**Відділ освіти**

**Козівської районної державної адміністрації**

**КВЕСТ**

**для учнів 5-7 класів**

**Підготувала:**

ЗДВР, вчитель біології

Козівської ЗОШ І-ІІІ ст №2

**Атаманчук Надія Любомирівна**

***2015***

**Квест «Ярмарка здоров’я»**

**Мета:** дати учням корисні поради щодо збереження й зміцнення здоров’я, учити цінувати власне життя та здоров’я, розвивати творче мислення, комунікативні навички, уміння долати труднощі, виховувати розуміння необхідності вести здоровий спосіб життя та здоров’я.

**Місце проведення:** актова зала, класні кабінети школи.

**Обладнання:** мультимедійний проектор, ноутбук, мультимедійна презентація, роздаткові картки.

*Головним скарбом життя є не землі, що ти*

*завоював, не багатства, що в тебе в скринях…*

*Головним скарбом життя є здоров’я, і щоб*

*його зберегти, потрібно багато що знати.*

Авіценна

**Хід заходу.**

*(Захід розпочинається в актовій залі)*

**Ведучий 1.** Дорогі друзі! Шановні гості! Вітаємо Вас на нашому квесті.

**Ведучий 2.** Здоров’я це сила!

Здоров’я – це клас!

Хай буде здоров’я у вас і у нас.

**Ведучий 1.** Бо здоров’я, любі друзі, у світі головне.

Як здоровий і веселий – щастя не мине.

**Ведучий 2.** Як говорить східна мудрість: «У кого є здоров’я, у того є надія, у кого є надія, у того є все».

**Ведучий 1.** Отже, епіграф нашого квесту; «Головним скарбом життя є не землі, що ти завоював, не багатства, що в тебе в скринях… Головним скарбом життя є здоров’я, і щоб його зберегти, потрібно багато що знати.» - так сказав мудрий Авіценна.

**Ведучий 2.** Тож сьогодні на нашому ярмарку ви отримаєте багато знань, порад, пам’яток.

**Ведучий 1.** Вони допоможуть вам зрозуміти, як стати здоровими й зберегти своє здоров’я.

**Ведучий 2.** А отримати цю цікаву інформацію ви зможете в павільйонах нашого ярмарку.

**Ведучий 1.** На ярмарку працюють такі павільйони: «Зелена аптека», «Чистота – запорука здоров’я», «Загартуйся, як сталь», «Скажемо курінню: «Ні!», «Їжа – джерело росту і здоров’я», «Перша допомога».

**Ведучий 2.** Наш ярмарок буде проходити за правилами гри «Веселий експрес». Тож уважно слухайте.

**Ведучий 1.** Увага! Увага! На сцену запрошуються капітани команд.

*(Учні заздалегідь об’єднуються в команди. Капітани отримують маршрутні листи, у яких є порядок прибуття в різні павільйони.)*

**Ведучий 2.**  А зараз я вас познайомлю зі складом журі:

1.

2.

3.

*Лунає сигнал, команди вирушають до павільйонів ярмарку.*

**Павільйон «Зелена аптека»**

**1-й учень:** Ми вітаємо вас, дорогі учні, зичимо, щоб ви росли здоровими, слухняними та поважали рідну природу. Запрошуємо в чарівний ліс, у світ лікарських рослин.

**2-й учень:** Аптека зелена, зелена аптека!

Від тебе і мене вона недалеко.

Зелену аптеку слід кожному знати –

Це наш помічник і хороший наш друг.

**1-й учень:** Скільки цілющої сили мають природні скарби!

**2-й учень:** Ось шипшина – натуральний вітамін С. А це глід – він незамінний при хворобах серця.

**1-й учень:** А ось сестричка калина. Усю зиму палають її кетяги на кущах, засипаних снігом, і пташок годують, і людей лікують від кашлю, лихоманки та застуди. А ви знаєте лікарські рослини? Зараз ми проведемо гру: «Впізнайте лікарські рослини»

**Гра «Впізнайте лікарські рослини»**

*( За цікавими історіями та певними особливостями учні впізнають лікарські рослини.)*

 Дуже неприємна рослина, точніше неприємні її опіки. ЇЇ листки і молоді пагони їстівні, багаті вітамінами. Вона зупиняє кровотечу, з її коріння готують жовту, а з листків – зелену фарбу. А спробуйте помити посуд цією рослиною – він заблищить! (Кропива.)

 В порадах старовинної книги записано: «Із свіжих плодів виготовляють напій, для цього нарізають декілька шматочків і добавляють у склянку цукру за смаком. Такий напій корисно пити хворим, у яких підвищена температура. (Лимон. )

 Ця лікарська рослина була відома ще у Древній Греції. В перекладі з латинської означає «здорова». А ще її називають кошачою травою. Лікувальні її корні. Якщо хтось чимось схвильований чи засмучений, якщо у нього болить серце чи голова, йому радять випити настойку. ( Валеріана.)

 Сніг на полях розтав. На дні глибоких ярів жовтіють квітучі пагони. В перекладі з лат. означає «кашель». Ще в давньому минулому застосовували під час лікування кашлю, широко використовують і в наші дні. ЇЇ листя входить до складу так званого «грудного чаю». (Мати-й-мачуха.)

 У народній медицині застосовують при лікуванні гнійних ран. В Японії цю рослину використовують на городах як овочеву культуру. Свіже листя їдять у салатах, у супах. Дуже корисно промивати волосся. (Лопух.)

**Павільйон «Чистота – запорука здоров’я»**

**Учень:** Чи знаєте ви, що:

* В 1 мг зубного нальоту – до 8 млн бактерій;
* В 1 г бруду, що міститься під нігтями людини, - до 380 млн мікробів;
* На чистій шкірі людини за 10 хв гине 85% хвороботворних бактерій, а на брудній – лише 5%;
* На немитих овочах і фруктах є велика кількість хвороботворних бактерій, яєць паразитичних червів.

**Гра «Шифрувальник»**

Учні отримують аркуші з правилами гігієни, текст яких зашифрований. Правила гігієни зображені у вигляді набору цифр, кожна з яких означає літеру, яка знаходиться в українському алфавіті під даною цифрою.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А - 1 | Б - 2 | В - 3 | Г - 4 | Ґ - 5 | Д - 6 | Е - 7 | Є - 8 | Ж - 9 | З – 10 |
| И - 11 | І - 12 | Ї - 13 | Й - 14 | К - 15 | Л - 16 | М - 17 | Н - 18 | О - 19 | П - 20 |
| Р - 21 | С - 22 | Т - 23 | У - 24 | Ф - 25 | Х - 26 | Ц - 27 | Ч - 28 | Ш - 29 | Щ - 30 |
| Ь - 31 | Ю - 32 | Я - 33 |  |  |  |  |  |  |  |

1. 30-19-21-1-18-15-24 24-17-11-3-1-14-22-33, 17-11-14 3-24-26-1 23-1 29-11-32.

Щоранку умивайся, мий вуха та шию.

1. 28-11-22-23-31 10-24-2-11 3-21-1-18-27-12 23-1 3-3-7-28-7-21-12.

Чисть зуби вранці та ввечері.

1. 15-19-21-19-23-15-19 19-2-22-23-21-4-1-14 18-12-4-23-12.

Коротко обстригай нігті.

1. 18-19-22-11 3 29-15-19-16-24 4-21-7-2-12-18-7-27-31 12 18-19-22-19-3-24 26-24-22-23-11-18-24.

Носи в школу гребінець і носову хустинку.

1. 21-7-23-7-16-31-18-19 17-11-14 19-3-19-28-12 23-1 25-21-24-15-23-11.

Ретельно мий овочі та фрукти.

1. 18-7 22-17-19-15-28-11 23-1 18-7 4-21-11-10-11 21-12-10-18-12 20-21-7-6-17-7-23-11, 20-1-16-31-27-12, 18-12-4-23-12.

Не смокчи та не гризи різні предмети, пальці, нігті.

1. 17-11-14 21-24-15-11 20-7-21-7-6 13-6-19-32, 20-12-22-16-33 2-24-6-31---33-15-19-4-19 10-1-2-21-24-6-18-7-18-18-33, 19-2-19-3-‘-10-15-19-3-19 20-12-22-16-33 23-24-1-16-7-23-24.

Мий руки перед їдою, після будь-якого забруднення, обов’язково після туалету.

**Павільйон «Загартуйся, як сталь!»**

**Учень:** Повітря, сонце і вода –

Для всіх хвороб просто біда.

Тож гартуватись, друже слід,

Щоб врятуватися від бід.

На сонце личко підставляй,

Водою тіло обливай,

Морозу, холоду не бійся,

А для сміливості ти смійся.

**Гра «ТАК – НІ»**

* Щоб не перегрівалася голова, її потрібно захищати капелюхом або білою хусткою. ТАК.
* Тривалість купання може бути 2 -3 години. НІ.
* Що холодніша вода, то менша тривалість процедур. ТАК.
* Моржування – це результат правильного загартовування. ТАК.
* Заходити у воду можна розігрітим і відразу після їжі. НІ.
* Найкраще засмагати під час різноманітних фізичних вправ. НІ.
* Щоб швидко загартуватися, треба одразу обливатися дуже холодною водою, приймати повітряні ванни за низької температури. НІ.
* Привчати організм до дії сонця треба поступово. ТАК,

**Павільйон «Скажемо курінню «Ні!»**

**Учень:** Шкідливі звички, мовби тінь,

Все ходять за тобою,

І так чекають на ту мить,

Щоб потягнуть з собою.

Наркотики і цигарки, спиртне —

Це просто страх,

Як подружитися із ними —

Здоров'ю буде крах.

**Учень:** Для здоров'я він шкідливий,

Тютюновий дим незримий.

А його син — нікотин —

Страшний жах номер один.

Він вбиває птицю й звіра,

А в людей іще зневіра,

Що і їх він убиває,

І здоров'я забирає.

Як же їх переконати,

Щоб цигарку цю здолати?

*Для цього переглянемо відео фрагмент (Демонстрування відео «Реальний мир. Курение вред и последствие до 7 хв.»)*

**Учень:** З кожним роком коло ваших знайомих розширюється, з’являється більше друзів. Серед них можуть виявитися підлітки з тютюновою залежністю.

**Гра « Редактори»**

Відредагуйте речення, доповнюючи словами для довідки.

Вплив куріння на здоров'я

Вдихання повітря,……………………..……………………………………………

Згубно діє на………………………………………………………………………

Якщо курять у………………………………………………………………………

ти вдихаєш……………………………….. і стаєш………………………………

Курець стає…………………………від……………………………………………

Ця шкідлива звичка шкодить……………………………………………………

затримує.....................................і………………………………………………...

**Слова для довідки:** *насиченого тютюновим димом; організм людини, особливо дитини; твоїй присутності; тютюновий дим, «пасивним курцем»; залежним, тютюнокуріння; здоров’ю; фізичний, психічний розвиток дитини.*

**Павільйон «Їжа - джерело росту і здоров’я»**

**Учень:** Щоб мати здоров’я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам’ятати про вітаміни.

**Учень:**Але скажемо декілька слів про корисні та смачні продукти. По-перше, це фрукти. Вони багаті на вітаміни. Вітамін С допомагає справлятися із втомою та стресами, підвищує імунітет, допомагає бути активними і уважними. . Нежирний сир, йогурти добре підійдуть під час особливо стресових ситуацій. Наприклад, перед важливою контрольною, перед екзаменом.

**Учень:**Не забувайте часто пити. Вода поновлює клітини всього організму, вимиває шкідливі речовини, та й просто бадьорить. Окрім води добре пити соки, чай з лимоном, мінералку. Вкрай не рекомендуються газовані напої: вони тільки надають відчуття втамування спраги. Насправді вони забирають цінну воду з організму.

**Учень:**На сніданок рекомендується їсти продукти, багаті на білки та клітковину. Це можуть бути яйця, пластівці для сніданку, мюслі, вівсяна каша. Якщо додати до пластівців меду, окрім клітковини організм отримає так необхідну йому глюкозу.

**Учень:**Увечері краще за все їсти продукти, багаті на крохмаль: макарони, рис, картопля. Вони допоможуть і спокійно заснути. Останній прийом їжі, за рекомендацією дієтологів, має відбуватися не пізніше, ніж за 3 години до сну.

**Учень: Їжте більше**…

* свіжих і відварених на парі овочів
* коренеплодів, бобових
* свіжих фруктів у їх натуральному вигляді, вони багатші на клітковину
* горіхів (волоський, мигдаль), насіння (гарбузу, льону)
* продуктів з мукою грубого мливу (не шліфований рис, крупи з цільних зерен)
* дика риба, замість риби з рибних господарств

Любі друзі, а зараз для вас загадки про корисні продукти харчування

Команда відгадує загадки:

Морква, біб і цибулина,

бурячок і капустина,

ще й картопля — шусть у горщик.

Ну й смачний ми зварим ... (борщик).

 І поживне, і смачне,  
біле, пінне, запашне.  
Залюбки малята п’ють,  
здоровенькими ростуть. (Молоко)  
 У зеленім кожушку, костяній сорочці   
Я росту собі в ліску - всім зірвати хочеться.   
(Горіх.)

Насушили ми шипшини,

Липи цвіт, суниць, малини.

Розігріли самовар,

Пити будемо …  (узвар).

В одній діжці два тіста.

Можу я його розбити,

Можу на обід зварити,

Курка нам його знесе,

Що це діти? Це —     (Яйце).

**Павільйон «Перша допомога»**

*(Учнів зустрічає учитель біології.)*

**Гра «Перша допомога»**

*Завдання групі 1.* Якщо ви натерли ногу, наприклад, у туристичному поході, і не маєте ні бинта, ні йоду, що будете робити, щоб рана швидше загоїлась й зупинилася кровотеча?

*Завдання групі 2.* Як надати першу допомогу при сонячному ударі?

*Завдання групі 3.* Ваші дії в разі харчового отруєння?

*Завдання групі 4.* Що потрібно зробити при отруєнні грибами?

*Завдання групі 5.*Що потрібно зробити при втраті свідомості?

*(Журі підбиває підсумки)*

**Ведучий 1:** Увага! Слово надається журі ярмарку.

*(Оголошення результатів, нагородження)*

**Ведучий 2:** Наш ярмарок закінчився. Але не забувайте про своє здоров’я. Бережіть і зміцнюйте його.

**Ведучий 1:** Адже здоров’я – найкращий скарб і від вас залежить, чи зумієте ви вберегти його на довгі роки.



