

Региональный зимний педагогический фестиваль
«#ОбразовательныйОлимп68»

ТРЕК

«Стиль жизни – здоровье»

Творческо-оздоровительная квест-игра
«Паровоз Здоровья «В поисках ПП-кода»

Авторы-составители:
команды
Гавриловского района,
Сампурского района,
города Котовска,
участников
зимнего педагогического фестиваля
#ОбразовательныйОлимп68

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рекомендовано к проведению: в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования, лагерях дневного пребывания, загородных лагерях.

Целевая аудитория: учащиеся 12-13 лет.

Длительность проведения игры: 90 минут.

Актуальность: данная квест-игра предназначена для обучающихся 12-13 лет, так как именно в обозначенном в возрасте наступает период, когда дети начинают испытывать проблемы с формированием привычек правильного питания.

Проблема обостряется в период взросления и проявляется в возможном появлении или осложнениях таких заболеваний как гастрит, язва желудка, нарушения пищеварения, являющихся основными последствиями неправильного питания. Именно в этом возрасте дети становятся самостоятельными, выходят из родительского контроля и выбирают продукты питания для перекуса в подростковой среде.

Также при подробном рассмотрении причин употребления подростками в пищу продуктов неправильного питания сказывается влияние коммерческих рекламных роликов.

Использование данного игрового квеста поможет сформировать правильные пищевые привычки подрастающего поколения, взяв за основу игровой компонент взаимодействия с аудиторией.

Цель:

формирование культуры правильного питания подростков.

Задачи:

ознакомить детей с проблемами, возникающими вследствие формирования привычек неправильного питания;

сформировать представление о разнообразии продуктов питания, ценности и влиянии их на организм подростка;

обучить учащихся правилам составления правильного и полезного рациона.

Социальные партнёры: организации здравоохранения, поставщики школьного питания.

Планируемые результаты:

сформированы установки по соблюдению правил здорового питания;
выработаны навыки составления меню рационального питания;
расширены представления о связи состояния здоровья с гигиеной питания;
структурированы знания о необходимости и важности соблюдения режима питания.

Необходимые ресурсы:

Кадровые:

волонтеры (помощники из старших классов), педагоги, врач или школьная медсестра, повар школьной столовой.

Материальные:

канцелярские принадлежности;

ноутбук, экран, проектор, интерактивная доска;

набор для эксперимента (стеклянный стакан; продукты: напиток «Кока-Кола», драже «Ментос», варёное яйцо, колбасное изделие);

раздаточный материалы.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Сбор детей в аудитории Показ мотивационного видеофрагмента

Ведущий: Ребята, какие мысли у вас появились после просмотра видеоролика?

Ведущий даёт инструкцию

Ведущий: Дорогие друзья! Сегодня мы предлагаем вам отправиться в путешествие на нашем паровозе Здоровья «В поисках ПП-кода». В ходе прохождения маршрута на станциях вы будете получать баллы, также ваша команда получает одну цифру, которая пригодится вам в конце игры.

Перед тем, как наш паровоз Здоровья отправиться в путешествие, предлагаем вам придумать название ваших команд и выбрать капитанов. На это вам дано 30 секунд.

Дети выполняют указание ведущего

Ведущий: Название команды есть, капитан выбран, начинаем наше путешествие со станции «Лабораторкино!»

Дети отправляются на 1 станцию

1 станция «Лабораторкино»

№ аудитории:

ФИО спикера (ов) данной станции:

Описание станции: на данной станции участникам предлагается стать активными участниками эксперимента, прослушав мини-лекцию от спикера.

Задание для участников: провести эксперимент с помощью спикера.

Ведущий: *(Ведёт диалог по предлагаемым вопросам, и дети отвечают на них)*

- Ребята, без чего нельзя жить?
- А любите ли вы, вкусно поесть?
- Что для вас вкусная еда?
- А знаете ли вы, что еда отражается на вашем здоровье?

Ведущий: К сожалению, еда может серьезно навредить вашему здоровью. И сегодня наш ученый Недоделкин наглядно покажет вам это.

Выступление Недоделкина

(Недоделкин ведёт диалог по предлагаемым вопросам, и дети отвечают на них)

Недоделкин:

- Любите ли вы сосиску, а колу?
- А знаете, что будет если они встретятся в вашем желудке?
- Давайте проведём эксперимент!

Демонстрация результатов опыта с яйцом, сосиской и колой
Недоделкин спрашивает ребят, к каким выводам они пришли в течение игры

Недоделкин: Давайте теперь мы проведем свой эксперимент. Мы с вами в лаборатории, поэтому помним про технику безопасности. Перед вами стаканы с напитком «Кола» и драже «Ментос», поместим драже в стакан и понаблюдаем за результатом.

Проводится опыт

(Недоделкин ведёт диалог по предлагаемым вопросам, и дети отвечают на них)

- Захотите ли вы после этого пить колу?
- Ребята, спасибо за работу. Ваш паровоз отправляется, держите ваш билет с баллами.

Капитан команды забирает билет с баллами, и команда отправляется на следующую станцию

2 станция «Стрелочная»

№ аудитории:

ФИО спикера (ов) данной станции:

Описание станции: на данной станции участникам предлагается отличить реальные факты от мифов, используя при этом демонстрационное сопровождение.

Задание для участников: угадать, где реальный факт, а где миф в предложенных вопросах.

(Ведущий ведёт диалог с участниками)

- Ребята, можно ли разогревать еду в микроволновой печи?

- К сожалению этого делать, ни в коем случае нельзя. Это один из мифов о еде. На нашей станции вместе с вами мы развеем еще несколько мифов о еде.
- Пришло время испытания.

(Ведущий объясняет правила)

Перед вами 8 фактов о еде, вам нужно определить, что среди них является правдой, а что всего лишь миф.

*(Интерактивное задание: <https://learningapps.org/watch?v=p6dd2y3x223>)
(Готовиться и транслируется на экран специалистами заранее)*



(QR-код для станции №2 «Стрелочная»)

Ведущий: Давайте предоставим слово доктору, которой развеет стереотипы об еде.

Специалист комментирует ответы участников

Специалист: Ребята, спасибо за работу. Ваш паровоз отправляется дальше, не забудьте забрать билет с баллами и цифру.

Капитан команды забирает билет с баллами, и команда отправляется на следующую станцию

3 станция «Составная»

№ аудитории:

ФИО спикера (ов) данной станции:

Описание станции: на данной станции участникам предлагается выбрать продукты здорового питания, использовав при этом демонстрационное сопровождение.

Задание участников: угадать, какой продукт подходит под меню правильного питания.

Ведущий: Наш паровоз сделал остановку. Идём в магазин и набираем продукты для правильного питания. Пройдите игру и проверьте, насколько хороши ваши знания о составе продуктов.

(Интерактивное задание: <https://korzinka.riamo.ru/article/belok-zhir-ili-uglevod-igra-1235>)

(Готовиться и транслируется на экран специалистами заранее)



(QR-код для станции №3 «Составная»)

Специалист: ребята, спасибо за работу. Ваш паровоз отправляется дальше, не забудьте забрать билет с баллами и цифру.

Капитан команды забирает билет с баллами, и команда отправляется на следующую станцию

4 станция «Вагон-буфет»

№ аудитории:

ФИО спикера (ов) данной станции:

Описание станции: на данной станции участникам предлагается набор карточек с названиями продуктов питания для правильного обеда.

Задание для участников: выбрать карточки с продуктами правильного питания.

Ведущий: Теперь пришло время посетить вагон-буфет и закрепить знания, полученные вами, на предыдущих станциях. Ваше задание: собрать тарелку здорового обеда, используя карточки с названиями продуктов питания.

Тарелка должна содержать салат, первое блюдо, второе и третье.

Приступим. Обязательное условие: меню должно быть полезным, вкусным, интересным. А какая команда справилась лучше нам скажет повар нашей столовой.

(Материал для игры (Приложение 1))

Повар оценивает тарелки с продуктами ребят и определяет лучшую

Повар: Ребята, спасибо за работу. Ваш паровоз отправляется дальше, не забудьте забрать билет с баллами и цифру.

Капитан команды забирает билет с баллами, и команда отправляется на следующую станцию

5 станция «Кулинарный батл»

№ аудитории:

ФИО спикера (ов) данной станции:

Описание станции: изучить рецепты блюд, определить насколько они полезные, выбрать неподходящие к полезным продуктам и объяснить, почему не подходят.

Задание участников: найти не относящиеся продукты, объяснить, почему не подходят.

Ведущий: Перед вами два популярных шеф-повара **Константин Ивлев** и **Ренат Агзамов**. У каждого из них есть рецепт блюда из «правильных» ингредиентов и продуктов, которые мы с вами уже изучили на прошлых станциях нашего маршрута.

Ваша задача изучить этот рецепт, определить, все ли ингредиенты в нём соответствуют стандартам питания, которые мы с вами изучили на предыдущих этапах, назвать их и объяснить почему они не соответствуют.

(Материал для игры (Приложение 2))

Специалист оценивает объяснения ребят и точность их решения

Специалист: Ребята, мы отдаем вам последнюю цифру кода. Счастливого пути!

6 станция «Кулинарное депо».

Ведущий: Наше путешествие подошло к концу. Паровоз прибыл в депо. Команда, набравшая больше всего баллов, используя собранный код, открывает кейс.

Подсчёт ведущим баллов

Открытие чемодана

*Получение пригласительного билета на мастер-класс «Шеф-повар мама»
Общее фото*

Рефлексия по итогам мероприятия: Ведущий спрашивает у участников команд впечатления от мероприятия и просит каждого участника назвать от команды по 5 слов, которые они запомнили на сегодняшнем мероприятии.