

Психологический квест «Здоровье – залог успешной личности!»

Цель: формирование ценностного отношения несовершеннолетних к своему здоровью и пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- активизирование внимания на здоровом образе жизни и его влиянии на здоровье человека;
- вовлечение каждого участника в активный познавательный процесс;
- сплочение коллектива.

Адресат: подростки в возрасте от 10-14 лет

Форма проведения: игра по станциям

Время проведения: 60-90 минут

Необходимые материалы: ручки/карандаши/фломастеры, стулья, картинки для коллажа, секундомер, турник, листы с пословицами, доска/ватман, 6 фрагментов одного пазла, сделанные из картона определенного цвета для каждой команды.

**Примечание. Условия прохождения квеста, критерии оценки, задания могут меняться в зависимости от возможностей лагеря (количество педагогического состава, команд и т.д.)*

Краткое описание. Команды проходят подготовленные станции квеста и получают за них баллы. Только на определенных локациях командам выдаются фрагменты одного из пазлов (в рамках данного квеста в виде пазлов представлены фразы в Приложении Д.). Каждой команде выдаются части одной фразы. Например, отряду «Энергия» выдаются только фрагменты фразы «Думай! Действуй! Получай результат!», которые

потребуется на завершающей станции квеста, и т.д. Далее определяются победители квеста посредством подсчета, полученных баллов.

Этапы проведения квест-игры

1. Подготовительные этап. Организаторами создаются условия необходимые для проведения квест-игры (подготавливается реквизит, определяется место расположения для станций и т.д.).

2. Организационный этап. Перед началом проводится инструктаж для ведущих станций и помощников.

Основным ведущим проговаривается вступительное слово с направленностью на актуализацию значимости здоровья, ответственного поведения и др.

Примерное содержание: *«Доброго времени, ребята! Рад(а) приветствовать всех Вас. Сегодня мы с вами собрались не просто так! Ближайшее время нам предстоит провести вместе, поэтому давайте воспользуемся этой возможностью и постараемся провести его с пользой! Потому что Здоровье – залог успешной личности!»*

Совсем недавно наш лагерь посетил один интересный человек, который любит собирать пазлы и открывать для себя что-то новое, поэтому он подготовил для Вас задания, в которых поделиться своими «СЕКРЕТАМИ...»

Ведущим сообщается количество, название станций, правила игры с их фиксацией на доске/ватмане и т.п.

Правила для команд

Ваши команды будут поэтапно выполнять задания. За каждое задание команда получает определенное количество баллов и пазл с частью фразы. При этом будут учитываться скорость и качество работы. Для перехода на следующий этап команда должна набрать «проходной балл».

Если достаточного количества баллов команда не набрала, она получает короткое штрафное задание, например, за минуту написать, как можно больше профессий. Если выполнит его – переходит к следующему этапу, сохраняя баллы.

Также после каждой станции команда получает кусок пазла, который в конце квеста необходимо будет собрать.

Все участники должны соблюдать правила поведения во время квеста.

Правило 1. Не оскорблять. За любые оскорбительные слова и жесты в адрес своего игрока или соперника команда теряет 5 баллов.

Правило 2. Уважение. Когда выступает докладчик одной команды, все участники внимательно его слушают, не перебивают, не разговаривают между собой и не шумят.

Запишите кратко правила на доску/ватман и т.п.

Условия прохождения квест-игры

1. Поэтапное выполнение заданий согласно маршрутному листу.
2. За каждое задание команда получает определенное количество баллов и пазл с частью фразы (пазлы). При этом будут учитываться скорость и качество работы.

3. На усмотрение организаторов может быть внесен «проходной балл» станций. Если команда не справляется с выполнением заданий, она получает короткое штрафное задание, например, за минуту написать, как можно больше профессий.

4. После каждой станции команда получает кусок пазла, который в конце квеста необходимо будет собрать.

Карта квеста

№	Название станции	Примечание
1	Станция 1. «Собираем багаж»	-
2	Станция 2. «Здоровье – это	Команда получает часть пазла

	ценность»	
3	Станция 3. «Давай попрыгаем!»	Команда получает часть пазла
4	Станция 4. «Ценность взаимоотношений»	Команда получает часть пазла
5	Станция 5. «Безопасное поведение»	Команда получает часть пазла
6	Станция 6.«Основы хорошего настроения!»	Команда получает часть пазла
7	Станция 7.«Марионетка»	Команда получает часть пазла
8	Станция 8. «Секрет успеха»	Команда собирает пазл

3. Основной этап. Прохождение квест-игры.

Станция 1. «Собираем багаж»

Ведущий. *Прежде чем вы приступите к выполнению заданий, вам необходимо подумать, что поможет Вам успешно справиться с выполнением заданий. Перед вами представлены карточки со словами (качества, умения и т.п.) (Приложение Б).*

Описание.

На расстоянии от команды располагается рюкзак, сумка или коробка и несколько карточек (качества, умения и т.п.). По очереди участники подбегают к рюкзаку и укладывают в него по 1 карточки со словами, которые пригодятся для прохождения квеста. На выполнение отводится 10 минут.

Далее каждая команда обобщает качества и умения, которые им будут помогать.

Критерии оценки:

8 баллов – Команда, которая прошла станцию первой;

7 баллов – Команда, которая прошла станцию второй;

6 баллов – Команда, которая прошла станцию третьей;

5 баллов – Команда, которая прошла станцию четвертой;

4 балла – Команда, которая прошла станцию пятой;

3 балла – Команда, которая прошла станцию шестой;

2 балла – Команда, которая прошла станцию седьмой;

1 балл – Команда, которая прошла станцию восьмой;

0 баллов - не выполнение задания.

**Примечание. Критерии оценки могут меняться в зависимости от возможностей лагеря (количество команд)*

Станция 2. «Здоровье – это ценность»

Ведущий: *Сейчас вы узнаете первый секрет нашего гостя. Для этого выполните задание.*

За каждый правильный ответ команде начисляется – 1 балл.

Для прохождения данной станции нужно не менее 6 верных ответов команды. При затруднении выполнении допускается помощь со стороны ведущего станции.

Вариант 1 «Поговорки и пословицы»

Описание. Команде необходимо вставить недостающие части пословицы, представленные ведущим станции и объяснить их смысл. За каждый правильный ответ – 1 балл.

*Недостающей частью пословицы является **выделенные слова**.

Здоровье дороже денег.

Болен — лечись, **а здоров — берегись**.

Здоровье — всему голова.

До свадьбы **заживет**.

Здоровый нищий счастливее **больного короля**.

Единственная красота, которую я знаю, **— это здоровье**.

Чистота- **залог здоровья**

В здоровом теле – здоровый дух

Будь умеренным в еде, **но не в работе.**

Аппетит от больного **бежит, а к здоровому катится.**

Смех – здоровье души

Мудрый человек предотвращает болезни, **а не лечит их.**

Болезнь не **по лесу ходит, а по людям**

Если хочешь быть здоров – **закаляйся**

Где здоровье, **там и красота**

Вариант 2 Пантомима

Описание. Команда делится на две части. Одной половине сообщить пословицу о здоровье, которую они должны были пересказать остальной части команды. Но – пересказать без помощи слов! Командой объясняется смысл отгаданных пословиц.

Ребята получают пазл и баллы.

Критерии оценки:

3 балла – команда выполнила задание и дала 6 правильных ответов,

2 балла – команда выполнила задание и дала 4-5 правильных ответов,

1 балл – команда выполнила задание и дала 1-3 правильных ответа

0 - не выполнение задания.

**Примечание. Критерии оценки могут меняться в зависимости от возможностей лагеря (количество команд)*

Станция 3. «Давай попрыгаем!»

Ведущий. Для кого не секрет, что сегодня век технологий! Это здорово, но сейчас люди двигаются меньше, чем даже пол века назад. Поэтому нужно помнить о пользе активности – физической!

Описание. Команда обсуждает информацию о влиянии физической активности на организм человека (Приложение В). Далее выполнить ряд физических упражнений.

Упражнение	Количество для	Количество для
------------	----------------	----------------

	девочек	мальчиков
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	-
Подтягивание из виса на высокой перекладине	-	10

Критерии оценки:

3 балла – команда обсудила предложенную информацию, пришла к положительному выводу. Количество отжиманий и подтягиваний от 80 раз.

2 балла – команда обсудила предложенную информацию, пришла к положительному выводу. Количество отжиманий и подтягиваний от 60 раз.

1 балла – команда обсудила предложенную информацию, пришла к положительному выводу. Количество отжиманий и подтягиваний от 50 раз.

0,5 балла – команда обсудили предложенную информацию, пришли к нейтральному выводу. Количество отжиманий и подтягиваний от 50 раз.

0 балл – задание не выполнено.

Станция 4 «Ценность взаимоотношений»

Ведущий. Все знают сказку народную сказку «Репка»? Попробуйте разгадать еще один секрет нашего гостя. Для этого выполните задания.

Описание. Задача участников команды распределить роли. На противоположной стороне находится стульчик. На стульчике сидит репка – ребенок в шапочке/костюме с изображением репки. Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. Заканчивает цепочку мышка. В конце игры за мышку цепляется репка.

Условия задания. В зависимости от количества участников команды к основным сказочным персонажам (Репка, Дед, Бабка, Внучка, Жучка, Кошка,

Мышка)могут добавляются следующие персонажи: отец и мама внучки, общие друзья семейства. **Обязательное условие:** последним участником, за которого цепляется репка должна быть мышка. В случае несоблюдения данного условия команда начинает заново.

Данное задание подразумевает несколько вариантов организации:

Вариант 1. Участие одной команды.

Критерии оценки:

Примечание. Установленное время способно изменяться в зависимости от условий и возможностей лагеря.

3 балла – команда, которая вытянула репку и вернулась на исходную позицию за не более 50 сек, выполнив обязательное условие,

2 балла – команда, вытянула репку и вернулась на исходную позицию за более 80 сек

1 балл – команда, вытянула репку и вернулась на исходную позицию за 120сек.

Вариант 2. Участие двух и более команд.

Критерии оценки:

3 балла – команда, которая быстрее вытянула репку и вернулась на исходную позицию, выполнив обязательное условие,

2 балла – команда, которая вторая по времени вытянула репку,

1 балл – команда, которая третья по времени вытянула репку.

Каждая из команд получают очередной пазл и баллы.

Станция 5. «Безопасное поведение»

Ведущий. Ребята, следующая наша станция обозначена как «Безопасные корабли – это корабли, вытасщенные на берег». Объяснив эту фразу и выполнив задание, вы узнаете следующий секрет нашего гостя.

Описание. Команде необходимо сначала объяснить, как они понимают эту фразу и объяснить, что такое безопасность и какие ее виды знают, а далее изобразить безопасный корабль (либо нарисовать, либо построить из подручных материалов, либо из членов команды): частями корабля должны стать различные виды безопасности: личная, общественная, психологическая, информационная, политическая, духовная и т.п.

Обязательные условия:

- участвуют все члены команды,
- должно быть отражено не менее 3-х видов безопасности.

В конце занятия ребята подводят итог – безопасность имеет разные виды, но все они важны и необходимы человеку. Разные виды безопасности важно соблюдать каждому.

Критерии оценки:

4 балла – команда объяснила фразу, назвала от 3-х и более видов безопасности, построила корабль самостоятельно,

3 балла – команда объяснила фразу, назвала от 1-х до 2-х видов безопасности, построила корабль самостоятельно,

2 балла – команда объяснила фразу, не назвала виды безопасности, построила корабль с помощью ведущего (ведущий подсказал виды безопасности),

1 балл – команда объяснила фразу и построила корабль с помощью ведущего,

0 балл – задание не выполнено.

Станция 6 «Основы хорошего настроения!»

Ведущий. Рад(а) приветствовать вас! Хочется уже поделиться с вами следующим секретом! У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него

в отдельные моменты может быть и печальное. Другого человека мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка, – и все становится ясно.

Описание.

1. Ребятам предлагается подумать и определить в каком эмоциональном состоянии чаще всего находятся участники команды – жизнерадостным, оптимистичным, грустным, подавленным и т.д. Выбирается несколько участников из группы, им предлагаются карточки с эмоциями. Они изображают полученную эмоцию с помощью мимики и жестов, без слов. А остальные ребята угадывают изображаемые эмоции.

2. К каждой негативной эмоции выявленной группой необходимо подобрать способы ее регулирования (не более 10 эмоций на выбор). Приветствуется множественность вариантов. (Приложение Г)

Ведущему необходимо сделать акцент на том, что предложенные варианты способов регулирования своего эмоционального состояния, которые может использовать каждый.

Критерии оценки:

5 баллов – команда выполнила задание, описала от 20 способов регулирования эмоционального состояния;

4 баллов – команда выполнила задание, описала от 15 способов регулирования эмоционального состояния;

3 баллов – команда выполнила задание, описала от 10 способов регулирования эмоционального состояния;

2 балла – команда выполнила задание, описала от 7 способов регулирования эмоций,

1 балл - команда выполнила задание, описала 5 способов регулирования эмоционального состояния;

0 баллов – невыполнение задания

Станция 7 «Марионетка»

Описание. Участники образуют мини группы по 5 человек. Один из них – марионетка – садится за стол (на пол), зажимает в кулак карандаш и ставит его грифелем на лист бумаги. К руке привязываются четыре крепкие веревки. Остальные четыре человека, управляя марионеткой за ниточки, должны по заданию ведущего написать какое-нибудь слово или предложение.

Примеры слов: любовь, ресурсы, силы, дружба, родные, самостоятельность, доверие, безопасность, хобби, интересы, кругозор, здоровье, вера в себя и т.д.

Станция 8. Секрет успеха

Описание. После прохождения всех станций, участники возвращаются на площадку (место откуда начали), составляют фразы, и каждая команда зачитывают фразы (приложение Д).

1. В здоровом теле – здоровый дух!
2. Думай. Действуй. Получай результат
3. Верь в себя
4. Уважай других
5. Помогай другим
6. Проси о помощи
7. Узнавай новое

Вопросы для обсуждения:

1. Какие сложности возникли при прохождении квеста?
2. Как вы с ними справились? Что или кто помог решить возникшие трудности?

3. Какое правило отзывается вам больше всего и почему?
4. Какое правило вы бы добавили к этому списку?

Объявляются победители – команда набравшая наибольшее количество баллов. Победителям и участникам, на усмотрение организаторов, могут быть вручены наградные материалы (дипломы, сертификаты, баллы к общему рейтингу и т.д.)

Маршрутный лист составляется после согласования организаторами и администрацией локаций на территории лагеря.

Приложение Б

Взаимопомощь	Гибкость
Доверие	Самоуверенность
Сотрудничество	Любопытство
Честность	Способность логически мыслить
Ответственность	Энергичность
Уверенность	Уравновешенность
Терпеливость	Независимость
Активность	Внимательность
Смелость	Веселость
Целеустремленность	Мечтательность
Настойчивость	Подозрительность
Мужество	Уступчивость
Самообладание	Застенчивость
Решительность	Заботливость
Внимательность	Грубость
Чуткость	Аккуратность
Уважение	Обидчивость
Любознательность	Застенчивость
Ум	Медлительность
Вежливость	Холодность
Воспитанность	Быстрота
Деликатность	Сострадание
Тактичность	Осторожность
Умение просить о помощи	Несдержанность
Рассудительность	Упорство

Доброта	Увлеченность
Мягкость	Стыдливость
Искренность	Рассудительность
Аккуратность	Умение слушать другого
Жизнерадостность	Работоспособность
Скромность	Остроумие
Красота	Общительность
Обаяние	Отзывчивость
Справедливость	Пунктуальность
Надежность	Храбрость
Отзывчивость	Дружелюбие
Серьезность	Умение быть благодарным
Веселье	Уступчивость
Креативность	Оптимизм
Работоспособность	Мудрость

Информация о влиянии физической активности на организм человека

Сердце. У физически активных людей снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета второго типа и многих видов других заболеваний – всех тех болезней, которые появляются в том числе и из-за избыточного веса, который помогает контролировать регулярный расход калорий при движении.

Меньше травм в старшем возрасте. Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью.

Приносит счастье в жизнь. Физические упражнения не только делают физически крепкими человека, но повышают настроение. А если физические упражнения выполняются вместе с другом или родными, партнером – увеличивают уровень доверия между людьми.

Здоровый аппетит. Даже средняя физическая активность снижает уровень гормона грелина, усиливающего аппетит. Это позволяет лучше контролировать количество съеденной еды.

Регулируется эмоциональное состояние. У каждого бывает плохое настроение или моменты раздражения и злости. Очень эффективно помогает занятие спортом, уборка, прогулка и т.д. Это дает время человеку «остыть» для принятия взвешенного решения, отвлечься на другие вещи, поднимает настроение.

Приложение Г

Бодрость	Миролюбие	Скука
Восторг	Облегчение	Тоска
Доверие	Покой	Ужас/Паника
Интерес	Смущение	Неуверенность
Любопытство	Страх	Тревога
Счастье	Беспокойство	Дискомфорт
Любовь	Вина	Злость
Нежность	Обида	Оскорбление
Оптимизм	Печаль	Раздражение
Радость	Стыд	Зависть
Достоинство	Затруднение	Одиночество

Фразы для пазлов

В	здоро	вом	теле	здоро	вый	Дух!
Дум	ай.	Дейст	вуй.	Получай	результ	тат
В	е	р	ь	в	се	бя
У	ва	жа	й	др	уг	их
По	мо	г	ай	др	уг	им
П	р	оси	о	по	мо	щи
У	з	на	вай	но	в	ое

Полные фразы

1. В здоровом теле – здоровый дух!
2. Думай. Действуй. Получай результат
3. Верь в себя
4. Уважай других
5. Помогай другим
6. Проси о помощи
7. Узнавай новое