

СБОРНИК ЛУЧШИХ РАБОТ КОНКУРСА

# ПО РАЗРАБОТКЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КВЕСТА

ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ  
ГБОУДОД ЦРТДЮ ЦСМ



Самара, 2021 г.

В СБОРНИКЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РАБОТЫ КОНКУРСА НА ЛУЧШУЮ РАЗРАБОТКУ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КВЕСТА, КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ В РАМКАХ ОБЛАСТНОГО СЛЕТА ВОЛОНТЕРОВ, РАБОТАЮЩИХ ПО ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

СБОРНИК АДРЕСОВАН ВОЛОНТЕРСКИМ ОТРЯДАМ И ИХ ПЕДАГОГАМ-НАСТАВНИКАМ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ СВОЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.

## ВВЕДЕНИЕ

12-13 ОКТЯБРЯ 2021 ГОДА НА БАЗЕ ГБОУДОД ЦРТДЮ «ЦЕНТР СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ» СОСТОЯЛСЯ ОБЛАСТНОЙ СЛЕТ ВОЛОНТЕРОВ, РАБОТАЮЩИХ ПО ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

УЧРЕДИТЕЛЬ СЛЕТА - МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ, ОРГАНИЗАТОР- ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ГБОУДОД ЦРТДЮ «ЦЕНТР СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ».

СЛЕТ БЫЛ НАЦЕЛЕН НА ПРИВЛЕЧЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ К ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ПРОФИЛАКТИКИ.

В РАМКАХ СЛЕТА ВОЛОНТЕРСКИЕ ОТРЯДЫ РАЗРАБОТАЛИ СВОИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ КВЕСТЫ, КОТОРЫЕ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ОНИ СМОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ СВОИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ. НА КОНКУРС БЫЛО ПРЕДСТАВЛЕНО 25 РАЗРАБОТОК.

В СБОРНИК ВОШЛИ ЛУЧШИЕ РАЗРАБОТКИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ КВЕСТОВ.

СБОРНИК СОЗДАН ДЛЯ ОБМЕНА ВОЛОНТЕРСКИМ ОПЫТОМ И ТРАНСЛЯЦИИ ЛУЧШИХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРАКТИК В ОБЛАСТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПРАВОНАРУШЕНИЙ СРЕДИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КВЕСТ «ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ», ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «ДОБРОДЕИ» (ГБОУ СОШ № 3 ГОРОДА КИНЕЛЯ) - **4 СТР.**
2. «СИМУЛЯТОР КОНФОРМНОЙ СИТУАЦИИ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКА», ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «ТИМУРОВЦЫ» (ГБОУ СОШ "ОЦ" С. СЪЕЗЖЕЕ М.Р. БОГАТОВСКИЙ) - **12 СТР.**
3. КВЕСТ «ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ», КОМАНДА «ВИХРЬ» (ГБОУ ООШ С. КРАСНЫЕ КЛЮЧИ) - **17 СТР.**
4. КВЕСТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ», ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «ЭЛЬДОРАДО» (ГБОУ СОШ С. МАЛЯЧКИНО) - **24 СТР.**
5. КВЕСТ «КОД ЗДОРОВЬЯ», ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «ВИТАМИНЫ» (ГБОУ СОШ 2 Г. НЕФТЕГОРСКА). - **28 СТР.**
6. АНТИНАРКОТИЧЕСКИЙ КВЕСТ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ», ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «КОМСОМОЛЬЦЫ» (СП ДОД ЦДТ М.Р. КИНЕЛЬСКИЙ). - **33 СТР.**
7. КВЕСТ «СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП», ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД «БУДЬ ЗДОРОВ!» (ГБПОУ ПГК). - **41 СТР.**
8. КВЕСТ - ИГРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ «ЗДОРОВ БУДЕШЬ, ВСЁ ДОБУДЕШЬ», КОМАНДА «ДОБРЫЕ СЕРДЦА» (ГБОУ СОШ С. НОВОТУЛКА) - **44 СТР.**
9. КВЕСТ «МИР БЕЗ НАРКОТИКОВ», КОМАНДА «ЖИЗНЕЛЮБЫ» (ГБОУ ООШ №3 Г. ЖИГУЛЕВСК) - **52 СТР.**
10. КВЕСТ-ИГРА «МЫ ЗА ЗОЖ!», КОМАНДА «ЛИДЕР» (СП ДОД ЦДТ М.Р. КИНЕЛЬСКИЙ) - **60 СТР.**
11. КВЕСТ «АУКЦИОН ЗДОРОВЬЯ», КОМАНДА «ГОРЯЧИЕ СЕРДЦА» (МБОУ ШКОЛА № 47 Г.О. САМАРА) - **67 СТР.**
12. КВЕСТ «КОД ЗДОРОВЬЯ-ЗОЖ!», КОМАНДА «ФЕНИКС» (ГБОУ СОШ № 2 С. ПРИВОЛЖЬЕ) - **72 СТР.**
13. КВЕСТ «СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ». КОМАНДА «АЛЬТЕРНАТИВА» (ГБОУ СОШ С. БОРИСКИНО-ИГАР) - **76 СТР.**
14. КВЕСТ «ЗОЖ», КОМАНДА «МИНЗДРАВ» (ГБОУ ООШ № 21 Г. НОВОКУЙБЫШЕВСКА) - **80 СТР.**
15. КВЕСТ «ВИКТОРИНА ЗДОРОВЬЯ», КОМАНДА «Я-ДОБРОВОЛЕЦ» (СП ДОД ЦДТ ГБОУ СОШ ПОС. КИНЕЛЬСКИЙ) - **84 СТР.**
16. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КВЕСТ «МАТРИЦА», КОМАНДА «ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА» (ГБОУ ГИМНАЗИЯ Г.СЫЗРАНИ) - **89 СТР.**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

17. КВЕСТ «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ГРУСТНЫХ ЛЮДЕЙ», КОМАНДА «ВЕКТОР ДОБРА» (ГБОУ СОШ №2 ИМ. В. МАСКИНА) - **98 СТР.**
18. КВЕСТ «ЗДОРОВЬЕ ,В НАШИХ РУКАХ...», КОМАНДА «ВАРЛАМОВЦЫ» (СП «ЦВР» ГБОУ СОШ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ» ПОС. ВАРЛАМОВО) - **102 СТР.**
19. КВЕСТ «ЗДОРОВЫЙ ПУТЬ», КОМАНДА «SOS» (ГБОУ СОШ П.Г.Т. МИРНЫЙ) - **106 СТР.**
20. КВЕСТ «ЗДОРОВЬЕ – «ДА», НАРКОТИК – «НЕТ», КОМАНДА «КОСТЕР» (ГБОУ ООШ №20 ИМ. В.Ф.ГРУШИНА) - **111 СТР.**
21. КВЕСТ «ЗДОРОВО», КОМАНДА «ПРОДОБРО» (ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» Ж.-Д. СТ. ШЕНТАЛА) - **115 СТР.**
22. КВЕСТ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОГО ОТРЯДА «ПОЗИТИВ» (ГБОУ СОШ №11 Г. КИНЕЛЯ) - **120 СТР.**
23. КВЕСТ «НА ПУТИ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ», КОМАНДА «ОТ И ДО» (ГБОУ СОШ №8 ИМ. С.П. АЛЕКСЕЕВА) - **125 СТР.**
24. КВЕСТ «ЗДОРОВ КАК КОСМОНАВТ», КОМАНДА «ГОРЯЧИЕ СЕРДЦА» (ГБОУ СОШ «ОЦ» С. ТИМАШЕВО) - **129 СТР.**
25. КВЕСТ «КНИГА ЖИЗНИ», КОМАНДА «СИЛА ЖИЗНИ» (ГБПОУ СГКСТД) - **134 СТР.**

# «Территория здоровья»

направленность: пропаганда ЗОЖ

ГБОУ СОШ № 3 города Кинеля  
Волонтерский отряд «Добродеи»

**Место проведения: школа**

**Возраст участников:  
8-11 лет (начальная школа)**

Цель: формирование представления  
об основах здорового образа жизни

## ★ Задачи:

- ★ раскрыть понятие ЗОЖ;  
воспитать у обучающихся умение ценить и
- ★ сохранять собственное здоровье;  
развивать кругозор и познавательную  
деятельность - определить условия
- ★ сохранения здоровья;  
формировать у учащихся убеждения о пользе  
ЗОЖ и о здоровье как самой главной  
ценности.

## Сюжет:

Совместными усилиями участники квеста проходят все станции. За успешное прохождение каждой станции команда получает звезду (★). Только в случае успешного прохождения всех станций, участники смогут завершить квест.

# Станции:

## 1. «Олимпийская»

Спортивные упражнения в формате весёлых стартов выполняются всеми участниками команды. Оценивается прохождение всех участников от старта до финиша. Старт первого участника производится по команде судьи, старт второго и следующих участников - касанием ладони. Финиш последнего участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

## 2. «Здравпункт»

На станции отвечают на вопросы про правила ЗОЖ. Затем, на каждую букву слова «ЗДОРОВЬЕ» подбирают слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

## 3. «Здравпит»

Собирают корзину правильного питания, отвечают на вопросы о правильном питании.

## 4. «Эрудит»

Тест (ответы выделены курсивом) и коробочку с буквами. После прохождения теста

**Примечание к станциям:** перед тем как участники приступают к заданиям на станции, куратор станции им зачитывает информацию про ЗОЖ.

## Начисление баллов за квест

1. Станция «Олимпийская» каждый участник после прохождения получает звезду ★

2. Станция «Здравпункт» на этой станции 2 задания - 2 звезды ★★

3. Станция «Здравпит» на этой станции 2 задания - 2 звезды ★★

4. Станция «Эрудит» на этой станции 2 задания - 2 звезды ★★

## Заключительный этап:

Подводятся итоги, всех благодарят за участие. Каждому участнику вручается памятка с правилами ЗОЖ и наклейка «Я выбираю ЗОЖ».





# Симулятор конформной ситуации в жизни подростка

**Направленность: антинаркотическая  
пропаганда.**

**Место проведения: школа.**

**Возраст участников: 13-17 лет.**





# \* Цели и задачи квеста:

\* Цель: повышение уровня знаний о вреде наркозависимости среди молодёжи.



\* Задачи:



\* -сформировать стойкую духовную позицию по отрицательному отношению к употреблению наркотиков.



\* - формирование навыков выживания в условиях общества.





# Сюжет

С помощью информационно-подкованных знаний, участники квеста пытаются найти наиболее рациональные решения в конформной ситуации в жизни подростка. Для того, чтобы найти это решение, участникам нужно представить себя в вышеописанной ситуации, по прохождению нашего «Симулятора», участники делают выводы и получают знания в области защиты себя и окружающих от отрицательного влияния плохих привычек и компании распространением информации о вреде наркотических средств.





# Легенда

Участникам предлагается побыть в роли подростка, который попадает в конформную ситуацию, эта ситуация может встретиться любому подростку. Играющие оказываются под давлением плохой компании: хулиганы настаивают попробовать вредные вещества, шантажируя положением в обществе и отношением окружающих. Игроки «этично» отказываются, и наблюдают за развитием событий, где видят, что их друг поддается влиянию хулиганов и подсаживается на плохие вещества. Героям нужно найти правильное решение: вместе с другом заняться употреблением веществ. Ничего не делать или рассказать взрослым, тем самым спасти друга, но на время потерять его. После примирения, друзья решают создать движение, которое будет заниматься распространением информации о вреде наркотических средств.





# Станции

1. «Умей этично сказать нет»

Участники должны корректно сформулировать отказ от вредных предложений.

2. «А что будет если не скажу?»

Расположить в правильном порядке стадии ухудшения состояния человека, зависящего от наркотиков.

3. «Рассказ о развитии критического явления».

Участники составляют рассказ используя предложенный им макет.



# Здоровье в наших руках

Направленность: **Пропаганда  
здорового образа жизни**

Место проведения: **Школа**

Возраст участников: **13-17 лет**



**ЦЕЛЬ:** РАЗВИВАТЬ В ПОДРОСТКАХ ВНИМАТЕЛЬНОЕ И БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ НАВЫКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ.

## **Задачи:**

- Формировать правильное представление о здоровье;
- воспитывать стремление к сохранению своего здоровья;
- развивать самостоятельность, познавательные интересы и творческие возможности.

# Станция 1. «Мы команда»

Участники выбирают название и девиз команды.





## Станция 3. «Народная медицина»

Принадлежности: карточки с названиями растений, карточки с названиями заболеваний. Необходимо найти соответствия.



## Станция 4. «Спортивная»

Участники выполняют различные спортивные упражнения (подтягивания, приседания...).



## Станция 5. «Первая помощь»

Принадлежности: бинт, вата, ножницы

Участники получают карточку с описанием раны больного и оказывают первую помощь, быстро и аккуратно.



## «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: ШКОЛА

ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ: 12-16

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧА: СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ

ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКА

---

# Сюжет

Участники делятся на 2 команды. Им выдаются карточки с вопросами, на которые они отвечают. За правильный ответ они получают доступ к проходу следующей станции. Чья команда первая приходит к финишу, побеждает.

---

# СТАНЦИИ

1. ОТВЕТЫ НА ВОПРОС «ПОЛЬЗА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
  2. ПРОВЕРКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ УЧАСТНИКОВ
  3. ПРОВЕРКА УЧАСТНИКОВ НА ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ (ПРИ РАСТЯЖЕНИИ)
-

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВЕДУЩИЙ ВЫДАЕТ КАЖДОЙ КОМАНДЕ ТЕСТ И КОРОБОЧКУ С БУКВАМИ. ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА НЕОБХОДИМО СОБРАТЬ ИЗ БУКВ ФИНАЛЬНОЕ СЛОВО «ФИЗКУЛЬТУРА» И ЗАПИСАТЬ ЕГО В МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ.

.

---

# "КОД ЗДОРОВЬЯ"

Направленность: Пропаганда здорового образа жизни

Место проведения: ГБОУ СОШ 2 г.Нефтегорска

Возраст участников: 12-17 лет



## Цель:

- Развитие личной ответственности за сохранение здоровья

## Задачи:

- Развить лидерские, коммуникативные и творческие качества в участниках
- Рассказать о факторах, отрицательно влияющих на организм человека
- Обратить внимание на значимость здорового образа жизни

# Сюжет:

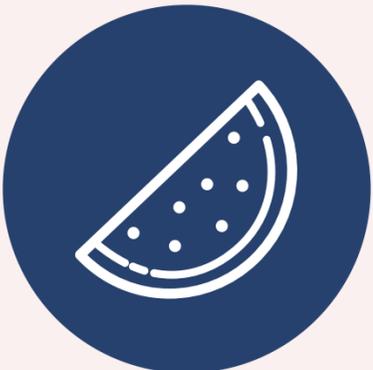
Совместными усилиями участники команд пытаются найти выход из подземелья в который они попали. На пути к выходу командам предстоит преодолеть несколько станций. За каждое успешное прохождение определённой станции, команда получает печать в маршрутом листе и часть пазла, который необходимо собрать к выходу из подземелья. Только в случае успешного прохождения всех станций участники могут завершить квест и собрать целостную картинку.

# Станции:



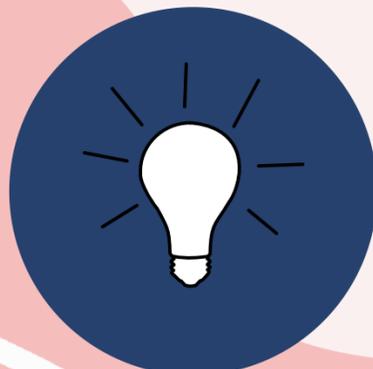
## АРТ-ЗОЖ

На данной станции мы предлагаем нарисовать плакат на тему здорового образа жизни. За нарисованный плакат команда получает кусочек пазла и право поучаствовать в конкурсе за дополнительные баллы.



## МЫ – ЗА ЗОЖ

Ребятам даются части пословиц на разных листочках, которые необходимо собрать в единое целое. За все правильно собранные пословицы - даётся деталька пазла.



## ЭРУДИТ

Участникам даётся тест на знание аспектов здорового образа жизни. По окончании теста участникам начисляются баллы и даётся часть пазла.

# Станции:



## Полезно или нет?

На станции ведущий будет называть различную еду и напитки, а ребята должны будут распределить их по двум колонкам - Полезно или Нет? За правильные ответы ведущий отдаст фрагмент пазла.



## Полоса препятствий

Команда должна пройти полосу препятствий и по окончании получить элемент пазла.



## Запечатли здоровье

Участникам необходимо создать коллаж на тематику здорового образа жизни, используя свои фотографии. За яркие коллажи даётся последняя часть пазла.

# «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» антинаркотический квест



СП ДОД ЦДТ  
м.р. Кинельский  
Команда «Комсомольцы»

**Цель: создание условий для популяризации здорового образа жизни среди молодёжи.**

***Задачи:***

- Вовлечение обучающихся в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья;
- Подведение обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
- Формирование у подростков осознанной потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, потребности вести здоровый образ жизни и популяризация ценности здорового образа жизни среди обучающихся;
- Способствовать развитию навыков уверенного отказа.

**Место проведения:**

**СП ДОД Центр детского творчества м.р. Кинельский**

**Целевая аудитория: подростки 12-14лет**

**Дата проведения: 1декабря 2021 г.**

**Время проведения: 13.00**

**Технические средства обучения:**

- компьютер,
- колонки,
- проектор,
- интерактивная доска.

## Друзья!

Всем известно, что главная ценность в жизни каждого человека – это здоровье! Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

Сегодня мы с вами подумаем и поразмышляем над этим и постараемся найти ответ на вопрос «Как сказать вредным привычкам НЕТ?».

Приглашаем вас принять участие в антинаркотическом квесте «Здоровое поколение»!

**Желаем всем удачи!**

## **Станция № 1 «Пословицы и поговорки».**

**Команде предлагается по очереди назвать известные пословицы и поговорки о здоровом образе жизни? –**

**каждый вариант – 1 балл**

## **Станция № 2 «Юрист».**

**Команде предлагается ряд вопросов, связанных с правовой ответственностью на которые нужно правильно ответить, посоветовавшись с членами команды**

**каждый вариант – 1 балл**

## **Станция № 3 «Загадки».**

**Команде предлагается отгадать загадки про спортивный инвентарь, посоветовавшись с членами команды**

**каждый вариант – 1 балл**

## **Станция № 4 «Вирусолог».**

**Команде предлагается, посоветовавшись с членами команды, ответить на вопросы.**

**Что такое ВИЧ ? (при правильном ответе – 1 балл).**

**Что такое СПИД (при правильном ответе 1 балл)**

**Обозначьте все пути передачи ВИЧ-инфекции.**

*(За каждый правильный ответ 1 балл, максимум 3 балла).*

## **Станция № 5 «Реклама».**

**Команде предлагается придумать и нарисовать социальную рекламу здорового образа жизни.**

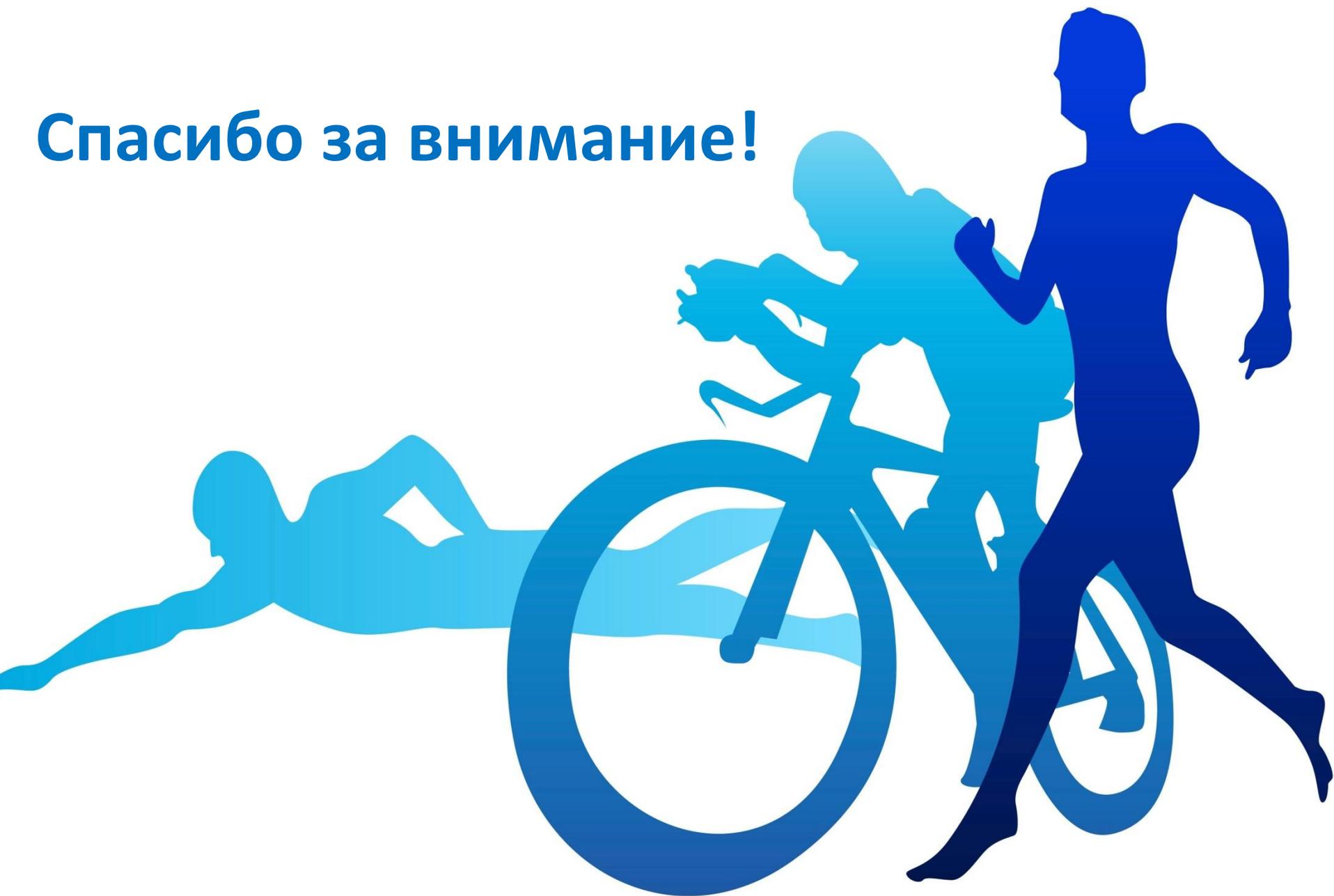
**Критерии оценки:**

- 1. Оригинальность лозунга*
- 2. Соответствие иллюстраций теме*
- 3. Актуальность и ориентация на молодёжь*

# Предполагаемые результаты:

- Формирование у подростков осознанной потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, потребности вести здоровый образ жизни и популяризация ценности здорового образа жизни среди обучающихся,
- выработка нравственной позиции по отношению к вредным привычкам;
- Развитию навыков уверенного отказа.

**Спасибо за внимание!**



# «СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

*Направленность: пропаганда  
здорового образа жизни*

*Место проведения: колледж*

*Возраст участников: 15-19 лет*

## Цель: привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом

### Задачи:

- формирование здорового образа жизни;
- повышение уровня физического развития детей;
- Приобщение молодежи к идеалам и ценностям олимпизма;

## Сюжет

Группы формируют команды по 10-12 человек, выбирают капитана, оформляют учетный листок. На оборотной стороне указывается название команды, номер группа, фамилии членов команды.

После этого команды участвуют в эстафетах, выполняют задания спортивной направленности (подтягивания, приседания, отжимания и скручивания).

Задания «Спортивного калейдоскопа» могут выполняться в произвольной последовательности. Важно, чтобы в отведенное время (1.5-2 часа) команда успела принять участие во всех состязаниях. Результаты судьи заносят в учетную карточку, которая сдается в диспетчерский пункт, где подводятся окончательные итоги.

# Квест - игра для учащихся начальных классов

## «Здоров будешь, всё добудешь»

Направление « Мы за здоровый образ жизни»

ГБОУ СОШ с. Новотулка  
Команда «Добрые сердца»

# Участники Квеста

Место проведения: ГБОУ СОШ с. Новотулка

Возраст участников: 7, 8 лет

# Цель и задачи

**Цель:** *развивать ценностное отношение к своему здоровью*

**Задачи:**

- *Мотивирование обучающихся к пропаганде здорового образа жизни;*
- *Обогащение знаний школьников о необходимости вести здоровый образ жизни;*
- *Воспитание ценностного отношения к своему здоровью;*
- *Формирование умения работать в группе.*

# Легенда

*В одной далёкой стране жил Мудрец. Многие ходили к нему за советами. И Мудрец всем помогал.*

*Однажды к нему пришли люди и спросили, что самое дорогое на земле? Мудрец немного подумал и сказал «Здоровье». Оно спрятано в каждом человеке.*

*Попробуйте найти его...*

# Станция

## «Весёлая эстафета»

### Конкурс «Крокодилычки»

Все участники команды выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, не помогая руками. Таким образом, надо добраться до ориентира и вернуться обратно.

### Эстафета «Найди по цвету»

Все участники по очереди должны собрать разложенные на полу разноцветные фигурки. Один из участников собирает фигурки красного цвета, следующий – синего и т.д.

### Конкурс «Мачеха и Золушка»

Участники команды чередуются – «Мачехи», «Золушки». «Мачеха» берет ведро с фигурками и бежит вперед, высыпает их и возвращается назад, передает ведро «Золушке».

Золушка должна собрать «мусор».

### Конкурс «Цепочка».

Первый участник команды бежит к финишу, огибает стул и возвращается к своей команде, берёт за руку следующего участника. Вдвоём они бегут до финиша, возвращаются за следующим и т.д., пока вся команда не встанет на прежнее место.

# Станция «Витаминка»

Ответьте на вопросы

1. Цветами какого растения украшала свою причёску королева Франции?
2. От какого слова происходит название «капуста», что оно означает?
3. Что носили рыцари на груди, как талисман?
4. В каком овощном растении находится 90% воды?
5. Какое растение используют в Индии для ловли обезьян?
6. Какое растение в средние века считалось лакомством гномов?
7. Откуда родом картофель?
8. В какой стране огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы?
9. Из какого растения в Средней Азии делают посуду?
10. От летучих веществ какого растения гибнут болезнетворные бактерии? 11. Какое вещество особенно ценится в моркови?)
12. Почему в пищу надо употреблять больше овощей?



# Станция «Чистюли»

Чаще мойся -  
 Мойте руки перед едой -  
 Кто аккуратен,  
 Чистота -  
 Чистота -

воды не бойся.  
 Будете здоровы.  
 Тот людям приятен.  
 Лучшая краса.  
 залог здоровья.

«Эрудит» Собери пословицу о здоровье

"Умники и умницы"

1. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ.
2. Назови предметы, которые понадобятся тебе для умывания.
3. Как часто нужно мыться?
4. Как часто нужно подстригать ногти?
5. Что такое личная гигиена?
6. Как часто нужно чистить зубы?
7. Как часто нужно мыть руки?

**Будь внимательным!** (ведущий бросает детям мяч, называя разные предметы, если названный предмет – личной гигиены, то игрок должен поймать мяч, если нет, то мяч не ловится).

# Подведение итогов и награждение команд



# Квест

## Мир без наркотиков

Направление: антинакотический

Место проведения: ГБОУ ООШ №3 г.

Жигулевск

Возраст участников: 9 класс

2021

Цель: создание условий для популяризации здорового образа жизни среди учащихся ГБОУ ООШ №3 г. Жигулевск.

Задачи квеста:

- ▶ 1. формирование представлений обучающихся о наркотической зависимости: о юридических, медицинских, социальных аспектах проблемы; ВИЧ-инфекции и способах защиты от вируса;
- ▶ 2. развитие психологической готовности участников к отказу от наркотиков;
- ▶ 3. развитие коммуникативных навыков игроков в ходе командной работы;
- ▶ 4. развитие рефлексивных качеств представителей молодежной среды;
- ▶ 5. популяризация опыта профилактики наркотической зависимости.

# Квест представляет собой игру по СТАНЦИЯМ.

## Станция №1:

Миф или реальность Правила раунда: Участникам предлагается ответить на несколько простых вопросов, относящихся к распространённым мифам о вирусе иммунодефицита человека и синдроме приобретенного иммунодефицита. (За каждый верный ответ – 1 балл)

# Станция №2

## ▶ 1. Что такое ВИЧ - расшифруйте

В – вирус (крошечный микроорганизм, микроб)

И – иммунодефицита

Ч – человека

(при правильном ответе – 1 балл).

## ▶ 2. Что такое СПИД - расшифруйте

С – синдром (картина болезни)

П – приобретённого (полученного при заражении)

И – иммуно (невосприимчивость, т.е. защита от инфекций)

Д – дефицита (недостаток, недостаточное количество)

(при правильном ответе – 1 балл).

## ▶ 3. Обозначьте все пути передачи ВИЧ-инфекции.

- через кровь, половой, от матери к ребенку

(при правильном ответе – 1 балл)

# Станция №3

На этой станции необходимо придумать и нарисовать социальную рекламу здорового образа жизни. Для начала вам необходимо выбрать слоган.

Критерии оценки:

- ▶ 1. Оригинальность лозунга
- ▶ 2. Соответствие иллюстраций теме
- ▶ 3. Актуальность и ориентация на молодёжь

(Максимальный балл – 10 баллов)

# Станция № 4: «Подними монетку»

- ▶ **Цель:** сплочение, помощь друг другу.
- ▶ **Ход упражнения:** 5 человек от команды становятся на газету, ведущий кладет между ногами ребят монетку.  
Задача команды – не сойдя с газеты поднять монетку.

# Станция № 6: «Что? Где? Почему?»

- ▶ Доска с нарисованным силуэтом человека, рисунки органов (сердце, легкие, печень, мозг, желудок) учащиеся за 2 минуты должны расположить все органы на свои места и назвать их главные функции.

(Максимальный балл – 10 баллов)

# Подведение итогов

- ▶ **Ведущий:** Заключительное слово предоставляется жюри и гостям мероприятия.
- ▶ Подведение итогов.
- ▶ Награждение участников.

# "Мы за ЗОЖ!"



*Квест-игра*

*СП ДООД ЦДТ м.р. Кинельский*

*Команда «Лидер»*

*Руководитель Петрухина О.А.*

## *ДРУЗЬЯ!*

*Что может быть всего дороже для человека? Конечно же, здоровье!*

*Здоровье это главная ценность в жизни человека.*

*Человек, страдающий каким-либо недугом, вряд ли сможет воплотить в жизнь свои мечты.*

*Быть здоровым естественное желание человека.*

*И не проста мы каждый день при встрече говорим друг другу, казалось бы простое и привычное слово - Здравствуйте!»*

*Правильно, говоря этим житейским словом, мы желаем друг - другу главную ценность человека здоровье!..*



**Цель: Развитие ценностного отношения к своему здоровью, через формирование у представителей подрастающего поколения привычки соблюдать гигиену, заниматься спортом и правильно питаться.**

**Задачи:**

- **сформировать у обучающихся знания о необходимости вести здоровый образ жизни;**
- **воспитать ценностное отношение к своему здоровью;**
- **мотивировать обучающихся к пропаганде здорового образа жизни;**
- **содействовать развитию коммуникативных качеств личности обучающихся;**
- **сформировать умение работать в группе.**

**Форма реализации мероприятия - путешествие по станциям с выполнением ряда заданий. Участникам предполагается за определенное время пройти 6 станций с заданиями, связанными с темой здоровья:**

### **Станция № 1. Алфавит Здоровья**

**(участникам предлагается на каждую букву слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни).**

### **Станция № 2. «Собери пословицу»**

**(участникам предлагается из разрезанных карточек составить законченные пословицы о здоровье, жизненных ценностях, поступках и здоровом питании)**

**Форма реализации мероприятия - путешествие по станциям с выполнением ряда заданий. Участникам предполагается за определенное время пройти 6 станций с заданиями, связанными с темой здоровья:**

### **Станция № 3 «Весёлая зарядка»**

**(участникам предлагается разучить весёлую зарядку и с максимальной точностью выполнить предложенные упражнения)**

### **Станция № 4 «Олимпийская»**

**(участникам предлагается на скорость и точность выполнить задания спортивной эстафеты)**

**Форма реализации мероприятия - путешествие по станциям с выполнением ряда заданий. Участникам предполагается за определенное время пройти 6 станций с заданиями, связанными с темой здоровья:**

### **Станция № 5 «Здравпункт»**

**(участникам предлагается правильно ответить на вопросы, касающиеся темы здоровья и здорового образа жизни)**

### **Станция № 6 «Эрудит»**

**(участникам предлагается правильно выполнить тест, после чего необходимо собрать из набора букв финальное слово «физкультура» и записать его в маршрутный лист.)**

## *Предполагаемые результаты:*

*Формирование представления у обучающихся о здоровом образе жизни и осознания, что только у здорового человека жизнь может быть интересной и счастливой!*



# "Аукцион здоровья"

Направленность : пропаганда  
здорового образа жизни

Место проведения : школа

Возраст участников : 13-17

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни в подростковой среде и привлечение молодежи к волонтерской деятельности.

## Задачи :

- показать участникам что поучительные мероприятия могут быть весёлыми и интересными
- привить участникам правильные представления о выборе своего образа жизни

# Сюжет

Участники квеста попадают на аукцион. Валютой являются вредные привычки, а выставлены на аукцион позициями - полезные привычки. Цель игроков купить и продать как можно больше полезных привычек.

Квест-аукцион заканчивается тогда, когда у игроков заканчиваются плохие привычки. Повторяться нельзя! Что ты готов отдать за здоровый образ жизни?

## Подсчёт баллов

1

За продажу одной  
полезной привычки

1

За одну купленную  
вашей командой  
полезную привычку

Побеждает тот, кто наберёт  
максимальное количество баллов

## Станции

### Покупка

Каждая команда имеет список своих вредных привычек, на аукцион выставляется полезная привычка. Каждая команда должна решить нужна она им или нет, а если нужна то сколько они готовы за неё отдать

### Продажа

Команда выставляет полезную привычку на аукцион и решает начальную стоимость, а дальше дело за другими игроками

# КОД ЗДОРОВЬЯ: ЗОЖ!

Направленность:

Место проведения: ГБОУ СОШ 2 с.Приволжье

Возраст учеников:10-13 лет

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

**Задачи :**

1. активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека: экологии, вредных привычках и др.;
2. помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни;
3. вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

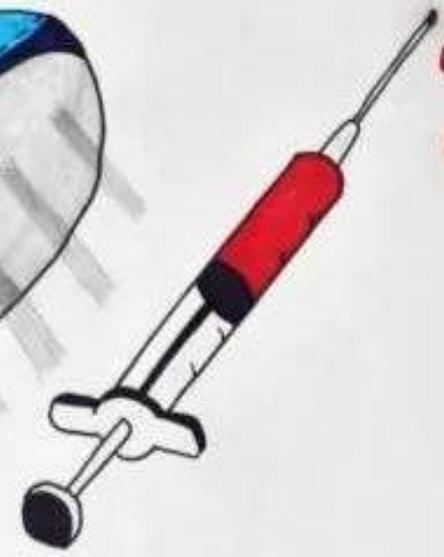
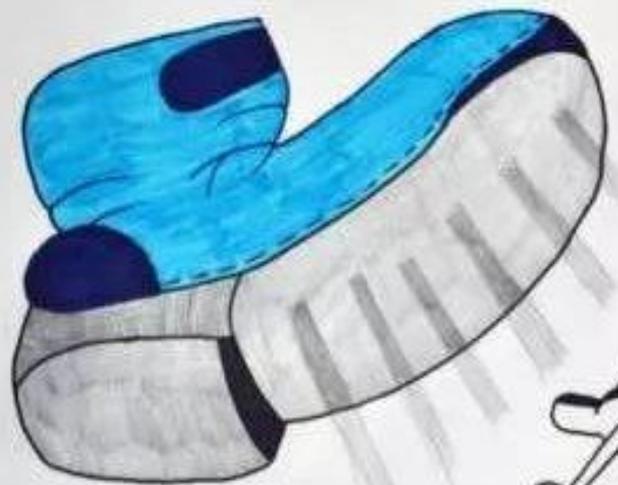
# Сюжет

- • Игра начинается с введения в ситуацию. Участникам раздаются маршрутные листы. Игра начинается по сигналу;
- • Участникам даются правила, по которым они взаимодействуют все игровое время;
- • Все указания помощников также должны выполняться;
- • Для того чтобы завершить игру и прийти до финала, участникам необходимо собрать как можно больше жетонов (частей ответа на главный вопрос игры) на каждой из 7 этапов квест-игры;
- • Жетоны выдаются только при условии качественного выполнения условий этапа (на усмотрение помощника). Жетоны представляют собой части пазла.
- • Все команды на общий этап должны прийти с заполненными маршрутными листами;
- • При возникновении спорных ситуаций участники должны обратиться к помощнику на станции или вернуться на общий этап к организатору;

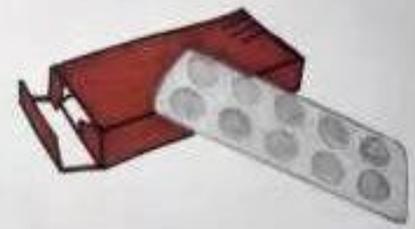
# Станции

- **1 остановка:** Станция «Успевай-ка»
- На данной станции участники демонстрируют знания о значении режима дня как одной из наиболее значимых тем здорового образа жизни, узнают секреты успешных людей; вспоминают о том, насколько важно уметь правильно рассчитать, сколько уйдет времени на приготовление уроков, на занятия в кружках, на помощь родителям, на прогулку и игры с друзьями, на чтение книг, на просмотр телепередач, компьютер, спорт и т.д.
- **2 остановка:** станция «Эрудит»
- На данном этапе участники выполняют тестовое задание. Основной целью проведения тестирования является проверка знаний, умение старшеклассников интегрировать предметные знания по отношению к вопросам здоровья, его сохранения и укрепления, формирования навыков здорового образа жизни.
- За правильное выполнение теста команда получает конверт с частью пазла и подсказку для нахождения следующей остановки.
- **3 остановка:** Станция «Медиа-ЗОЖ»
- Цель: пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.
- На данном этапе участники получают от ведущего код доступа в сеть интернет, пройдя по ссылке просматривают видеоролика о вреде алкоголя и отвечают на ряд вопросов .
- За правильный ответ на каждый вопрос команда получает части пазла и указание для дальнейших действий.
- **4 остановка:** Станция «Экологическая»
- Цель: повышение общего уровня экологической культуры, демонстрация знаний о правилах поведения в лесу.
- Участники получают текст, содержащий ошибки. За правильное нахождение ошибок команда получает часть пазла.
- **5 остановка:** Станция: «Хорошее настроение – жизни продолжение»
- Цель: обозначение способов, помогающих справиться с плохим настроением, выбор адекватных, «здоровых», не вредящих здоровью способов поднятия настроения.
- Участники разбираются с определением слова «настроение», вспоминают о причинах смены настроения и предлагают свое упражнение для поднятия настроения.
- **6 остановка:** Станция «Зеленая аптека Кузбасса»
- Цель: применение знаний о лекарственных растениях, овладение простейшими приемами заваривания фиточая.
- Участники получают подсказку для правильного приготовления фиточая, отгадывают названия лекарственных растений по изображению и описанию, пробуют приготовленный ими чай.
- **7 остановка:** Станция « Спортивная»
- Цель: развитие координации движений, стремления к физическому саморазвитию.
- На данном этапе участники под руководством учителя физической культуры выполняют элементы нормативов по физической культуре: прыжки на скакалке, прыжки в длину с места, метание в мишень.

# Скажи наркотикам



# НЕТ



\* Направленность:

\* -воспитательная

\* социально-педагогическая

\* Место проведения:

\* школа

\* Возраст: 14-16 лет

\* Цель:

\* расширение знаний учащихся о наркомании, видах наркотиков и последствиях этой опасной психологической зависимости.

\* Задачи:

- \* расширить представления учащихся об одной из страшных зависимостей 21 века;
- привить учащимся стремление к бережному отношению к своему здоровью;
- развивать логическое мышление у учащихся;
- закрепить в активном словаре понятия и термины поданной теме;
- развивать речевое общение и слуховое восприятие во время внеклассного занятия.

\* Команды по группам собираются в зале. Получают маршрутные листы. И отправляются по станциям-выполнять задания. Потом все вместе снова собираются в зале, где подводится итог игры.

\* Станции:

\* - «Плакат»

\* - «Кричалки»

• «Живая скульптура»

• «Письмо другу»

• «Аргументы»

\* - «Блеф-клуб»

\* - «Закон и наркотики»

\* - «Горячий мяч»

# ЗОЖ

«Без вредных привычек по жизни иди  
Здоровье свое и других береги!»

*Направленность: квест, направленный на пропаганду  
здорового образа жизни  
Место проведения: школа  
Возраст: 12-13 лет*

# Цель: популяризация основ ЗОЖ среди молодого поколения

## Задачи:

- ◆ 1. активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье.
- ◆ 2. помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни.

## План проведения:

- ◆ Учащиеся передвигаются по станциям с помощью маршрутного листа.
- ◆ На каждой станции в случае успешного выполнения задания учащиеся получают подсказку - 1 букву кодового слова.
- ◆ На последнем этапе учащиеся собирают слово целиком.

# Станции

- ◆ 1 станция: Флешмоб -задача участников верно и всем вместе выполнить движения зарядки под музыку.
- ◆ 2 станция: Викторина - ответить правильно не менее, чем на 5 вопросов из 10
- ◆ 3 станция: Выбрать правильный распорядок дня из предложенных
- ◆ 4 станция: Жизнь многих ученых связана со спортом. Угадать фамилию ученого по описанию
- ◆ 5 станция: Отгадать ребус
- ◆ 6 станция: Дартс - попасть в цель
- ◆ 7 станция: Крокодил: правильно угадать название движения, упражнение по физкультуре, который показывает участник команды
- ◆ 8 станция: собрать слово из полученных букв.

# Викторина здоровья

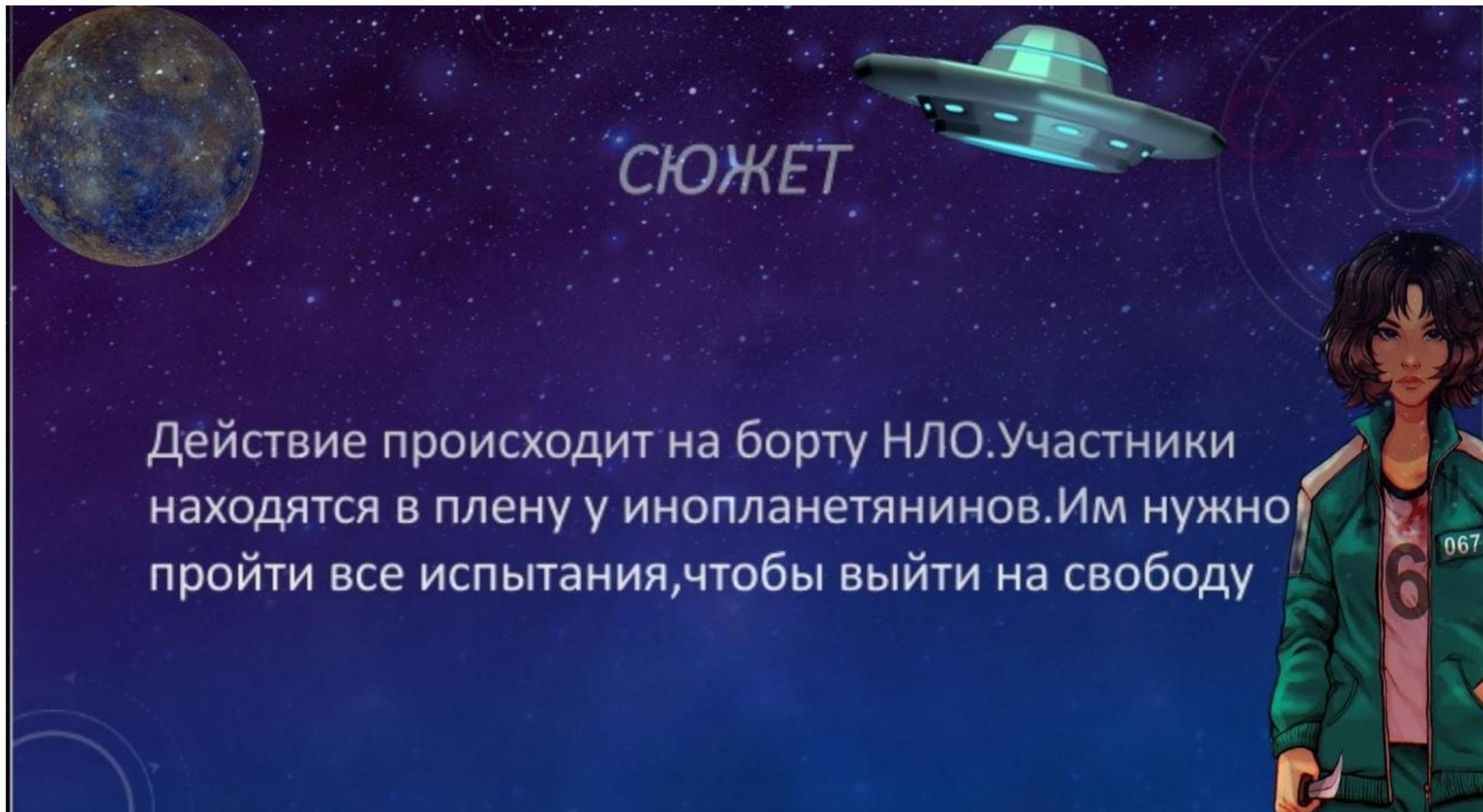
- Направленность: пропаганда здорового образа жизни
- Место проведения: школа
- Возраст участников: 14

### Цель:

пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

### Задачи:

1. активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека.
2. помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни;
3. вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.



**АНАГРАММЫ:**участникам предлагается составить из букв слова,связанные со здоровьем

**РИСУНОК:**участники должны представить на листе бумаги (формат А4) любое правило для поддержания здорового образа жизни

**ТЕСТ:**участникам предлагаются картинки и они должны выбрать только те,на которых соблюдаются правила ЗОЖ

## Начисление баллов за квест-викторину



10 печенек  
за быстроту  
выполнения  
анаграммы



10 печенек  
за оригинальность  
и подачу  
разработанного  
правила ЗОЖ



10 печенек  
за правильные  
ответы теста

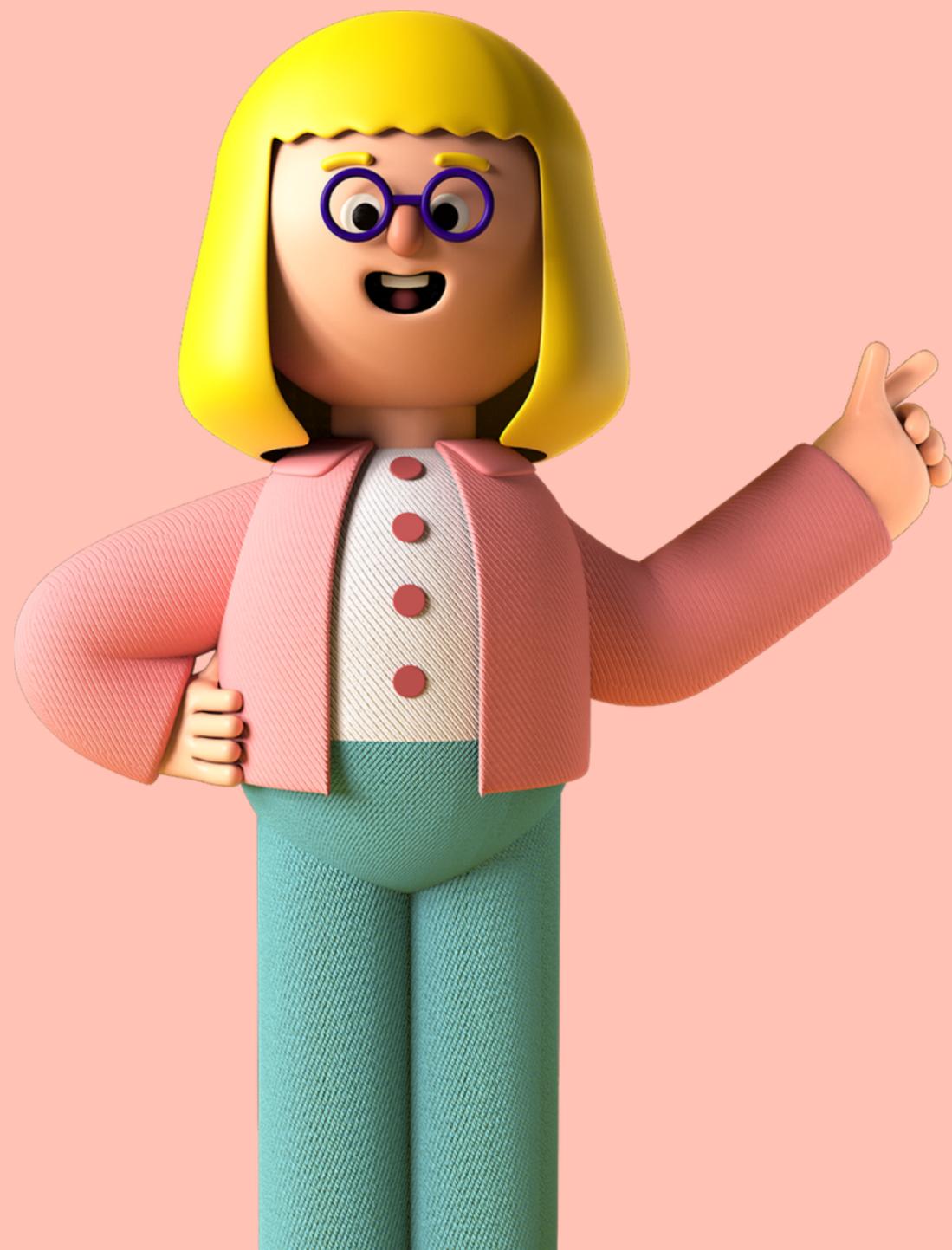
Итог квест-викторины: подсчёт печенек



Профилактический квест

# МАТРИЦА





**Название команды:**  
ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА





# НАПРАВЛЕНИЕ:

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ





## МЕСТО ПРОВЖДЕНИЯ:

ГБОУ ГИМНАЗИЯ

Г.СЫЗРАНИ

СПОРТ ЗАЛ





# ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ :

12 ЛЕТ- 15 ЛЕТ

16 ЛЕТ - 18 ЛЕТ





## ЦЕЛЬ:

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ  
РОСТА ПОПУЛЯРИЗАЦИИ  
ЗОДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ





## СЮЖЕТ:

Вы попали в матрицу. Весь мир вокруг выглядит обыкновенным, но вас никто не видит и не слышит. Единственный выход из неё лежит через прохождение станций.



## ☰ СТАНЦИИ :

**01**

Станция "Я вижу свет в конце туннеля" - 3 км туннель, находящийся в спортивном зале школы, необходимо пробежать за 11 минут.

**02**

Станция "Макдональдс" В конце туннеля нас ждёт телепорт, отправляющий человека в прекрасный дворец, доверху наполненный фастфудом, чипсами и бутылками с лимонадом. Посередине дворца расположена огромная плазма со скачанными новинками киноиндустрии. Единственный правильный выход - выход на улицу на прогулку, где нас будет ожидать телепорт в библиотеку.

**03**

Станция "Книжный червь" - посещение читального зала, выход из которого возможен только через прочтение четырех томов "Войны и Мира" Л.Н. Толстого. Ведь только духовно развитый человек может быть здоровым.

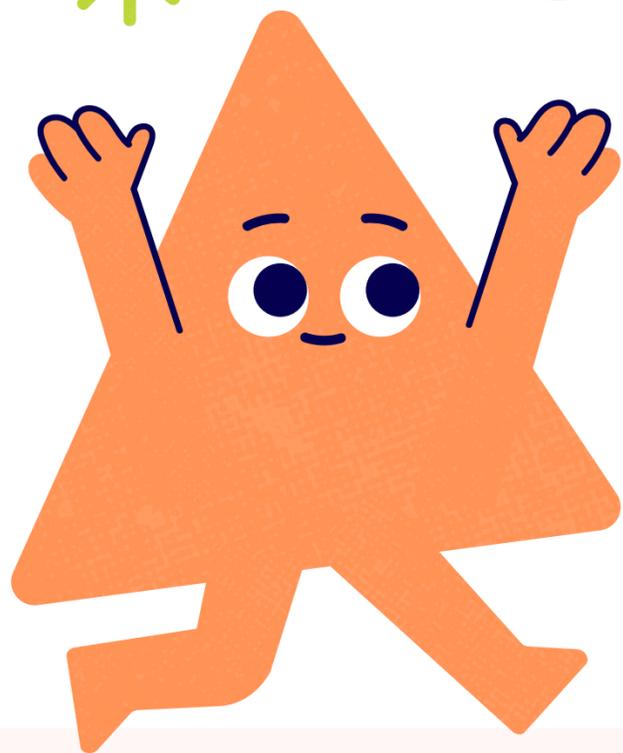


# ДА НАЧНУТСЯ ЗДОРОВЫЕ ИГРЫ !



ПУТЕШЕСТВИЕ

\* В СТРАНУ ГРУСТНЫХ  
ЛЮДЕЙ



направленность:

ЗОЖ

Место проведения:

Школа

Возраст участников:

8 - 12 лет\*



# Цель: популяризация здорового образа жизни среди школьников

## Задачи:

- сформировать у школьников мотивацию к занятию спортом и здоровому питанию



# Сюжет



Команда попадает в "В страну грустных людей", а "грустные" они по тому, что слабые духом и телом. Для того чтобы вернуться обратно, команде нужно жителям этого города привить любовь к спорту и здоровому питанию. Проходя различные этапы и зарабатывая баллы.

# Станции:

## Будь в тонусе:



Необходимо придумать и провести зарядку всей командой

## Здоровые привычки:

Составляем список здоровых привычек



## Здоровье и телефон:

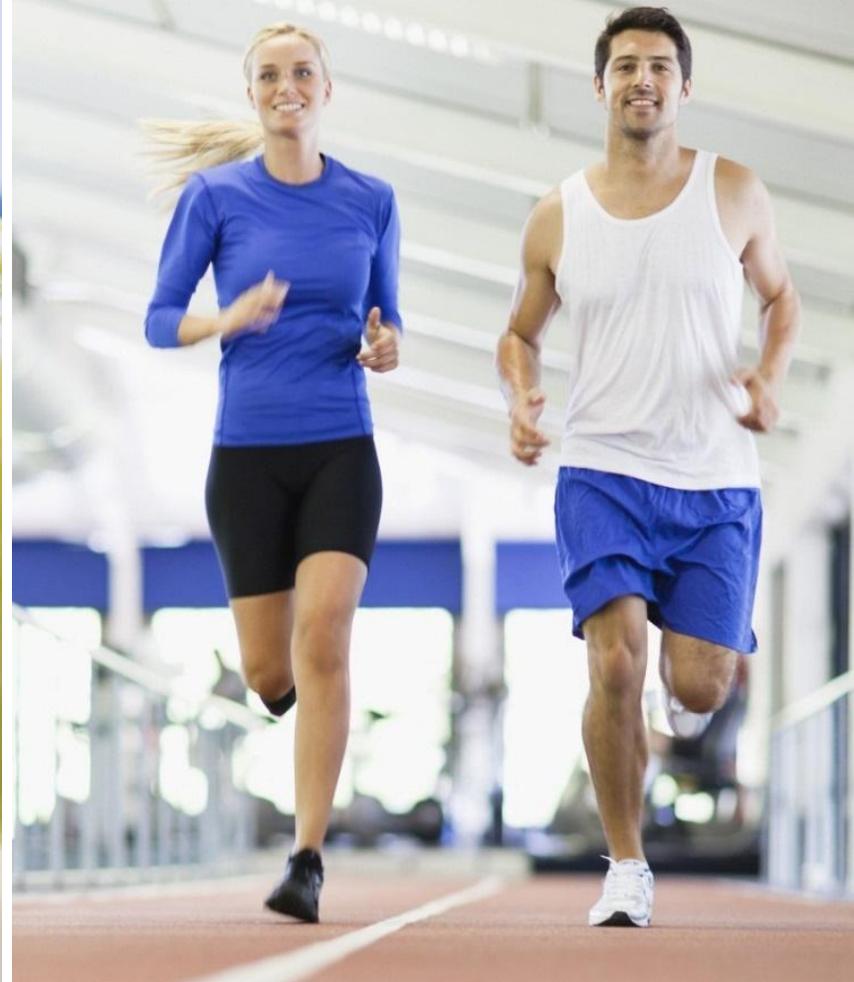
Изучаем мобильные приложения в области ЗОЖ

## Портрет счастливого человека



Делаем коллаж счастливого, здорового человека





# «ЗДОРОВЬЕ ,В НАШИХ РУКАХ...»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЕ: ШКОЛА

ВОЗРАСТ УЧАСТНИКОВ: 12-17 ЛЕТ

**ЦЕЛЬ:** РАЗВИВАТЬ В ДЕТЯХ ВНИМАТЕЛЬНОЕ И БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, ПУТЕМ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ, СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ НАВЫКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ, НАУЧИТЬ ПОНИМАНИЮ И ПОМОЩИ СВОИМ БЛИЗКИМ.

### **Задачи:**

- ✓ Мотивирование обучающихся к пропаганде здорового образа жизни;
- ✓ Обогащение знаний школьников о необходимости вести здоровый образ жизни.

## СЮЖЕТ

- Каждая команда получает маршрутный лист с указанием площадок. Команды перемещаются между спортивным залом, библиотекой школы, учебными кабинетами, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе команды получают баллы за правильно выполненные задания.
- Организаторы станций и руководитель мероприятия на основании результатов прохождения станций командами, выставленными в маршрутных листах, подсчитывают баллы и оглашают итоги игры. Производится награждение победителей.
- необходимо подготовить картинку на тему «Здоровье, в наших руках...» разрезать ее на количество станций! ПАЗЛ!! каждый пазл (деталь) положить в отдельный подписанный конверт. Из этих элементов в итоге соберется общая картинка.

## СТАНЦИИ

- **« Здравпункт»** - предлагает ответить на вопросы про здоровье;
- **« Переулок Кроссвордный»** - разгадать кроссворд;
- **Бульвар « Алфавит Здоровья»** - мы предлагаем слово « ЗДОРОВЬЕ», На каждую букву этого слова подберите слова, которые имеют отношение к здоровью и здоровому образу жизни;
- **Остановка « Айболит»** - отвечаем на вопросы. Если вредно кричим – вредно, и наоборот , полезно – кричим – полезно! ;
- **«Дом Знатоков»** - предлагается закончить пословицы и поговорки про здоровье;
- **« Проспект Творчества»** - необходимо спеть дружно куплет песни;
- **« Администрация»**- объявление результатов.

# «Здоровый путь»

Направленность: квест, направленный на

пропаганду здорового образа жизни

Место проведения: школа

Возраст участников: 13 – 17 лет



## Цели, задачи

☞ **Цель:** повышение уровня знаний о здоровом образе жизни.

☞ **Задачи:**

Сформировать стойкие убеждения о здоровом образе жизни;

Создать целостное понимание ответственности за свою жизнь и здоровье.

## Сюжет

- ❧ Участники квеста попали в петлю времени из-за неправильного образа жизни: не соблюдали режим питания, дня, не занимались спортом, имели вредные привычки и проблемы со здоровьем.
- ❧ Чтобы вернуться домой им необходимо повысить уровень своего здоровья, пройдя каждую станцию.
- ❧ Набрав 100% здоровье, участники возвращаются домой.



## Станции

### 🌀1. «Универмаг»

Задание: разложить полезные продукты по полкам: завтрак, обед, ужин. А вредные продукты исключить.

### 🌀2. «24 часа»

Задание: ответить правильно на как можно большее количество вопросов (например: сколько нужно спать человеку в сутки?)

### 🌀3. «Эстафета здоровья»

Задание: необходимо пройти полосу препятствий, направленную на улучшение спортивных навыков

### 🌀4. «Скажи «нет!»»

Задания: соотнести вредные привычки с их последствиями.

## Начисление баллов за квест

- ☞ 1 станция – 15 % за верно выполненные задания
- ☞ 2 станция – 25% за верно выполненные задания
- ☞ 3 станция – 50% за верно выполненные задания
- ☞ 4 станция – 10% за верно выполненные задания
- ☞ Итог – 100% здоровье

# **«Здоровье – «Да», наркотик – «Нет»**

**Направленность:  
антинаркотическая**

**Место проведение: школа**

**Возраст участников: 14-18 лет**

**Цель:** Формирование у учащихся отрицательного отношения к наркотикам и предупреждение их употребления.

**Задачи:**

формирование представлений обучающихся о наркотической зависимости: о юридических, медицинских, социальных аспектах проблемы;

развитие коммуникативных навыков игроков в ходе командной работы;

популяризация основ ЗОЖ среди молодого поколения, развитие комплексных механизмов привлечения внимания учащихся к сохранению здоровья.

# СЮЖЕТ

Участники квеста делятся по командам, получают маршрутные листы, и проходят станции.

За успешное прохождение каждой станции команда получает баллы.

Только в случае успешного прохождения всех станций участники смогут завершить квест. В конце квеста выбирают лучшую команду.

## **Станция «Всё Знайки»**

На станции ведущий задает всем командам одинаковые вопросы. За каждый правильный ответ команда получает баллы.

## **Станция «Плакат»**

Каждой команде предлагается придумать и нарисовать плакат антинаркотического содержания.

## **Станция «Пантомима»**

Изобразить пантомимой вид спорта. Учащийся команды вытягивает карточку, на которой записан вид спорта и изображает его. Команда должна догадаться, что это за вид спорта. На выполнение 30 сек.

## **Станция «Кричалки»**

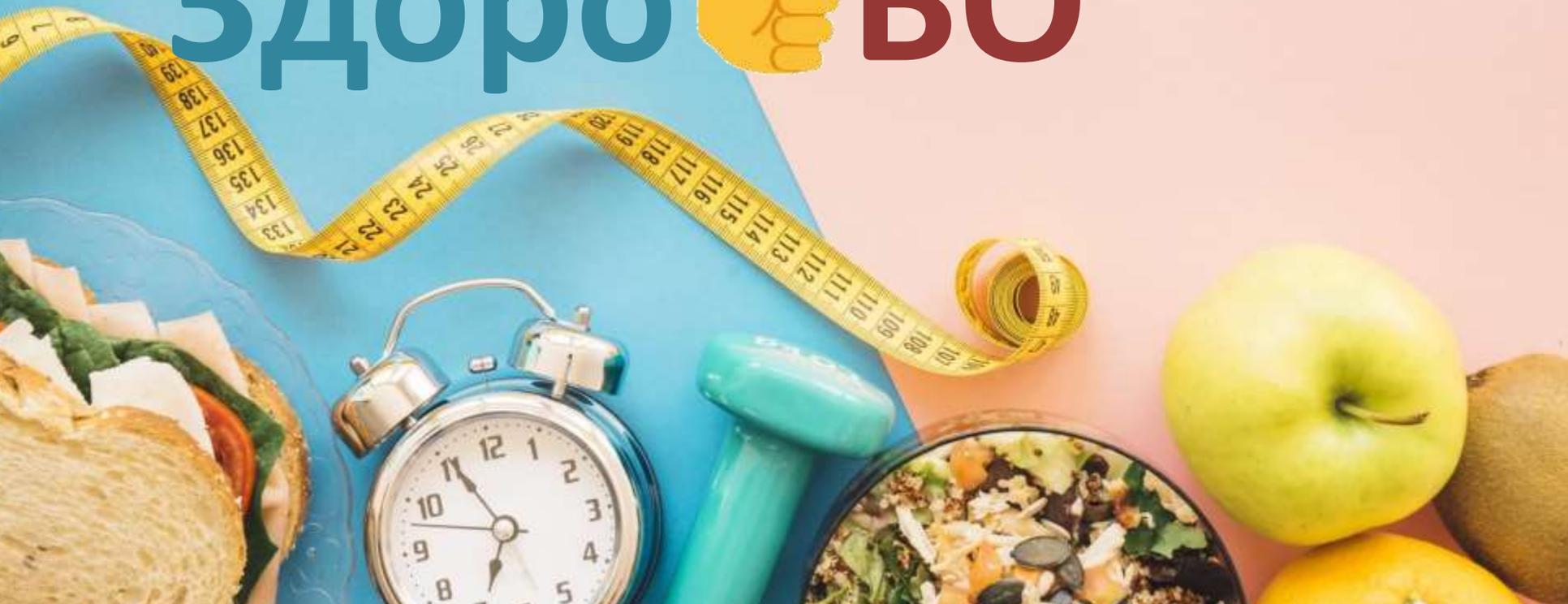
Командам дается задание придумать несколько речевок или коротких стишков (не более 4 строчек, рифма желательна) антинаркотического содержания.

**Направленность: пропаганда здорового образа жизни**

**Место проведения: ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» ж.-д. ст.  
Шентала**

**Возраст участников: 12-15 лет**

**Здорово 👍 ВО**



# Задачи:

- помочь подросткам сделать правильный выбор – здоровый образ жизни;
- сформировать у учащихся мотивацию на ведение здорового образа жизни;
- формирование умения работать в группе.

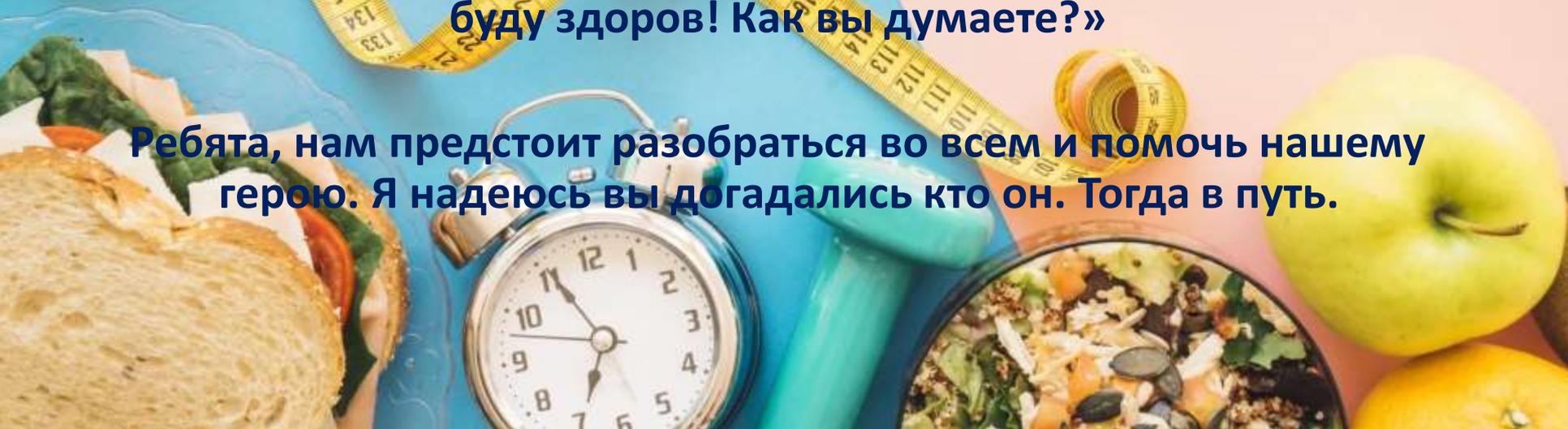


**Что может быть всего дороже в современном мире - век технического прогресса и развития различных технологий! Конечно же здоровье! Здоровье - это главная ценность в жизни человека.**

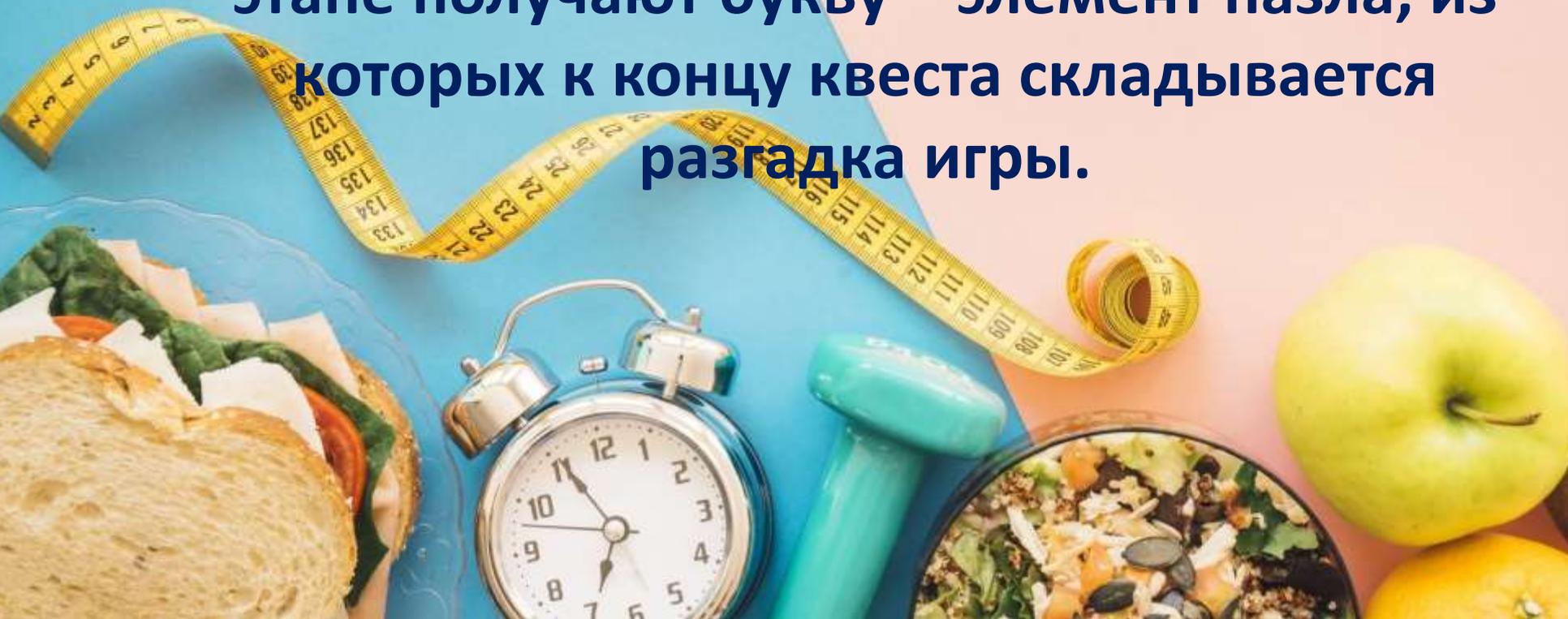
**Ребята, мы сегодня получили письмо.**

**«Здравствуйтесь, ребята! Свое письмо пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Хотя я мужчина в самом рассвете сил. У меня болит голова, все тело вялое. Доктор говорит, что для того, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. . Но я и так хорошо питаюсь: на завтрак съел банку варенья, пачку печенья. На обед выбрал: сливочный торт с лимонадом, чипсы, леденцы, шоколад и пепсири – колу. Это моя любимая еде. Наверно я скоро буду здоров! Как вы думаете?»**

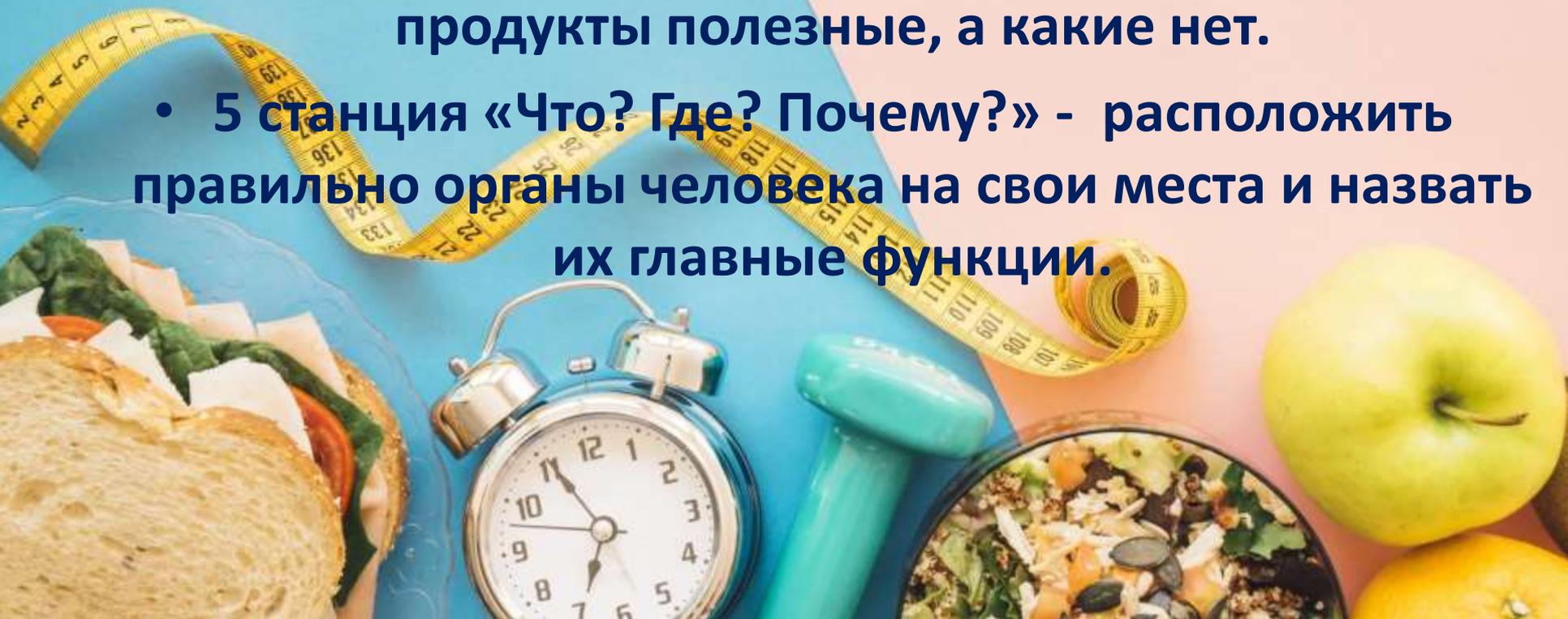
**Ребята, нам предстоит разобраться во всем и помочь нашему герою. Я надеюсь вы догадались кто он. Тогда в путь.**



- Каждая группа получает маршрут с указанием площадок. Команды перемещаются по школе, выполняя тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе получают букву – элемент пазла, из которых к концу квеста складывается разгадка игры.



- 1 станция «Азбука здоровья» - собрать правильно поговорки и пословицы.
- 2 станция «Меткий стрелок» - спортивные состязания.
- 3 станция «Творческая» – нарисовать и придумать плакат «Мы за здоровый образ жизни!».
- 4 станция «Вкусно и полезно» – разбираемся какие продукты полезные, а какие нет.
- 5 станция «Что? Где? Почему?» - расположить правильно органы человека на свои места и назвать их главные функции.





# Добровольческий отряд «ПоЗитив»

Направление: ЗОЖ

Место проведения: ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля

Возраст участников: 12 лет



# Цель и Задачи:



- ◆ Цель:
- ◆ Формировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью воспитывать ответственность за свои поступки и решения.



- ◆ Задачи:
- ◆ Формирование представлений обучающихся о наркотической зависимости.
- ◆ развитие психологической развитие психологической
- ◆ развитие коммуникативных навыков игроков в ходе командной работы



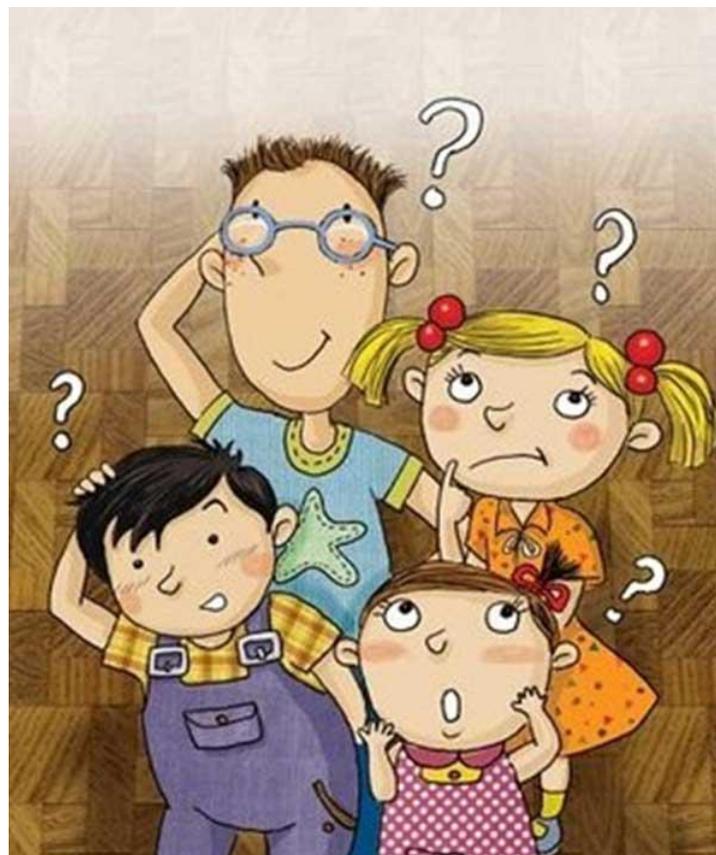
# Сюжет

Ученики 5-х классов просмотрели познавательный мультфильм "Масяня". Они прониклись сюжетом мультфильма. Очень обрадовались, что попали на квест. Цель квест-игры: выбраться, пройдя научные испытания, в которых можно узнать много интересного и познавательного .



## СТАНЦИЯ №1

- ◆ "Здоровье за деньги не купишь - здоровье разум дарит"
- ◆ Команды должны из деформированных пословиц и поговорок составить целые выражения.
- ◆ Время на составление 5-7 минут.
- ◆ Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл!



## СТАНЦИЯ №2

- ◆ «Олимпийская»
- ◆ Игра «КТО КОГО?»
- ◆ Команды участников равняются на одной линии шеренги, держась за руки. За сигналом ведущего все команды прыгают на одной ноге до намеченной линии.
- ◆ Выигрывает команда, которая достигнет линии первой.
- ◆ Время на выполнение каждой эстафеты: 5 минут.
- ◆ Задание оценивается в 1 балл за каждую выигранную эстафету

## СТАНЦИЯ № 3

- ◆ «Творческая»
- ◆ На столах команд лежат карточки с буквами алфавита (рубашкой вниз), ватман, фломастеры, карандаши. Один участник от команды вытягивает карточку с буквой, показывает её жюри.

## СТАНЦИЯ №4

- ◆ "Тест«
- ◆ Дается 10 вопросов с выборами ответа, участникам надо выбрать правильный ответ на вопрос.
- ◆ За каждый правильный ответ дается по 1 баллу!



# "На пути к счастливой жизни"

Здоровый образ жизни - залог  
счастливой жизни

Направленность: пропаганда здорового  
образа жизни

Место проведения: школа

Возраст учащихся: 12-17 лет





## Цель: узнать, что такое здоровье

### Задачи:

- Ознакомить детей с видами здоровья
- Создать целостное понятие ЗОЖ

# Сюжет

Участники команд должны проходить станции, которые будут располагаться на территории школы. Приходя на станцию, ребята должны решать карточки с вопросами, связанные с ЗОЖ. Правильно решив задания, ученики будут получать медальки. Команда, у которой будет наибольшее количество медалек, выиграет.

# Станции



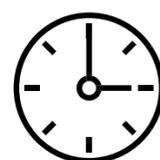
## Физическое здоровье

Участникам предлагается ответить на вопросы, одновременно выполняя упражнения прыжки через скакалку



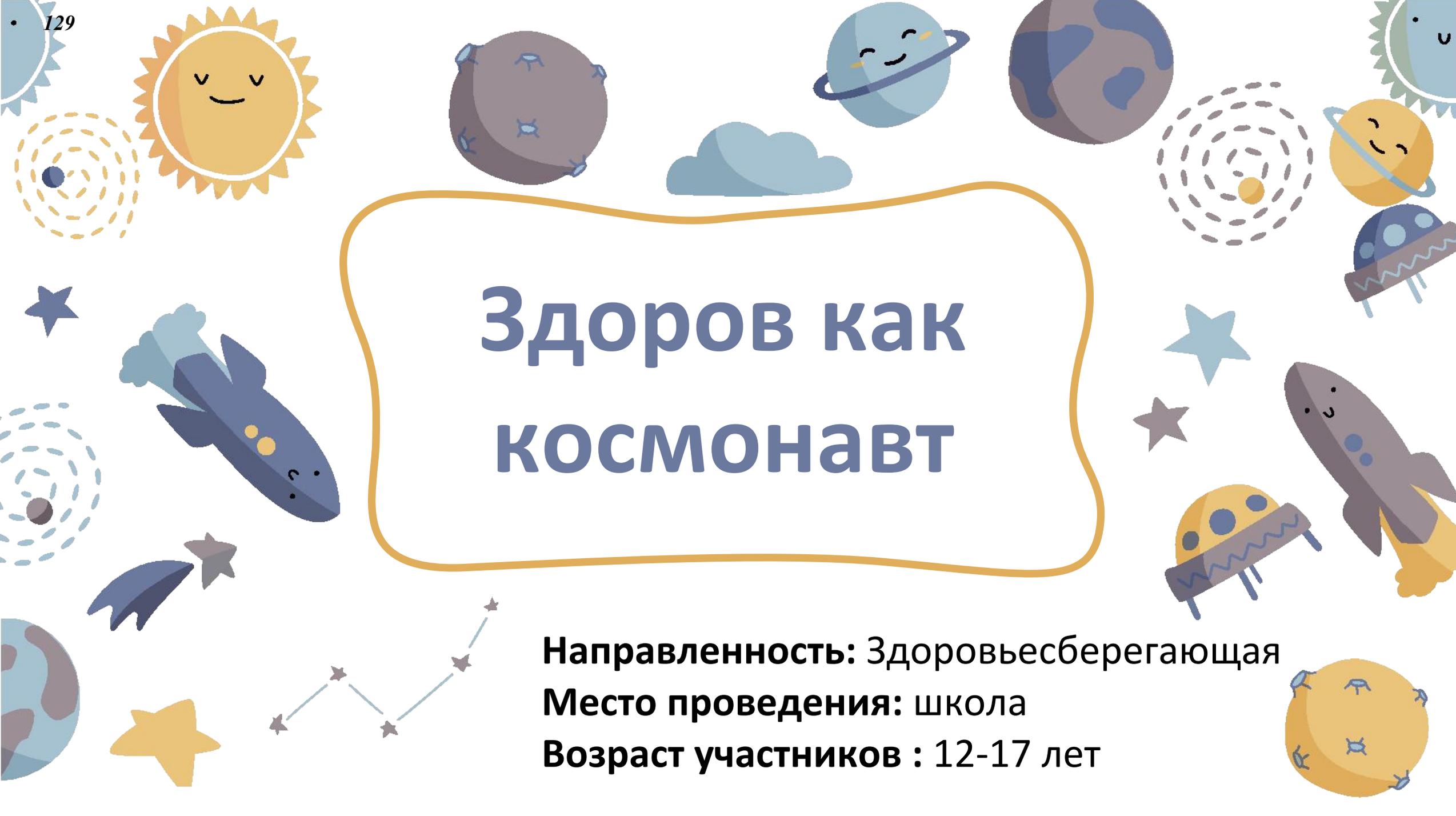
## Социальное здоровье

Выполнить задание на взаимопонимание участников команды



## Духовное здоровье

Прослушав притчу, определить ее главную мысль и пояснить ее



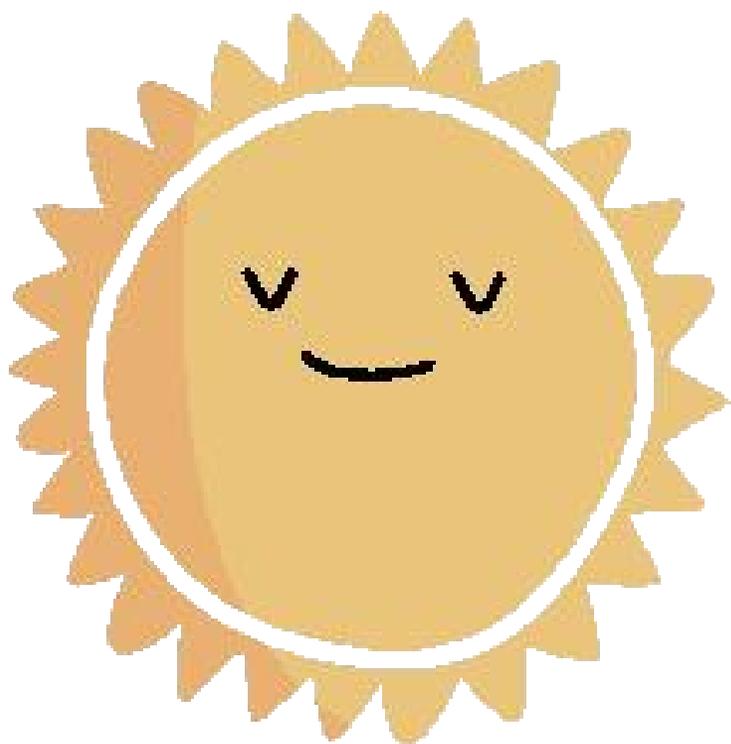
# Здоров как КОСМОНАВТ

**Направленность:** Здоровьесберегающая  
**Место проведения:** школа  
**Возраст участников :** 12-17 лет

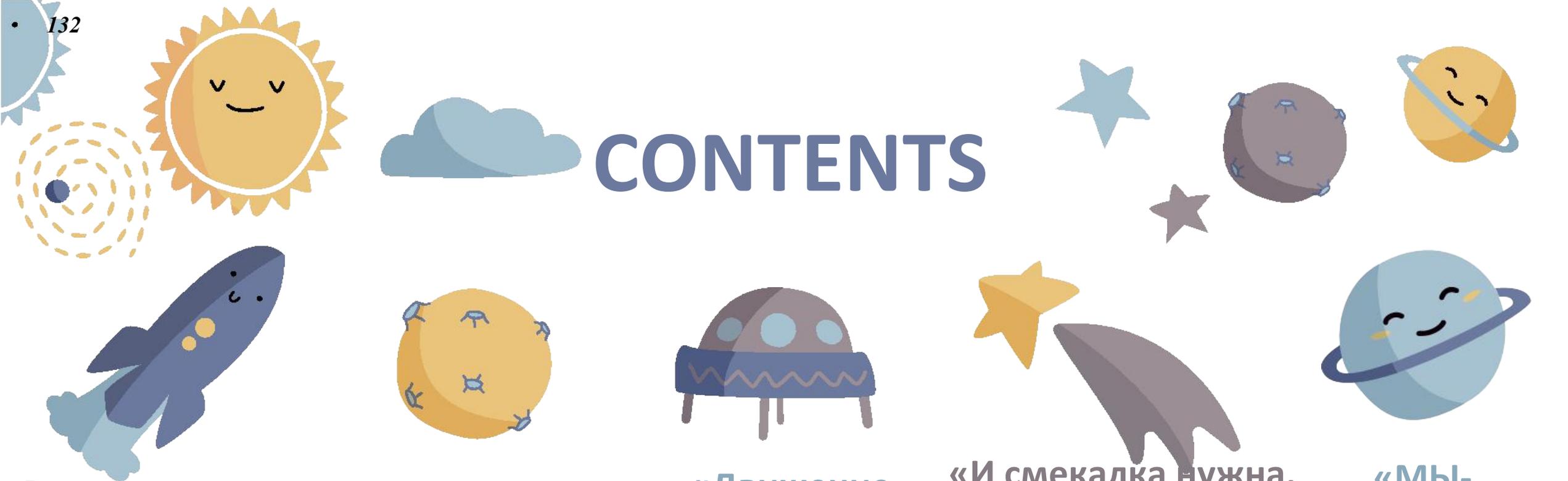




# Сюжет



Участники делятся на 3 команды.  
Задача квеста - подобрать код для запуска ракеты. Чтобы его получить нужно пройти по станциям, выполнять задания, при правильном прохождении команде дается часть кода. Выигрывает та команда, которая быстрее всех сможет справиться с заданиями и правильно расшифровать .



## «Вкусно и полезно»

Нужно собрать:  
«Завтрак  
космонавта»  
Из предложенных  
продуктов, выбрать  
только полезные  
для здоровья.

## «Зож»

Участникам даются  
листочки с  
поговорами,  
разделенные на части.  
Они должны  
соединить начало и  
конец. На все дается 3  
минуты.

## «Движение- жизнь»

Изобразить  
пантомимный вид  
спорта.  
Участник команды  
вытягивает карточку,  
на которой написан вид  
спорта и изображает  
его. Команда должна  
угадать, что за спорт

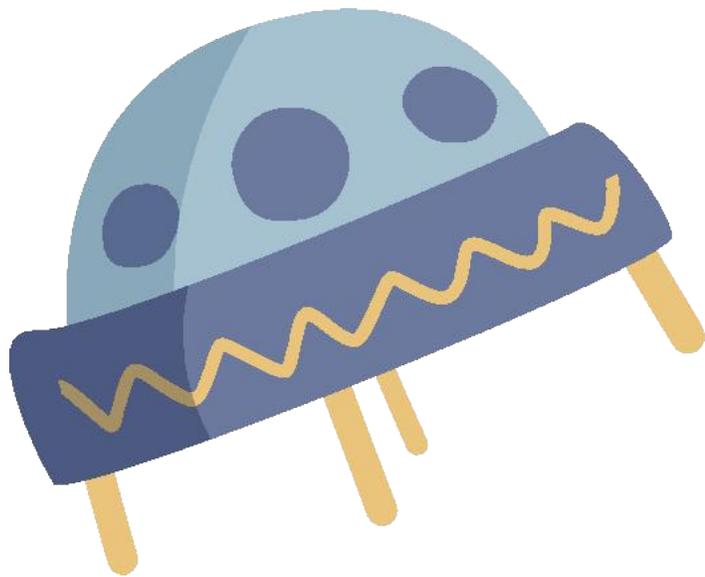
## «И смекалка нужна, и закалка важна»

Команда получает  
карточки с ребусами,  
на которых  
зашифрованы  
витамины

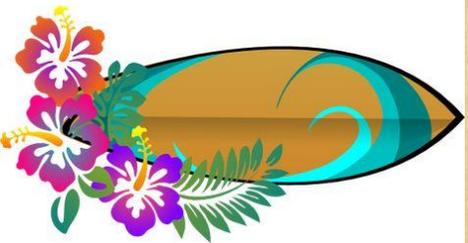
## «Мы-

## спортивные»

На данном этапе  
участники выполняют  
элементы нормативов  
по физической  
культуре, за  
выполнение  
нормативов не ниже  
«удовлетворительно»  
команда получает часть  
кода



***Удачного  
полета!***



# Квест «Книга Жизни»

Направленность: пропаганда здорового образа жизни

Место проведения: колледж

Возраст участников: 15-18 лет



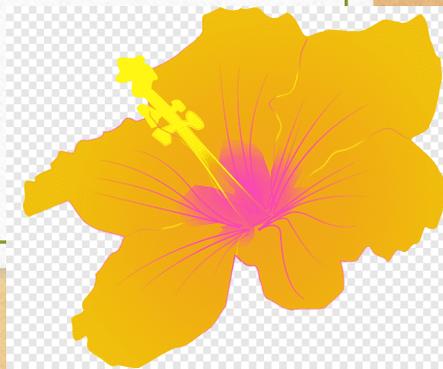


## Квест «Книга Жизни»

---



- ЦЕЛЬ: пропаганда здорового образа жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью.
- ЗАДАЧИ:
  1. активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека: экологии, вредных привычках и др.;
  2. помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни;
  3. вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.



# ЗОЖефина приветствует тебя!



**ИМЯ ПЕРСОНАЖА:**  
**ЗОЖефина**



**СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ:**  
СИЛА ВОЛИ, СМЕЛОСТЬ, ОРГАНИЗОВАННОСТЬ,  
ГОСТЕПРИИМСТВО, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ,  
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ И КРЕАТИВНОСТЬ

**ОСОБЫЕ НАВЫКИ:**  
СМЕЛОСТЬ, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ,  
ОПТИМИЗМ, СКОРОСТЬ.





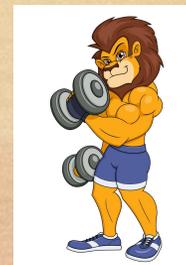
## СЮЖЕТ:



- Совместными усилиями участники квеста пытаются найти Книгу Жизни.
- Для этого команды квеста должны проходить ЗОЖ-станции:
- За успешное прохождение каждой станции команда получает баллы в маршрутном листе.
- Только в случае успешного прохождения всех станций, участники смогут завершить квест.



# СТАНЦИИ



## 1. ПРИВЕТСТВЕННАЯ

- Ответить на вопросы на тему ЗОЖ.

2. ЗОЖик. А. Назвать вредные привычки и перечислить как можно больше полезных привычек. Б. Собрать разрезанные и перемешанные пословицы о здоровом образе жизни

3. Театральная. Команда должна изобразить ЖИВУЮ СКУЛЬПТУРУ «Здоровый образ жизни» (все члены команды) и презентовать ее (баллы начисляются за творческое выполнение задания и презентацию).

4. СОКИ-ВОДЫ. Все члены команды по очереди должны записать на ватмане как можно больше названий вкусных и полезных напитков (баллы начисляются за каждый правильный ответ).

5. ТРОПИЧЕСКАЯ перебирание по шведской стенке, канат, прыжки на скакалке, прыжки в длину с места, метание в мишень.



# НАЧИСЛЕНИЕ БАЛЛОВ ЗА КВЕСТ

---

- 1. Группа поддержки – 5 баллов;
- 2. За прохождение станций – по 1 баллу за правильное выполнение заданий на каждой станции;
- 3. За выполнение спец. задания – 5 баллов;
- 4. За сплоченность и взаимовыручку – 5 баллов.

