

Квест «Гастро-разведка: в поисках пользы»

Внеклассное мероприятие по биологии (8 – 9 классы)

Светлана Николаевна Бодак,
учитель биологии и химии
высшей квалификационной категории
Вертелишковской СШ
Гродненского района

Квест «Гастро-разведка: в поисках пользы» — интерактивное мероприятие, направленное на формирование у детей устойчивых представлений о принципах здорового питания. Участники проходят серию тематических станций, где выполняют игровые, познавательные и творческие задания, раскрывающие секреты полезных продуктов, режима питания, витаминов и пищевых привычек. Квест способствует развитию командного взаимодействия, критического мышления и интереса к заботе о собственном здоровье. Рекомендуется проводить в рамках недели биологии и химии.

Квест «Гастро-разведка: в поисках пользы»

Цель игры: расширение и углубление знаний, повышение мотивации к здоровому образу жизни и познавательного интереса к биологии, развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся.

Задачи: познакомить учащихся с основами правильного питания, развить навыки самостоятельного анализа рациона, сформировать привычку делать осознанный выбор продуктов и понять важность сбалансированного питания для здоровья.

Общая идея: участники — "исследователи" отправляются в увлекательное путешествие по станциям, каждая из которых раскрывает определённый аспект правильного питания. В конце — подведение итогов и закрепление знаний.

Целевая аудитория: учащиеся 8–9 классов

Подготовка:

- Класс делится на команды по 3–4 человека.

- Каждой команде выдается маршрутный лист (карта или список станций).
- Предварительно поготавливаются материалы для станций: карточки с изображениями продуктов, таблицы для расчетов, карточки с заданиями и ответами.
- Обеспечивается место для каждой станции (можно использовать парты или отдельные зоны).
- Для финальной части изготавливаются небольшие памятки или сертификаты участника.

Ход квеста

1. Стартовая инструкция (время: 5 минут)

Ведущий объясняет цель и правила игры, рассказывает о важности правильного питания. Каждая команда получает маршрутный лист и отправляется на первую станцию. (*Приложение 1*)

2. Станции и задания

Станция 1. «Магазин полезных продуктов»

Цель: научиться распознавать полезные продукты и оценивать их роль в функционировании организма.

Инструкция: перед вами — витрина с изображениями различных продуктов. Ваша задача — выбрать продукты, относящиеся к группе "овощи и фрукты", и объяснить их пользу.

Материалы: карточки с изображениями продуктов (яблоки, морковь, конфеты, чипсы, помидоры, бананы, колбаса, огурцы). (*Приложение 3*)

Задание: выберите все, что полезно. Обоснуйте свой выбор.

Ответ: яблоки, морковь, бананы, помидоры, огурцы.

Обоснование: Эти продукты содержат витамины (А, С), минералы (калий), клетчатку — всё это важно для здоровья

Станция 2. «Лаборатория калорий»

Цель: научиться ориентироваться в калорийности продуктов и планировать сбалансированный рацион.

Инструкция: на столе лежат карточки с названиями блюд и их калорийностью (*Приложение 4*). Ваша задача — составить пример дневного рациона из предложенных блюд так, чтобы он был сбалансирован по калориям (~2000 ккал).

Материалы: карточки с блюдами: бутерброд с колбасой (300 ккал), салат из овощей (150 ккал), шоколадный батончик (200 ккал), порция риса (250

ккал), йогурт (100 ккал), кусочек пиццы (400 ккал), яблоко (80 ккал).
(Приложение 2)

Задание: выберите блюда так, чтобы суммарная калорийность приблизилась к 2000 ккал. Объясните свой выбор.

Пример решения:

Завтрак: йогурт + яблоко (~180 ккал)

Обед: рис + овощной салат (~400 ккал)

Полдник: батончик (~200 ккал)

Ужин: пицца (~400 ккал) + овощи (~150 ккал)

Общая калорийность около 1330–1400 ккал — можно добавить еще белков или крупяных блюд для достижения нормы.

Обсуждение: важно включать разные группы продуктов для полноценного питания.

Станция 3. «Питание в ситуации»

Цель: развивать навыки принятия решений в реальных ситуациях.

Инструкция: ты идешь в школу и забыл взять перекус. В магазине есть только чипсы, газировка и свежие фрукты. Что ты выберешь? Почему? Что посоветуешь другу?

Задание: обоснуйте свой выбор. Попробуйте придумать альтернативные варианты перекусов дома или в школе.

Ответ: я выберу свежие фрукты — они полезнее для организма и дают энергию без вредных добавок. Советую другу взять орехи или йогурт вместо чипсов и газировки.

Станция 4. «Шутливый тест»

Цель: сделать обучение веселым и запоминающимся через шуточные вопросы.

Вопросы (Приложение 2):

1. Если ты съешь много моркови, что у тебя станет оранжевым?
а) Кожа; б) Глаза; в) Нос; г) Всё тело
2. Почему бананы такие длинные?
а) Потому что они растут на деревьях;
б) Потому что так их легче есть; в) Это шутка!
3. Что лучше — есть много сладкого или немного?

Ответы:

1. а) Морковь содержит много бета-каротина. При чрезмерном употреблении моркови кожа может получить оранжевый оттенок.
2. Это шутка! Бананы растут на длинных стеблях на деревьях.
3. Лучше есть немного сладкого — умеренность важна!

Станция 5. «Создай свой идеальный рацион»

Цель: развивать творческое мышление и закреплять знания о сбалансированном питании.

Инструкция: нарисуйте или опишите свой идеальный день питания. Какие продукты вы бы выбрали? Почему именно их?

Рекомендации участникам:

- Включите завтрак, обед, ужин и перекусы.
- Используйте разные группы продуктов: белки, углеводы, жиры, витамины.

Примерный ответ участника:

Завтрак — овсяная каша с ягодами и медом

Обед — куриная грудка с картофелем и салатом

Полдник — йогурт с орехами

Ужин — рыба с овощами; перекус — яблоко или морковь.

3. Итоговая часть

После прохождения всех станций команды собираются вместе:

- Ведущий подводит итоги каждого задания.
- Обсуждает важность разнообразия в питании.
- Делает акцент на основных принципах правильного питания:
 - баланс белков, жиров и углеводов;
 - достаточное потребление витаминов и минералов;
 - умеренность в сладком и вредных продуктах;
 - регулярность приемов пищи.
- Раздает памятки или сертификаты за участие. (*Приложения 5-6*)

Дополнительные рекомендации:

- Можно подготовить небольшие призы за активное участие.

- Использовать яркие картинки и карточки для визуализации.
- Включить музыку или короткие видео о здоровом питании для разнообразия.
- Провести обсуждение после завершения игры для закрепления знаний.

Литература

1. Павлова, Г. В. Представление о здоровье подростков старших классов / Г. В. Павлова, Б. Г. Шигапов : сб. науч. ст. / ГОУ ВПО ИГМА ; Ред. кол. : Н. С. Стрелков [гл. ред.] // Труды Ижевской государственной медицинской академии. - Ижевск, 2007. - Т. 45. - С. 50-52.
2. <https://elementaree.ru/blog/science/top-10-samyh-poleznyh-produktov/>
3. <https://mip.institute/journal/sostavlenie-pishchevogo-raciona-podrostksovety-po-pravilnomu-pitaniyu->

Приложение 1

Маршрутный лист для команды №

Название команды _____

Станция	Задание	Выполнено (да-нет)	Комментарии
«Магазин полезных продуктов»	Выберите на предложенных карточках все фрукты и овощи. Обоснуйте свой выбор.		
«Лаборатория калорий»	На столе лежат карточки с названиями блюд и их калорийностью. Ваша задача — составить пример дневного рациона из предложенных блюд так, чтобы он был сбалансирован по		

	калориям (~2000 ккал).		
«Питание в ситуации»	Ты идешь в школу и забыл взять перекус. В магазине есть только чипсы, газировка и свежие фрукты. Что ты выберешь? Почему? Что посоветуешь другу?		
«Шутливый тест»	Дать ответы на вопросы теста. Обосновать свой выбор		
«Создай свой рацион»	Нарисуйте или опишите свой идеальный день питания. Какие продукты вы бы выбрали? Почему именно их?		

Приложение 2

Вопросы:

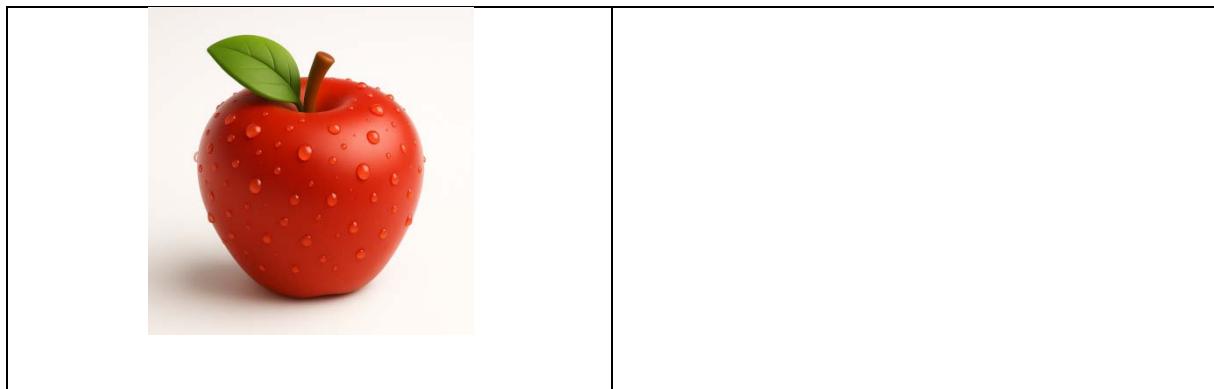
1. Если ты съешь много моркови, что у тебя станет оранжевым?
а) Кожа; б) Глаза; в) Нос; г) Всё тело
2. Почему бананы такие длинные?
а) Потому что они растут на деревьях; б) Потому что так их легче есть; в)
Это шутка!
3. Что лучше — есть много сладкого или немного?

Приложение 3



Приложение 4

<p>Карточка 1: Бутерброд с колбасой (калорийность: 300 ккал)</p> 	<p>Карточка 2: Салат из овощей (калорийность: 150 ккал)</p> 
<p>Карточка 3: Шоколадный батончик (калорийность: 200 ккал)</p> 	<p>Карточка 4: Порция риса (калорийность: 250 ккал)</p> 
<p>Карточка 5: Йогурт (калорийность: 100 ккал)</p> 	<p>Карточка 6: Кусочек пиццы (калорийность: 400 ккал)</p> 
<p>Карточка 7: Яблоко (калорийность: 80 ккал)</p>	



Приложение 5

Памятка. Правильное питание подростка

1. Основные принципы

- Разнообразие.** Ешьте продукты из всех пищевых групп — радуга на тарелке!
- Баланс.** Углеводы + белки + жиры = сбалансированное меню.
- Регулярность** 4–5 приёмов пищи в день, обязательно с завтраком!

2. Полезные продукты

Группа	Примеры	Польза
Фрукты и овощи	Яблоки, морковь, перец	Витамины, минералы, клетчатка
Зерновые	Овсянка, гречка, цельнозерновой хлеб	Энергия, пищевые волокна
Белки	Мясо, рыба, яйца, бобовые	Рост, восстановление организма
Молочные	Йогурт, молоко, сыр	Кальций для костей и зубов
Здоровые жиры	Оливковое масло, орехи, авокадо	Мозговая активность и здоровье сердца

3. Что стоит ограничить

- Сахар: меньше конфет и газировок.
- Соль: не пересаливайте еду.
- Фастфуд: по праздникам, а не каждый день!

4. Вода — источник жизни

- Пейте 6–8 стаканов воды в день.

Откажитесь от сладких напитков в пользу чистой воды.

5. Почему это важно

- Улучшение самочувствия и энергии.
- Повышение спортивной выносливости.
- Профилактика болезней в будущем.

Заключение

Правильное питание — это забота о себе. Выбирайте вкусное и полезное, и ваш организм скажет "спасибо"!

Приложение 6

