**Квест-игра "За здоровый образ жизни с БРПО"**

#### ХОД ИГРЫ:

Добрый день! Мы рады видеть вас на нашей игре-квесте под названием "Здоровье – это здо́рово!".

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Для начала нам нужно поделиться на команды*. (деление любым способом)*

Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и найти клад Доктора Айболита. За каждое верно выполненное задание вы будете получать "Здоровячков", которые помогут вам в выполнении финального задания*.("Здоровячки" вклеиваются в маршрутный лист по итогам прохождения испытания)* И еще одно условие: на каждом этапе вам нужно будет сделать селфи.

#### "Пословица о спорте".

* Для того, чтобы начать свое путешествие в поисках клада, вам необходим предмет, ко- торый находится в этом зале. А что это – вы узнаете, составив правильно пословицу о спорте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТОТ | ТОМ | **З**АНИ |
| Н**А**БИ | **К**ТО | СП**О**Р |
| МА**Е**ТСЯ | СИ**Л**Ы | **Р**АЕТСЯ |

*9 частей пословицы нужно сложить так, чтобы можно было прочитать пословицу о спорте: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».*

* Ответ запишите в маршрутном листе.

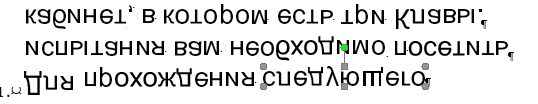
*В случае правильного составления пословицы команда получает "Здоровячка", который вклеивается в маршрутный лист.*

* С помощью выделенных в пословице букв составьте ключевое слово – это и есть интересующий вас предмет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| З | Е | Р | К | А | Л | О |

Найдите его в зале.

*После нахождения зеркала команда получает подсказку:*

**

*Учащиеся при помощи зеркала расшифровывают подсказку:*

"Для прохождения следующего испытания вам необходимо посетить кабинет, в котором есть три Клавы".

*Это кабинет информатики, в котором есть три клавиатуры.*

* 1. В кабинете информатики учащиеся получают следующее задание **QWERTY**

#### "Спортсмены и ученые ":

* Жизнь многих великих и известных ученых неразрывно связана со спортом. История знает значительное число случаев, когда ученые, внесшие существенный вклад в развитие науки, активно занимались спортом и даже добивались в нем определенных высот.

*Для выполнения задания вытягивается* ***одна*** *из трёх загадок.*

Прочитайте загадки и отгадайте выдающуюся личность. Предмет, который вы можете использовать, у вас есть в подсказке *(клавиатура: учащиеся должны догадаться, что фамилии ученых записаны русскими буквами на английской раскладке)*. Ответ напишите в маршрутном листе.

Белорусская [теннисистка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81), [заслуженный мастер спорта Республики Беларусь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C) (2010), экс-первая ракетка мира в одиночном разряде. [Олимпийская чемпионка 2012 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2012) в миксте с [Максимом Мирным](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9,_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87). **Fpfhtyrj** *(Азаренко)*

Древнегреческий философ. Был неплохим борцом и считал, что для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями.

**Gkfnjy** *(Платон)*

Выдающийся белорусский теннисист, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Один из лучших игроков в парном разряде в истории мирового тенниса. **Vbhysq** *(Мирный)*

*Задание выполняется при помощи клавиатуры.*

*В случае правильного ответа команда получает "Здоровячка".*

*Получают подсказку, где находится следующее испытание.*

"Следующее испытание вас ждет в кабинете № - . Номер кабинета совпадает с возраcтом, когда ребенок становится совершеннолетним и полностью отвечает за свои поступки, делённым пополам."

*(9 - медиацентр)*

#### Задание "Друзья нашего здоровья".

*В медиацентре учащимся выдается следующее задание:*

* Разгадайте друзей нашего здоровья.

(*Для этого из каждого слова берем только тот слог, который указан, а затем все полу- ченные результаты складываем в слово)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** |
| Зубрила 1 | Мышонок 1 | Тапочек 2 | Ворона 1 |
| Наряд 1 | Масло 2 | Белорус 2 | Подарок 2 |
| Я 1 |  | Ветеран 2 |  |
| Щека 1 |  | Н 1 |  |
| Ткани 1 |  | Коленце 3 |  |

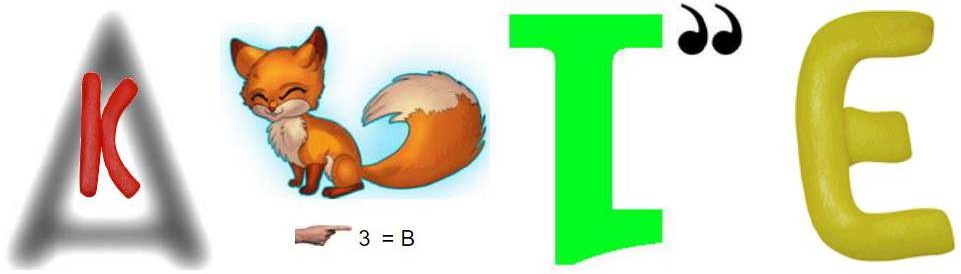
*Ответы записывают в маршрутный лист:*

*Зубная щетка, мыло, полотенце, вода.*

*Команды получают жетон в случае 4-х правильных ответов.*

*После выполнения задания получают подсказку:*

"Для того, чтобы узнать, где вас ожидает следующее испытание, вам необходимо разга- дать ребус *(ребус создан при помощи онлайн-генератора ребусов* [*http://rebus1.com/)*:](http://rebus1.com/))



и взять из полученного слова следующие буквы: 1,2,5"

*закаливание – зал*

#### Меткий стрелок

* Чтобы получить очередную подсказку и продолжить свое путешествие к кладу, вам нужно сбить теннисным мячом конусы *(которые стоят на определенном расстоянии)*. Жетон вы получите в том случае, если используете для нахождения подсказки не более 5 бросков.

*Под одним из конусов лежит подсказка:*

"Для преодоления следующего испытания вам необходимо найти человека, инициалы которого обозначают отдельную партию в некоторых играх. Можете воспользоваться под- сказкой всемирной сети" *(КОН – Кислицина О. Н.)*

#### «Эрудит»

*Ведущий (Кислицина О.Н.) на следующем этапе выдает команде тест, в котором они отмечают правильные ответы.*

ВОПРОСЫ:

1. Какие ягоды используют для пониже-

ния температуры тела?

1– Ежевика

1. – Клубника
2. – Арбуз

#### – Клюква

1. В какое время года лучше всего зака- ляться?
2. – Зимой

#### – Летом

1. – Весной
2. – Осенью
3. Какое лекарственное растение исполь- зуется для остановки кровотечения?
4. – Крапива

#### – Подорожник

1. – Зверобой
2. – Ромашка
3. Какой предмет является лучшей тя- жестью для любителей утренней за- рядки?

1– Качели

#### 2– Гантели

3– Блины

4– Кегли

1. Что является залогом здоровья (из по- словицы)?

#### 1– Чистота

2– Красота

3– Сила

4– Ум

1. Сон помогает организму восстано- виться, набраться сил, если его продол- жительность составляет:
2. – 3-4 часа

#### – 8-9 часов

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

1. Какая из привычек является полезной?

1– Грызть ногти

2– Спать до обеда

#### - Чистить зубы по утрам

1. - Долго играть в компьютер
2. Какой овощ замедляет старение орга- низма?
3. – Картофель
4. – Редис

#### – Морковь

1. – Чеснок
2. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и вы- глядеть красиво?

#### – Нет

1. – Да
2. – Если ходить так 2-3 раза в неделю
3. – Не знаю
4. Что означает слово «Витамин»
5. – Конфеты

#### – Жизнь

1. – Здоровье
2. – Вред

*Руководитель этапа отмечает в маршрутном листе количество правильных ответов, приклеивает жетон в случае* ***8-9 правильных ответов****.*

*Получают подсказку:*

"Следующее задание вы найдёте среди прав человека. Выберите одно из них."

*(задания размещены на стенде "Твои права", первая команда выбирает задание, второй команде достаётся то, что осталось)*

#### 6. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

*На стенде "Твои права" спрятаны две загадки:*

1. Какую игру французы называют «летающим петухом»? *(Бадминтон)*
2. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? *(Бабочка)*

*Ответ рисуют в маршрутном листе. За правильный ответ получают жетон. На обратной стороне загадки написана подсказка:*

"Следующее задание можно забрать у педагога, чья фамилия начинается на первую букву отгадки". *(В школе несколько педагогов, чья фамилия начинается на букву Б, задача команды – найти нужного для получения очередного задания – Богданова С.В.).*

#### 7. «Собери пословицу»:

Ведущий предлагает составить пословицы.

*Задание выполнено в программе iSpring. Участникам необходимо верно составить посло- вицы. Для выполнения задания используются два ноутбука (по одному для команды)*

1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!
2. В здоровом теле — здоровый дух!
3. Где здоровье, там и красота.
4. Здоров будешь — все добудешь!
5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.
6. Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!
7. Крепок телом — богат и делом.
8. Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.

*Жетон получают в случае верного составления* ***6-8 пословиц.***

*На последней странице задания написана следующая подсказка:*

"Вы приближаетесь к финишу. Проверим, насколько хорошо вы знакомы с дисциплинами ГТО. Отправляйтесь к месту вашего старта".

Бег

1. **Крокодил**– изобразить пантомимой дисциплины входящие в физкуль- турный комплекс:

Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Поднимание туловища из положения лежа на спине Метание мяча

Бег на лыжах Плавание

Стрельба

*Учащиеся каждой команды вытягивают определение, изображают его, команда должна догадаться, что это. На выполнение 30 сек. Задача – показать как можно больше дисци- плин, чтобы команда их отгадала.*

*Та* ***команда****, которая отгадает* ***больше*** *определений,* ***получает жетон****, если одинаковое количество – то получают обе команды.*

*В конце выполнения задания ребята получают* ***конверт****.*

#### "Найди в Интернете".

*В конверте текст:* «Неужели вы справились со всеми заданиями? Оно и к лучшему, я знаю точно, что с этим заданием вам не справиться. Почему? Да потому, что код, который вы должны получить, отправлен неизвестному человеку. Есть только номер его телефона, но просто так я его вам не дам. Придется отгадать его. Если вы вдруг соберете номер - позвоните этому человеку, **договоритесь о встрече и передаче очередной подсказки** для прохождения заключительного этапа. Начинаем штудировать Интернет. Рекомендую пользоваться Википедией».

Зашифруйте номер телефона педагога

*(номер телефона одного из педагогов, с которым команды договариваются о встрече, получают QR-код)*

#### «Переводчики».

Участники получают QR-код, который содержит подсказку *(код создан при помощи он- лайн-генератора* [*http://qrcoder.ru/)*.](http://qrcoder.ru/))

*Учащиеся читают код при помощи специальной программы, установленной на смарт- фоне (можно предупредить участников заранее об установке данного приложения).*

*В коде зашифровано следующее задание:*

"Вам нужно перевести фразу "Faire un collage de dix photos de chaque étape" и выполнить задание. Гугл-переводчик вам в помощь."

*(В переводе с французского: "Сделайте коллаж из десяти фотографий каждого этапа") Коллаж можно создать в любой онлайн-программе на телефоне, планшете или ноутбуке. Жетон прикрепляется в маршрутный лист, когда будет представлен готовый коллаж.*

* Ваше путешествие окончено. Для получения приза вам осталась самая малость – найти клад Доктора Айболита, в этом вам помогут "Здоровячки". Вы получите столько подска- зок, сколько заработали жетонов.

*Ведущий выдает части карты.*

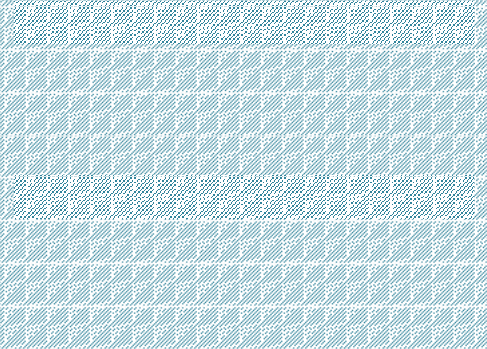
* Из подсказок вам необходимо собрать девиз.

На подсказках написан девиз": "За здоровый образ жизни вместе с БРПО". *Если девиз будет собран правильно, то с обратной стороны получится карта с отмет- кой о месторасположении приза (у каждой команды своя карта). Учащиеся ищут клад Доктора Айболита: витамины.*

* Здоровье — неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и до- стичь долголетия. Ведь "Здоровье – это здо́рово!".
* Жизнь — это благо! Это дар, который даётся человеку лишь однажды.
* И от нас самих зависит, каким содержанием наполним мы свою жизнь.
* Здо́рово, когда человек стремится к исполнению своей мечты!
* Здо́рово, когда светит солнце и щебечут птицы!
* Здо́рово, когда у тебя есть настоящие друзья и когда тебя любят и ждут дома!
* Здо́рово, когда тебя окружают счастливые и здоровые люди!
* Здо́рово, когда в твоей душе горит огонь добра и веры в лучшее!
* Так будьте все здоро́вы! Благодарим вас за участие. До новых встреч!

**Подведение итогов и обсуждение игры.**

### МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ



**Команда**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Этап | Ответ | Результат |
| 1. | Пословица о спорте |  |  |
| 2. | Спортсмены и ученые |  |  |
| 3. | Друзья нашего здоро- вья | 1.  2.  3.  4. |  |
| 4. | Меткий стрелок |  |  |
| 5. | Эрудит |  |  |
| 6. | Отгадай загадку – нарисуй отгадку |  |  |
| 7. | Собери пословицу |  |  |
| 8. | Крокодил |  |  |
| 9. | "Найди в Интернете" | Номер телефона: |  |
| 10. | Переводчики | Перевод фразы: |  |

Приложения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ТОТ | ТОМ | **З**АНИ |
| Н**А**БИ | **К**ТО | СП**О**Р |
| МА**Е**ТСЯ | СИ**Л**Ы | **Р**АЕТСЯ |

## 1 этап. Пословица о спорте.

1. Для выполнения первого задания вам необходим предмет, который находится в этом зале. А что это – вы узнаете, составив правильно пословицу о спорте. Полученную пословицу запишите в маршрутном листе.
2. С помощью выделенных букв составьте ключевое слово – это и есть интересующий вас предмет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. Найдите его в зале.

## 2 этап. Спортсмены и ученые

*Прочитайте загадки и отгадайте выдающуюся личность. Предмет, кото- рый вы можете использовать, у вас есть в подсказке. Ответ напишите в маршрутном листе.*

Белорусская [теннисистка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81), [заслуженный мастер спорта Республики Беларусь](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C) (2010), экс-первая ракетка мира в одиночном разряде. [Олимпийская чемпионка 2012 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2012) в миксте с [Максимом Мирным](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9,_%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87). **Fpfhtyrj**

Древнегреческий философ. Был неплохим борцом и считал, что для соразмерности красоты и здоровья требуется не только образование в области науки и искусства, но и занятия физическими упражнениями. **Gkfnjy**

Выдающийся белорусский теннисист, заслуженный мастер спорта Республики Беларусь. Один из лучших игроков в парном разряде в истории мирового тенниса. **Vbhysq**

**3 этап. Друзья нашего здоровья**

*Ответы занесите в маршрутный лист.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** |
| Зубрила 1 | Мышонок 1 | Тапочек 2 | Ворона 1 |
| Наряд 1 | Масло 2 | Белорус 2 | Подарок 2 |
| Я 1 |  | Ветеран 2 |  |
| Щека 1 |  | Н 1 |  |
| Ткани 1 |  | Коленце 3 |  |

## 3 этап. Друзья нашего здоровья

*Ответы занесите в маршрутный лист.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** |
| Зубрила 1 | Мышонок 1 | Тапочек 2 | Ворона 1 |
| Наряд 1 | Масло 2 | Белорус 2 | Подарок 2 |
| Я 1 |  | Ветеран 2 |  |
| Щека 1 |  | Н 1 |  |
| Ткани 1 |  | Коленце 3 |  |

### Этап 5. Эрудит

Какие ягоды используют для по- нижения температуры тела?

1. – Ежевика
2. – Клубника
3. – Арбуз
4. – Клюква

В какое время года лучше всего закаляться?

1. – Зимой
2. – Летом
3. – Весной
4. – Осенью

Какое лекарственное растение используется для остановки кро- вотечения?

1. – Крапива
2. – Подорожник
3. – Зверобой
4. – Ромашка

Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утрен- ней зарядки?

1– Качели

2– Гантели

3– Блины

4– Кегли

Что является залогом здоровья (из пословицы)?

1– Чистота

2– Красота

3– Сила

4– Ум

Сон помогает организму восста- новиться, набраться сил, если его продолжительность составляет: 1 – 3-4 часа

2 – 8-9 часов

3 – 12-14 часов

4 – сон не влияет на здоровье

Какая из привычек является по- лезной?

1– Грызть ногти

2– Спать до обеда

1. - Чистить зубы по утрам
2. - Долго играть в компьютер

Какой овощ замедляет старение организма?

1. – Картофель
2. – Редис
3. – Морковь
4. – Чеснок

Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закали- ваться и выглядеть красиво?

1. – Нет
2. – Да
3. – Если ходить так 2-3 раза в не- делю
4. – Не знаю

Что означает слово «Витамин»

1. – Конфеты
2. – Жизнь
3. – Здоровье
4. – Вред

## Этап 6. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

*Ответ нарисуйте в маршрутном листе.*

# Какую игру французы называют «летающим петухом»?

## Этап 6. «Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

*Ответ нарисуйте в маршрутном листе.*

# Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»?

**Этап 8. Крокодил** *(разрезать)*

|  |
| --- |
| Бег |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине |
| Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| Прыжок в длину с разбега |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине |
| Метание мяча |
| Бег на лыжах |
| Плавание |
| Стрельба |

## Подсказки



|  |
| --- |
| 1. |
| 2. "Следующее испытание вас ждет в кабинете № - . Номер кабинета совпадает с возрастом, когда ребенок становится совершеннолетним и полностью отвечает за свои поступки,  делённым пополам." |
| 3. "Для того, чтобы узнать, где вас ожидает следующее испыта- ние, вам необходимо разгадать ребус:    и взять из полученного слова следующие буквы: 1,2,5" |
| 4. "Для преодоления следующего испытания вам необходимо найти человека, инициалы которого обозначают отдельную партию в некоторых играх. Можете воспользоваться подсказ-  кой всемирной сети". |
| 5. "Следующее задание вы найдёте среди прав человека. Выбе-  рите одно из них". |
| 6. "Следующее задание можно забрать у педагога, чья фамилия  начинается на первую букву отгадки". |

|  |
| --- |
| 8. «Неужели вы справились со всеми заданиями? Оно и к луч- шему, я знаю точно, что с этим заданием вам не справиться. Почему? Да потому, что код, который вы должны получить, отправлен неизвестному человеку. Есть только номер его те- лефона, но просто так я его вам не дам. Придется отгадать его. Если вы вдруг соберете номер - позвоните этому человеку, до- говоритесь о встрече и передаче очередной подсказки для прохождения заключительного этапа. Начинаем штудировать Интернет. Рекомендую пользоваться Википедией». |