2. Неодмінно отримаєш зауваження від вчителів.
    3. Класний керівник напише скаргу в щоденнику і батьки сваритимуть за погану поведінку.
    4. Можна вдарити когось, збити з ніг, випадково травмуватися, або травмувати інших.
Відповіді на запитання вікторини :
І. Відповідь 2.
ІІ. Відповідь 3.
ІІІ. Відповідь 4.
ІV. Відповідь 1.
V. Відповідь 3.
VІ. Відповідь 1 та 5.
VІІ. Відповідь 1.
VІІІ. Відповідь 1, 2, 5.
ІХ. Відповідь 2.
Х. Відповідь 4.
ХІ. Відповідь 2.
ХІІ. Відповідь 1.
ХІІІ. Відповідь 4.
ХІV. Відповідь 5.
ХV. Відповідь 4.

###### 10 станція**. “Поради друзів ”** (кожен учасник гри отримує корисні поради)

 Корисні поради:

1. **Дотримуйтесь режиму дня.**
2. **Раціонально харчуйтесь.**
3. **Займайтеся фізкультурою і спортом.**
4. **Загартовуйтеся.**
5. **Радійте життю! Частіше посміхайтесь!**
6. **Будьте здоровими!**