

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»

# СОЦИАЛЬНЫЙ КВЕСТ

## «КЛАД ЗДОРОВЬЯ»



ТАМБОВ-2018

## *Социальный квест «Клад здоровья»*

**Актуальность:** в непосредственной близости от «Центра дополнительного образования детей» (далее – Центр) находятся две точки реализации фастфуда, создавая следующую проблему – по пути из школы на занятия в Центр многие учащиеся ежедневно покупают еду быстрого приготовления. Таким образом, у них формируется вредная привычка.

**Цель:** формирование у учащихся понимания необходимости здорового и сбалансированного питания как одного из главных условий для сохранения и улучшения своего здоровья.

### **Задачи:**

- познакомить участников квеста с положительными и отрицательными аспектами современной культуры питания;
- активизировать познавательный интерес к вопросу влияния правильного и неправильного питания на их здоровье;
- способствовать формированию личной заинтересованности участников в здоровом образе жизни;
- создать у участников квеста положительный эмоциональный отклик в ходе мероприятия.

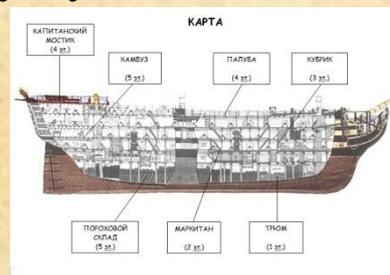
**Целевая аудитория:** учащиеся 8-9 классов.

**Количество участников команды:** от 6 до 10 человек.

## Основная идея квеста «Клад здоровья»

В одной древней легенде сказано, что «Клад здоровья» – сказочное сокровище, состоящее из набора таблеток от инфлюэнции, древнего манускрипта о древней и здоровой пище на языке Мамбуту и набора вкусных витаминных продуктов, был захвачен командой страшных пиратов. Пираты сами не захотели его использовать, а отдали на хранение старому маркитану. Маркитан, честно говоря, человек мелочный и продажный. Он готов продать заветное сокровище всего за шесть настоящих пиастров. Правда, пиастры эти находятся в руках все тех же пиратов, так что, отважным героям, борцам за здоровое питание, необходимо будет договориться и выполнить задания каждого из них.

Команда получает маршрутную карту с указанием последовательности станций.



«Клад здоровья» представляет собой сундук, в котором лежит набор вкусных, витаминных продуктов (яблоки, бананы по количеству участников квеста), таблетки от инфлюэнции (таблетки аскорбиновой кислоты «Асвитол»), манускрипт – распечатанная на бумаге в виде пергамента памятка о здоровом питании, содержащая в себе информацию о самых полезных продуктах, витаминах.

Для квеста необходимо заготовить «пиастры» – монеты, которые можно изготовить из картона, фольги и т.д. на усмотрение организаторов.

**Капитан пиратов:** отличается от прочих пиратов камзолом с эполетами. Злобен, коварен, умен. Избороздил все моря и океаны. Много видел, многое знает. Любит задавать заковыристые вопросы, не ответивших кидает за борт. Любит вредные для здоровья напитки, отчего имеет характер очень вредный и коварный. Его можно найти на капитанском мостике.



**Боцман:** отличается от прочих пиратов наличием свистка. Суров, непреклонен, одержим. Предан своему кораблю, поэтому никогда не сходит на берег. Он настолько суров, что питается только сухариками с различными вкусами, отчего страдает авитаминозом в самой тяжелой форме. Одержим идеей создать сухарики со вкусом витаминов, но не знает, как это сделать. Его можно найти на палубе.

**Кок:** отличается тем, что носит с собой большую тяжелую поварешку. Самый страшный пират на корабле, но притворяется добрым. Не умеет готовить ничего, кроме гамбургеров и чизбургеров, которые в большом количестве сам и поедает. В тайне мечтает о хорошем комплексном обеде, но, отсутствие возможности его приготовить, приводит кока в ярость и заставляет люто ненавидеть всех вокруг. Его можно найти на камбузе.





**Канонир:** от остальных пиратов отличается тем, что постоянно носит с собой пушку или мушкет, в крайнем случае – пистолет. Характер взрывоопасный. Отлично знает химию. Изобрел три новых вида пороха, четыре-нитро-толуол, C5. То, что не стреляет и не взрывается, его мало интересует, поэтому ест он только попкорн. Найти его можно на **пороховом складе**.

**Юнга:** самый юный член пиратской команды. Всегда ходит со шваброй и делает вид, что драит палубу, на самой деле – патологически ленив и капризен. Чтобы не работать, постоянно притворяется больным. Питается только конфетами, которые хранит под матрасом. Уважает только капитана и людей, которые много знают. При этом сам к знаниям не стремится из-за патологической лени. Найти его можно в **кубрике**.



**Балласт:** самый странный пират в команде. Характер основательно скрытный. Носит с собой большой мешок, говорит: «Для балласта», на самом деле, он хранит в нем чипсы, которыми постоянно и питается. Любит во всем основательность, постоянно сидит в **трюме**, где его можно и найти.

# Станция «Полезно, что в рот полезло?»

Локация: пороховой склад.

## Сценарий станции

Участников встречает Канонир: *Стоять! Не шевелиться! Здесь все взрывоопасно, пожароопасно, травмоопасно и смертельно ядовито! К примеру, у меня в руках 2-гидро-монооксид. Знаете, что будет, если я его уроню? (Делает вид, что роняет). А! (Выпивает). Кажись, пронесло. Да нет! Даже не пронесло, какая удача! Кстати, чего вам надо?*

*Есть у меня для вас пиастр. Но, чтобы его взять, вам необходимо подойти ко мне, а это не так просто. Среди всех веществ, что вы видите перед собой есть полезные, они образуют дорожку от вас ко мне. Ваша задача найти эту дорожку. Ходить по диагонали при этом запрещено. Затем, взявшись за руки, пройти по ней, не расцепляя рук, и, ни в коем случае, не наступите на неверную клетку. Потому как, может и пронесет, а может и разорвет на тысячу маленьких витаминчиков. Так что думайте и не торопитесь.*

**Примечание:** перед тем, как приступить к выполнению задания, участники совещаются, выбирая маршрут. Канонир дает участникам пиастр, если те выбрали верный маршрут и смогли пройти задание.

## Оборудование Станции «Полезно, что в рот полезло?»

Листы бумаги формата А4 с названиями веществ, разложенные на полу по схеме, указанной ниже.

Подсказка для ведущего: правильный путь выделен горчичным цветом.

Плоды лопуха	Из медуз уха	Борщевик иглистый	Ландыш серебристый	Бузина черная	Салат зеленый	Береза белая
Иссоп	Майоран	Амарант	Цикорий	Кориандр	Эстрагон	Бесогон
Фруктоза	Целлюлоза	Ртуть	Жуть	Мышьяка чуть-чуть	Бензил стеарат	Пропил все подряд
Дигидримон ооксид	Клетчатка	Углеводы	Жиры	Белки	Стрелки	Лайки
Вареные маракасы	Литр протухшего кваса	Белой акулы мясо	Перья лебзяжи	Печень говяжья	Мозги таракана	Копыта кабаньи
Витамин Я Какунашел	Витамин Ю Стиморола делегат	Витамин А Ретинола ацетат	Витамин Д Кальциферол	Витамин Б6 Пиридоксин	Витамин Ж Пироксилин	Витамин Ы Грядкопропол
Чернильная кислота	Синильная кислота	Аскорбиновая кислота	Серная кислота	Азотная кислота	Царская водка	Королевский самогон

# Станция «Культура питания в вопросах и ответах»

Локация: капитанский мостик.

## Сценарий станции

Участников встречает Капитан: *Приветствую вас на своей шхуне, салаги! Вы хотите стать пиратами на моем корабле? Нет? Тогда, медузу вам в штаны, зачем вы приперлись? Хорошо, если вы достаточно умны, мы сможем договориться. Я задам вам по пять вопросов в четырех категориях, всего двадцать вопросов с вариантами ответов. Категории: опасная еда, полезная еда, историческая еда и факты о еде. За каждый правильный ответ вы получаете 10 баллов, за неправильный ответ минус 10 баллов. Наберете меньше 80 баллов – отправитесь на корм акулам. От 80 до 120 – отпущу живыми, наберете больше 120 – пиастр ваш. Выбирайте категорию.*

## Оборудование

[Список вопросов](#) (с ответами) для ведущего станции – Капитана.

# Станция «Пирамида питания»

Локация: трюм.

## Сценарий станции

Участников встречает Балласт: *Здравствуйте, дорогие мои! Садитесь. Быстро садитесь! А лучше – ложитесь. Лежа вы гораздо устойчивее и ни за что не упадете. Во всем нужна основательность, вот что я вам скажу. Вы сюда ко мне в трюм в качестве балласта пришли? Нет? А зачем? Понятно. Я человек основательный. Вот скажите мне, какая тригонометрическая фигура самая устойчивая? Правильно, пирамида. У меня вся моя жизнь – основательная пирамида. Только вот с питанием беда – никакой основательности в этом вопросе, оттого и страдаю безмерно. Кое-как с крабовых чипсов на луковые перебиваюсь. Составьте мне пирамиду питания из этих элементов, чтобы в основании были те продукты, которых есть надо больше, а на вершине – которых есть надо меньше. Справитесь – отдам вам пиастр.*

## Оборудование

16 карточек с изображениями продуктов, картинка с изображением пирамиды питания будет служить подсказкой участникам.

# Станция «Витаминизация»

Локация: палуба.

## Сценарий станции

Участников встречает **Боцман**: *О! Новые юнги пришли, чтобы показать мне, как они умеют драить палубу! Нет? Тогда чего же вам надо? Ничего не понимаю. Что вы лопочите, каракатицы сухопутные? У меня же авитаминоз в самой острой форме. Вы знаете, как витамины попадают в клетки тела? Объяснять не надо, все равно не пойму. Лучше покажите! Вот вам названия витаминов. Вот клетки. В одну клетку можно затолкать одного витамина. И главное – витамины не болтают! Любое произнесенное слово – и придется все начинать сначала. Можете помогать друг другу. И старайтесь сильно не задевать нити, а то весь организм вразнос пойдет.*

## Оборудование

Моток веревки (можно использовать капроновый шпагат) 50 метров, веревка натянута в виде паутины с большими ячейками.

Бейджи или ободки на голову с названиями витаминов по количеству участников команды: витамин А, В1, В2, В6, В12, С, D, Е, РР, К.

# Станция «Идеальное меню»

Локация: камбуз.

## Сценарий станции

Участников встречает Кок: *Здравствуйте, мои дорогие! Ой, какие вы худенькие, какие бледненькие, бедняжечки. Хотите гамбургер? Нет? А чего вам тогда надо? Ну что ж, поможете мне придумать полезный комплексный обед – пиастр ваш. Для начала вам надо найти в Интернете... Интернет – это вон та странная ерундовина с множеством разных клавиш. Найти надо 10 самых полезных продуктов, из которых можно приготовить обед. Готовы? Ищите, у вас две минуты.*

*Нашли? Теперь вспомните обед в вашей школьной столовой и придумайте, как то, что вы нашли, можно было бы в него включить и вместо чего? У вас две минуты.*

*А теперь самое сложное задание! Придумать вдохновенную и убедительную речь, которая убедила бы ваших одноклассников съесть ту невероятно полезную еду, которую вы приготовили.*

## Оборудование

Компьютер или ноутбук с выходом в Интернет, листы бумаги формата А4, ручки, фломастеры.

**Примечание:** команда получает пиастр при соответствии трем критериям:

- найденные продукты полезны, из них можно приготовить обед;
- все 10 продуктов команда включила в комплексный обед;
- доводы команды о полезности блюд аргументированы.

# Станция «Бой болезням»

Локация: кубрик.

## Сценарий станции

Участников встречает Юнга: *Что? Кто? Опять палубу драить? Не пойду, я заболел. Кубрик на карантине. Кто вы такие? Зачем пришли? Хорошо, я отдам вам один настоящий пиастр, если вы подскажете мне, что такого мне надо съесть, чтобы защититься от болезней, которые я у себя подозреваю. Вот здесь вы видите список болезней. Капитан сказал мне, что от всех них помогут всего четыре витамина. Я назову вам их, а вы должны будете поднять таблички с рисунками тех продуктов, которые этим витамином богаты. Если вдруг ваш ответ будет правильным, вы сможете взять листок с названием витамина и закрыть им болезнь. Закроете все болезни – пиастр ваш.*

## Оборудование

Четыре листа с названиями болезней закреплены на магнитной доске, на каждом из которых написано по две болезни:

- «куриная слепота» и фолликулярный гиперкератоз («гусиная кожа»);
- Бери-бери («рисовая болезнь») и мышечная дистрофия;
- рахит и остеопороз;
- цинга и постоянная простуда.

Листочки с надписями: витамин А (2 шт), витамин В1 (2 шт), витамин С (2 шт), витамин D (2 шт).

Таблички с изображениями: хлеб, рыба, яйцо, лимон, редис, грецкий орех, морковь, мясо, чипсы, чупа-чупс, гамбургер, кура-гриль.

**Примечание:** каждому витамину соответствуют два продукта. Четыре таблички остаются невостребованными. Если угадываются оба продукта, закрываются обе болезни в паре. В случае неправильного ответа, юнга изображает приступ болезни, давая тем самым подсказку команде. В итоге все должно быть разгадано и команда получает пиастр.

## «Финальная локация»

### Маркитан

Участники, собрав все возможные пиастры, попадают к Маркитану: *Проходите, господа, проходите. Я чувствую, что у вас есть ко мне деловое предложение. Вас, как я понимаю, интересует «Клад здоровья». О, это уникальная вещь. Хороший выбор, господа, очень хороший выбор. Весь набор отдам всего за шесть пиастров. Никаких долларов, гиней, дублонов и тугриков, только пиастры! И чтобы на них было написано, что они настоящие.*

*Если пиастров у вас только пять, могу оставить у себя этот манускрипт. Говорят, что Мамбуту – уникальное племя в вопросах еды.*

*Если только четыре – то, пожалуй, оставлю у себя эти таблетки, самому пригодятся.*

*Ну, а если и четырех нет – пошли вон, голодранцы! Не занимайте время делового человека.*

*Ну так что? Что вы готовы мне предложить?*

## Ожидаемые результаты

- расширение кругозора участников квеста о рациональном питании;
- формирование способности ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
- формирование позитивной установки на ведение здорового образа жизни.

## Социальный эффект

- распространение опыта работы по разработке и апробации квестов на тему ЗОЖ среди образовательных организаций города Тамбова;
- привлечение внимания учащихся, педагогической и родительской общественности к проблеме здорового питания;
- снижение уровня потребления учащимися фастфуда.

