

«От здорового питания к здоровому поколению»

(квест-игра)

Провела Краснова Наталья Евгеньевна,
учитель биологии

МБОУ «Гимназия №5 г.Морозовска»

Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт, оптимизируя его деятельность. Пища может понизить риск онкологических заболеваний, спасти от инфаркта, уберечь мозг от инсульта, укрепить кости, зрение и т.д. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для того чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

Квест-игра была проведена в рамках месячника «Азбука здорового питания».

В мероприятии приняли участие младшие школьники 1-4 классов. Организаторами станций и «путеводителями» выступили учащиеся 7-11 классов.

Цель: закрепить у детей знания о законах здорового питания; убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания; учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового, рационального питания.

Путем жеребьевки дети делятся на команды по 5-6 человек. Придумывают название команде и выбирают капитана. После этого они получают маршрутные листы и отправляются по станциям. Детям необходимо выполнить определённые задания. За выполнение задания команда получает баллы.

Особенность этой игры в том, что на каждой станции ответственный (учащиеся 7-11 классов) рассказывает детям о том аспекте здорового питания, которому посвящена станция, а затем дети выполняют задание по соответствующей теме.

Помимо решения образовательных и воспитательных задач по основной теме «От здорового питания - к здоровому поколению», игра решает и задачи командоформирования. Дети учатся работать в команде, взаимодействуя друг с другом, учатся слушать и слышать друг друга, совместно находить правильное решение задачи.

Игра начинается!

1 СТАНЦИЯ «ИСТОРИЧЕСКАЯ»

История питания человека удивительна и поучительна. Не были наши предки ни вегетарианцами, ни мясоедами - они ели всё, что удавалось поймать, собрать, выкопать, то есть употребляли как растительную, так и животную пищу. Мы с вами побываем сейчас в гостях у «древних» людей и посмотрим, чем питались наши самые давние предки.

Задание:

Составить примерное меню древнего человека – завтрак, обед, ужин.



2 СТАНЦИЯ «ЛИТЕРАТУРНО-КУЛИНАРНАЯ»

На этой станции проводится викторина «Овощи и фрукты в литературе».



3 СТАНЦИЯ «ЧТО РАСТЁТ НА ГРЯДКЕ»

Задание:

Когда организатор называет съедобный плод, который появляется на стебле растения, то есть на грядке, дети должны подпрыгнуть. Когда организатор называет ту съедобную часть растения, которая растёт в грядке, дети должны присесть. А если у растения съедобны обе части, то дети подпрыгивают и сразу приседают.

Команды, выполняя задание на этой станции, выстраиваются в два ряда. Если кто-то ошибается, он делает шаг назад. Побеждает та команда, где останется больше участников.

4 СТАНЦИЯ «УГАДАЙ НА ВКУС»

Задание:

С завязанными глазами определить на вкус, какой продукт дали попробовать. Количество баллов соответствует количеству правильных ответов.

После того, как продукт угадан (или не угадан) организатор рассказывает, чем он полезен и что из него можно приготовить.



5 СТАНЦИЯ «ЖИВАЯ АПТЕКА»

Многие продукты обладают лечебными свойствами. Давайте с вами разберемся, какие фрукты-ягоды-овощи помогут нам справиться с тем или иным недугом.



6 СТАНЦИЯ «ПРОДУКТОВАЯ»

Задание:

Чаще всего вредные для организма продукты школьники употребляют по причине того, что они для них являются самыми вкусными.

На баннере составлены пары. Учащиеся должны установить взаимосвязь между продуктами. Найти правильную пару.



7 СТАНЦИЯ «ДА или НЕТ»

Задание — команды отвечают на вопросы «Да» или «Нет», поднимая соответствующие таблички. За каждый правильный ответ команде начисляется 1 балл.

После каждого ответа детей ещё раз объясняет, почему ответ должен быть именно таким. Например, яблоки весной уже не так полезны, как осенью, потому что пока они зимой хранятся, витамины в них разрушаются. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра воды – объясняет, почему это необходимо. Объяснения нужны для создания осознанной мотивации к правильному питанию.



8 СТАНЦИЯ «ШЕФ-ПОВАР»

Задание — подобрать к предложенным названиям блюд карточки с изображениями продуктов, подходящие к ним по составу.

Усложнённый вариант задания: разложить предложенные карточки по группам, соответствующим различным блюдам, определив без подсказки, какие это должны быть блюда. Выигрывает та команда, которая первой составит правильный «рецепт» блюда.

