

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ Г. НОВОКУЗНЕЦКА
МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»

Проект ЗОЖ-Квеста
«Маршрут здоровья»

Составил: Федоткина Л.Д.

учитель биологии

Новокузнецк 2018 г

Актуальность проекта

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Он является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни

Цель: формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Задачи:

- повышение мотивации детей и подростков на ведение здорового образа жизни;
- развитие интереса школьников в области наук, рассматривающих вопросы здоровья человека, его интеллектуального и творческого потенциала;
- проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся

Ожидаемые результаты:

-Улучшение психологического микроклимата в классах, в школе, в педагогическом коллективе.

- Повышение мотивации на развитие активной творческой позиции на сохранение и укрепление здоровья.

Перспективы:

данное мероприятие должно пополнить перечень традиционных общешкольных мероприятий, направленных на создание в школе здоровьесберегающей среды для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

Подготовительный этап

1. Формирование команд. Количество команд в игре равняется количеству этапов - привалов. Перед прохождением игры проводится инструктаж.
2. Подготовка реквизита. В соответствии с предполагаемым количеством команд заготавливаются маршрутные листы, реквизит на этапе.
3. Выбор организаторов игры. Организаторами являются ученики 11 класса.
4. Подготовка наградного фонда. За первое место команда получает диплом; второе и третье место распределяются между всеми участниками игры. Проигравших в нашей игре не будет. В качестве наград подготовлены медали по количеству участников команды с символической надписью «Мы – за ЗОЖ!!!», сладкие призы и грамоты.

Проведение ЗОЖ-Квеста

Организатор: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы все вместе отправимся по маршруту здоровья. Мы хотим вам напомнить, как много значит здоровье в жизни людей. Ведь здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни.

При прохождении маршрута здоровья команды останавливаются на игровых этапах - привалах. На каждом этапе вашу команду будут ожидать организаторы с

заданиями, которые вы должны выполнить. Путеводителем вам послужат маршрутные листы. В эти листы организаторы будут вносить заработанные вами на каждом этапе баллы. Команда, быстрее всех справившаяся с заданиями, получит дополнительный балл. Начинать игру можно с любого этапа. По завершении очередного этапа, команда получает фрагмент ребуса, который в ходе игры нужно собрать целиком и разгадать зашифрованную пословицу о здоровье. На прохождение каждого конкурса дается определенное время 5-10 мин. Если за отведенное время задание не выполнено, команда со штрафным баллом переходит на следующий привал. Удачи! Хорошего настроения и новых знаний!

1.Привал «Биологический»

Организатор: Что такое здоровье? Это состояние живого организма, при котором все внутренние и внешние органы исправно выполняют свои функции. Здоровье равно отсутствию болезней, недомоганий, боли. Здоровье дарит бодрость, оптимизм и хорошее настроение, а все вместе - это залог успешной и счастливой жизни.

Задание: назовите науки, изучающие здоровье.

Ответы: диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология, физиология, психиатрия, педиатрия, социология, антропология, гигиена, дефектология и другие.

Нам нужно научиться управлять своим здоровьем. А для этого необходимо разобраться, от каких факторов оно зависит.

Задание: назовите факторы, определяющие здоровье.

Ответы:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- отказ от вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующего физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;

- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастику), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание и режим дня.

2. Привал «Медицинский»

Организатор: Человеческое здоровье - качественная характеристика, которую составляют следующие показатели: антропометрические (вес, рост, объем грудной клетки); биологические (наличие или отсутствие вирусных заболеваний, патогенных микроорганизмов, грибков, доброкачественных или злокачественных образований); биохимические (содержание гормонов, лейкоцитов, эритроцитов, минеральных веществ в организме).

Вспомним некоторые биологические показатели нормы для среднего взрослого человека: артериальное давление оптимальное 120/80 мм рт ст ; температура тела — от 36 до 37 °С; пульс от 60 до 80 ударов в минуту.

В каждой домашней аптечке должен быть набор самых необходимых медицинских препаратов для оказания первой помощи.

Задание: назвать лекарственные препараты из аптечки и указать область их применения.

Ответы:

1. Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы
2. Зеленка—средство, дезинфицирующее поврежденные слизистые покровы
3. Анальгин – обезболивающее
4. Аспирин – жаропонижающее
5. Парацетомол – жаропонижающее при головной боли
6. Нашатырный спирт (аммиак) — при обморочных состояниях
7. Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке

8. *Настойка или экстракт валерианы – нервные расстройства, нервозность*

9. *Цитрамон – при головной боли*

3. Привал «Художественный»

Организатор: Очень важно пропагандировать ЗОЖ: проводить викторины, конкурсы, лектории, круглые столы о здоровье и т.д.

Задание: Нарисовать плакат с призывом к здоровому образу жизни.

4. Привал «Химический»

Организатор: Здоровый образ жизни – это жизнь без вредных привычек: курения, алкоголизма, наркомании, зависимости от компьютера.

Сейчас я продемонстрирую опыты, доказывающие вредное влияние на организм табачного дыма и алкоголя. Вы должны дать объяснение полученным результатам.

Опыт 1. Обнаружение в табачном дыме кислот и никотина.

Развернув фильтры целой сигареты и окурка, сравниваем их. Фильтр окурка имеет темно – коричневый цвет. Затем помещаем каждый фильтр в пробирку с раствором соды с индикатором. Наблюдаем за окраской раствора. Красная окраска в пробирке с фильтром от окурка исчезает и появляется бурая окраска.

Объяснение: Фильтр окурка имеет темно – коричневый цвет, потому что в нем остались части смол и никотина, образующиеся при курении. Большая часть этих веществ проходит через фильтр, попадает в легкие курильщика и откладывается на стенках легочных пузырьков. Красная окраска в пробирке с фильтром от окурка исчезает под действием кислот, содержащихся в табачном дыме, а появление бурой окраски обусловлено присутствием в нем никотина, смол и частиц угля.

Опыт 2. Нарушение свойств белков при воздействии алкоголя.

В две пробирки наливаем по 1 – 2 мл яичного белка. В одну из них добавляем 8 мл воды, а в другую – столько же спирта. Взбалтываем.

Сравниваем содержимое пробирок. В первой – белок растворяется. Во второй пробирке образуется плотный белый осадок.

Объяснение: В первой пробирке белок растворяется, так как он относится к легкорастворимым белкам и хорошо усваивается организмом. Во второй пробирке образуется плотный белый осадок – в спирте белки не растворяются: спирт отнимает у белков воду. В результате этого нарушаются структура и свойства белка, его функции, в частности важнейшее свойство белка – его растворимость.

5. Привал «Любимый»

Организатор: Здоровое и рациональное питание обеспечивает нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

Задание: составить меню на один день по правилам здорового питания.

6. Привал «Литературный»

Организатор: значимость здоровья нашла свое отражение и в народной мудрости. Задание: расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу.

1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

2. Закаляй дела тело для с пользой своё.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.

Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.

4. Спорт и организм укрепляют туризм.

Спорт и туризм укрепляют организм.

5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.

Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.

6. Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом.

Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу.

7. Укладываясь спать бодрым, проснешься с пустым желудком .

Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.

7. Привал «Спортивный»

Организатор: Движение – это жизнь. Бич современного общества – гиподинамия. Очень важны занятия спортом, но в то же время нельзя забывать о динамичных паузах на уроках и утренней гимнастике.

Задание:

1. Составить и продемонстрировать комплекс 5-минутной утренней гимнастики для учащихся нашей школы. Лучший комплекс будет предложен для проведения перед уроками в школе.

2. Бонусное задание: викторина «Знаменитые спортсмены нашего города» (предлагаются фотографии спортсменов).

Подведение итогов игры

Организатор: Наша игра окончена. Пока жюри подводит итоги, предлагаем вам танцевальный флешмоб. Звучит современная музыка. Ведущие показывают танцевальные движения, участники повторяют их.

Общее построение участников. Жюри подводит итоги. Награждение команд.

Маршрутная карта

Напоминаем!

На прохождение каждого этапа-привала дается определенное время: 5-10 мин. Если за отведенное время задание не выполнено, команда со штрафным баллом переходит на следующий привал.

Начинать игру можно с любого привала. По завершении очередного этапа, команда получает фрагмент ребуса, который в конце маршрута нужно собрать целиком и разгадать зашифрованную пословицу о здоровье.

Привал	Расположение	Набранные баллы	Штрафные баллы
«Биологический»	кабинет биологии		
«Медицинский»	медицинский кабинет		
«Художественный»	кабинет ИЗО		
«Химический »	кабинет химии		
«Любимый»	школьная столовая		
«Безопасный»	кабинет ОБЖ		
«Спортивный»	спортивный зал		

Приложение 2

Ребус произвольно разрезается на семь фрагментов – пазлов по числу игровых этапов. Команда, завершающая очередной этап, получает один фрагмент. При завершении квеста, должны быть собраны все пазлы и прочитана пословица о здоровье.

Ответ: Здоровье дороже денег

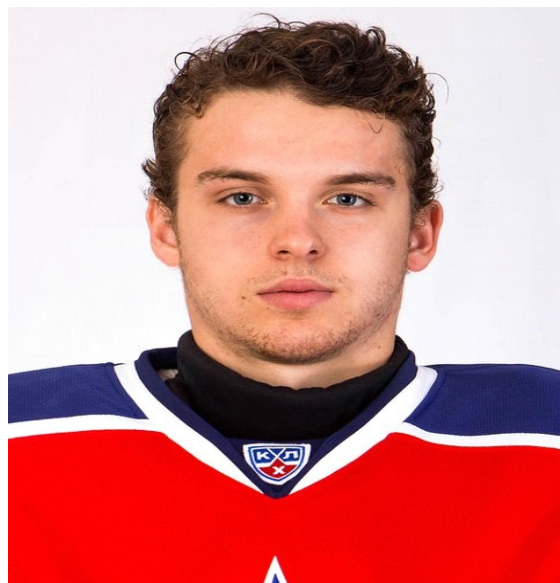


Приложение 3

Фотографии выдающихся спортсменов Новокузнецка для бонусного задания на привале «Спортивный»



ЧЕЛОВЕК-ЛЕГЕНДА, ПЕРВЫЙ ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР В СИБИРИ. СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В МЕЛЬБУРНЕ (1956) Победа на Кубке мира 1956 года в Стамбуле открыла ему дорогу, первому из Кузбасса и Сибири, на Олимпийские игры в далекой Австралии. Родился 5 февраля 1932 года в г. Новокузнецке Ответ: Владимир Манеев



РОССИЙСКИЙ ХОККЕИСТ, ВРАТАРЬ КЛУБА КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ ЦСКА. СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЁР МОЛОДЁЖНОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА (2015). СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЁР ЧЕМПИОНАТА КХЛ (2016). БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА МИРА (2016, 2017). ЧЕМПИОН ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2018) Родился 04 августа 1995 года в Новокузнецке Ответ: Илья Сорокин



РОССИЙСКИЙ ХОККЕИСТ, НАПАДАЮЩИЙ КЛУБА КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ (КХЛ) ЦСКА.

**СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЁР МОЛОДЁЖНОГО ЧЕМПИОНАТА МИРА (2012).
БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЁР ЧЕМПИОНАТОВ МИРА (2016, 2017). ЧЕМПИОН ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2018) Родился 28 февраля 1992 года в г. Новокузнецке Ответ: Иван Телегин**



РОССИЙСКИЙ ХОККЕИСТ, НАПАДАЮЩИЙ КЛУБА КОНТИНЕНТАЛЬНОЙ ХОККЕЙНОЙ ЛИГИ ЦСКА, ВОСПИТАННИК НОВОКУЗНЕЦКОГО ХОККЕЯ Родился 26 апреля 1997 года в

Новокузнецке Кемеровской области Ответ: Кирилл Капризов

РОССИЙСКИЙ БОКСЁР, ЧЕМПИОН МИРА (2011, 2013), БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЁР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2012), СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЁР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2016)
Родился 23 августа 1988 г. в селе Бамбакшат (Армения). В феврале 1997 года вместе с родителями и старшим братом переехал в город Новокузнецк **ОТВЕТ: МИХАИЛ АЛОЯН**



ВЫДАЮЩИЙСЯ РОССИЙСКИЙ ТЯЖЁЛОАТЛЕТ. СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЁР ОЛИМПИЙСКИХ ИГР (2008) Один из лучших спортсменов Кузбасса в олимпийских дисциплинах. Заслуженный мастер спорта (**1998**). Вице-чемпион Олимпийских игр (Пекин, 2008), двукратный вице-чемпион мира (2005, 2007), трёхкратный чемпион Европы (2001, 2003, 2010). Родился 28 мая 1979 года в Новокузнецке **Ответ: Евгений Чигишев**



**РОССИЙСКИЙ ХОККЕИСТ (ВРАТАРЬ). ПЕРВЫЙ И ЕДИНСТВЕННЫЙ РОССИЙСКИЙ
СПОРТСМЕН,
ДВАЖДЫ ПОЛУЧИВШИЙ ПРИЗ ЛУЧШЕМУ ВРАТАРЮ ЧЕМПИОНАТА НХЛ -
«ВЕЗИНА ТРОФИ» (2013, 2017). ЧЕМПИОН МИРА 2014 ГОДА
Родился в городе Новокузнецке 20 сентября 1988 года Ответ: Сергей Бобровский**

Список используемой литературы:

1. Умнова М.С. «Театрализованные мероприятия в школе линейки, праздники, вечера, сказки, игры. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008. – 253с.
2. М.В.Дубова, «Организация проектной деятельности младших школьников», М.: «Баласс», 2012г.
3. Н.В. Лободина, Т.Н.Чурилова, «Здоровьесберегающая деятельность», В.: «Учитель», 2011г.
4. Т.М.Анохина, «Внеклассные мероприятия», В.: «Экстремум», 2004 г