

Квест «Стоп! Вредные привычки» (6 –7 классы)

Татьяна Вячеславовна Коптелева,
педагог-организатор
первой квалификационной категории
Ивьевского районного центра
творчества детей и молодежи

Квест может использоваться в учреждениях общего среднего образования с целью мотивации учащихся к здоровому образу жизни. Участники выполняют задания, направленные на выявление и преодоление вредных привычек, формирование сознательного отношения к своему здоровью, развитие навыков принятия позитивных решений.



Цель мероприятия: воспитание ответственного отношения учащихся к собственному здоровью и повышение мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи: актуализировать знания о здоровом образе жизни;
создавать условия для развития коммуникативных навыков через разнообразные виды активной деятельности;
способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в парах и группах.

Оборудование: фишки спортивные, мольберты 2 шт., 2 стола, стаканчики с изображениями полезных и вредных привычек, шарики для настольного тенниса

10 шт., вопросы для станции «Питательная», 2 ручки, распечатка анаграммы 2 шт., 5 ребусов на тему ЗОЖ, 2 листа А-3, фломастеры, карандаши, клей, ножницы, вырезки из журнала, распечатка буримы 2 шт., дротики, шарики с пожеланиями, урна, чек-лист «6 здоровых привычек».

Ход мероприятия

I. Организационный этап

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами пройдем квест под названием «Стоп! Вредные привычки». Если вы готовы провести это время весело и с пользой, то пора действовать. Для начала вам необходимо объединиться в команды.

(Организовываются команды участников.)

– Объединились? *(Да!)*

– Командам нужно выбрать капитанов и придумать себе названия.

(Представление капитанов и названий команд.)

– На каждом этапе квеста вы будете получать баллы и отличное настроение. Оценивать ваши действия и принимать решения о результатах будет наше компетентное жюри. *(Представление членов жюри.)*

– Вы готовы? *(Да!)*

– Тогда «поехали»!

II. Основной этап

Станция «Надо подкачаться, надо, надо»

Ведущий: Наша первая станция «Надо подкачаться, надо, надо».

– Здесь вас ждут конкурсы, в которых вы проявите свои физические качества, а также покажете, как вы умеете работать в команде. Выигрывает та команда, которая первой справится с заданиями на этой станции. Все баллы будут суммироваться отдельно за каждый конкурс, и в конечном итоге определится команда-победитель. Желаю удачи! Приглашаю команды построиться у линии старта.

Конкурс «Муравьи»

Командам нужно построиться «паровозиками». Участники друг за другом должны пройти дистанцию «муравьиным» шагом, обойти конечную фишку и обратно пройти так же. *(После прохождения команд объявляется победитель в данном конкурсе и так – после каждого состязания.)*

– Первой справилась команда ____

– После каждого конкурса прошу команды строиться у линии старта.

Конкурс «Зайцы»

Участникам команд нужно «пропрыгать» дистанцию, стоя друг за другом *(ноги вместе)*.

– Первой справилась команда ____

– Вот вы немножко и размялись! Следующий конкурс тоже потребует сил и ловкости.

Конкурс «Гуси»

Участникам команд нужно пройти дистанцию «гуськом» в полуприседе, держа за пояс друг друга *(неразрывно)*.

– Первой справилась команда ____

– Половина конкурсов на данной станции – позади. Мы продолжаем наши состязания.

Конкурс «Раки»

Участникам команд нужно по очереди пробежать в положении спиной вперёд.

– Первой справилась команда _____

– Ну что, не устали? (*Нет!*)

– А теперь давайте проверим вашу координацию! Представьте, что вы – цапли.

Конкурс «Цапли»

– Ваша задача – простоять на одной ноге определённое время. От каждой команды – по 3 человека.

(*Ведущий показывает, как нужно стоять на одной ноге, имитируя цаплю.*)

– Победа за тем, кто простоит дольше.

– Готовы? На счёт три начинаем! Один, два, три!

– Отлично! Давайте поаплодируем победителю.

– И балл получает команда _____

– Ну, вот и последний активный конкурс первого этапа квеста.

Конкурс «Мухи в паутине»

Нужно пробежать от старта до финиша попарно, спиной друг к другу, держась за руки. Приготовились! Начали! (*Бегут боком.*)

– Первой справилась команда _____

– Ох, ну как здорово! Вы все размялись? (*Да!*)

(*Пауза для отдыха.*)

– Мы – это наше тело и наш внутренний мир. Каждому из нас важно уметь чувствовать свое тело и эмоции.

– Поднимите руки вверх, станьте на носки и потянитесь вверх всем телом.

– Встаньте на всю стопу, опустите руки по швам, расслабьте их и совершите перекаты на стопах с пятки на носок.

– Плотно станьте стопами на пол и постарайтесь его почувствовать под ступнями.

– Почувствуйте, свое тело. Занятия физическими упражнениями делают его более выносливым, сильным, придают красивую осанку! Тот, кто привык держать осанку, идёт, расправив плечи, чувствует себя уверенно. Занимайтесь физкультурой и спортом! Держите осанку – и будете выглядеть уверенно в любой ситуации!

– С каждым движением мы укрепляем наши мышцы и улучшаем координацию. Теперь вы готовы к новым вызовам и приключениям!

(*Переход к следующему этапу, объявление игры.*)

Игра «Здоровый пинг-понг»

На столе расположены стаканчики с изображениями полезных и вредных привычек. В игре участвуют только капитаны команд (именно они принесут решающие баллы). (*Выходят капитаны команд.*)

– Ваша задача, используя 5 попыток, попасть шариками в стаканчики со здоровыми привычками и назвать эти привычки. Полезная привычка – 1 балл. Удачи!

(Слово предоставляется жюри.)

– По итогам первого этапа победителем становится команда _____, набравшая наибольшее количество баллов на станции «Надо подкачаться, надо, надо». Победитель среди капитанов – _____.

Станция «Питательная»

Ведущий: Прошу подойти капитанов команд! (*Капитаны подходят.*) Каждый капитан вытягивает по 7 вопросов о правильном питании. (*Капитанам раздаются ручки по количеству участников команды.*)

– Теперь вам всем вместе необходимо выбрать правильный ответ. Команда, которая ответит правильно и справится быстрее, получит дополнительный балл в этой игре!

– Давайте посмотрим, кто из вас быстрее разберётся с вопросами! Вперёд!

Вопросы

Первая еда родившегося ребенка

- Каша **Молоко** Кефир

Для чего детям необходимо молоко?

- Для счастья Для настроения **Для роста**

Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока?

- Творог **Мороженое** Пудинг

Какой овощ очень полезен для зрения?

- **Морковь** Капуста Помидор

Какой овощ называют вторым хлебом?

- Баклажан **Картофель** Огурец

В каком овоще больше всего витамина С?

- В капусте В свёкле **В сладком красном перце**

Какое название ещё имеет помидор?

- **Томат** Синьор Плод

Один из самых крупных овощей

- **Тыква** Баклажан Кабачок

Какой витамин получает человек, загора на солнышке?

- **Витамин Д** Витамин С Витамин А

В каких продуктах содержится витамин С?

- **Шиповник, лимон, капуста** Огурец, горох, картофель
- Яблоко, груша, ананас

Какой витамин называется «витамином роста»?

- Витамин С Витамин Е **Витамин А**

При нехватке какого витамина шелушится кожа?

- Витамин Д **Витамин В** Витамин А

Основной источник витаминов – это...

- **Овощи и фрукты** Сладости Мясные продукты

В каких продуктах содержится витамин Е?

- Рыба, овощи

• **Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**

• Фрукты, шоколад

Сладковатый фрукт с небольшой косточкой внутри, похож на вишню

- Манго Слива **Черешня**

Какому фрукту в городе Одессе установлен памятник?

- **Апельсин** Мандарин Лимон

В каком фрукте содержится треть суточной нормы витамина С?

- В яблоке **В лимоне** В груше

Как называется освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов с добавлением мёда или сахара?

- Квас **Морс** Лимонад

Этот напиток обычно варят из сухофруктов

- **Компот** Кисель Чай

Какой сок называют «королём витаминов»?

- Периковый **Гранатовый** Апельсиновый

Этот напиток считается вредным для детского организма

- **Газированная сладкая вода** Минеральная вода Чай

Какую кашу называют кашей красоты?

- **Овсяную** Манную Рисовую

Какая каша улучшает состояние зубов и дёсен?

- Рисовая **Кукурузная** Перловая

Какую кашу называют «жемчужной»?

- **Перловую** Гречневую Пшённую

Ведущий: Первой справилась команда _____.

Вам начисляется дополнительный балл. Оставляем ручки у себя и приготовились к станции «Головоломка». Пока вы будете выполнять задания, подсчитаем итоговый результат станции «Питательная».

Станция «Головоломка»

Ведущий: А пока каждой команде необходимо разгадать по две анаграммы. (Командам выдаются анаграммы. Кто первый отгадывает, тот и побеждает.)

Правильные Ответы:

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ИЕАЗЛАКИВАН (закаливание)

АЛФОПРИТИАКТ (профилактика)

НИТЫВАМИ (витамины).

Ведущий: Ну что ж, выполнили очередное задание, а жюри подвело итоги станции «Питательная». Побеждает команда _____.

– Ребята, давайте вытащим карточки с вредными привычками. Предлагаю с ними расстаться навсегда! Нужно быстро скомкать карточки и выбросить в урну. (Выполняют.)

А сейчас назовём победителя на станции «Головоломка». И это команда _____.

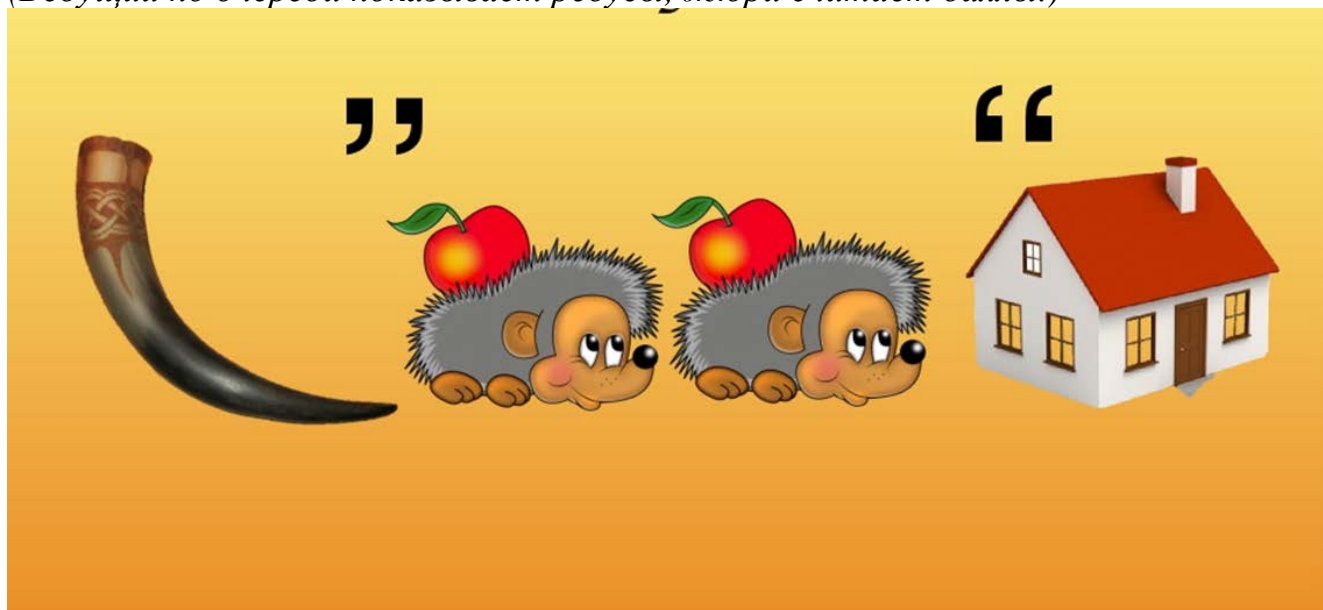
Станция «Интеллектуальная»

Ведущий: Добро пожаловать на следующий этап нашей игры! Мы проведем интересное испытание на станции «Интеллектуальная» – разгадывание ребусов! *(Остановка для создания атмосферы.)*

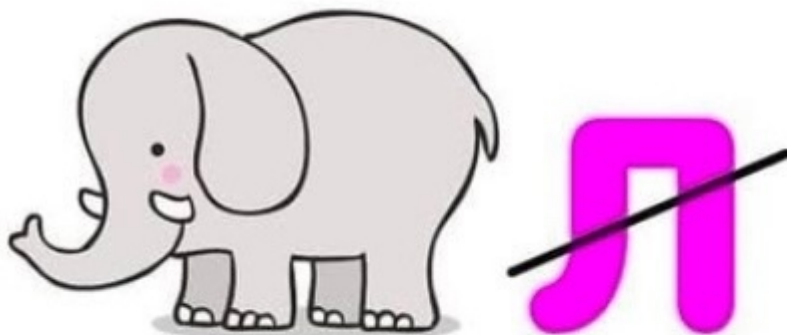
– Я буду показывать вам ребусы, и ваша задача – отгадать их как можно быстрее. *(Пауза для акцента.)*

– Команда, которая отгадает больше всего ребусов за отведенное время, станет победителем этого раунда! *(Предлагаются 5 картинок с ребусами.)*

– Приготовьтесь, у нас много интересных загадок! Давайте начнём!
(Ведущий по очереди показывает ребусы, жюри считает баллы.)



Ответ: *Режим.*



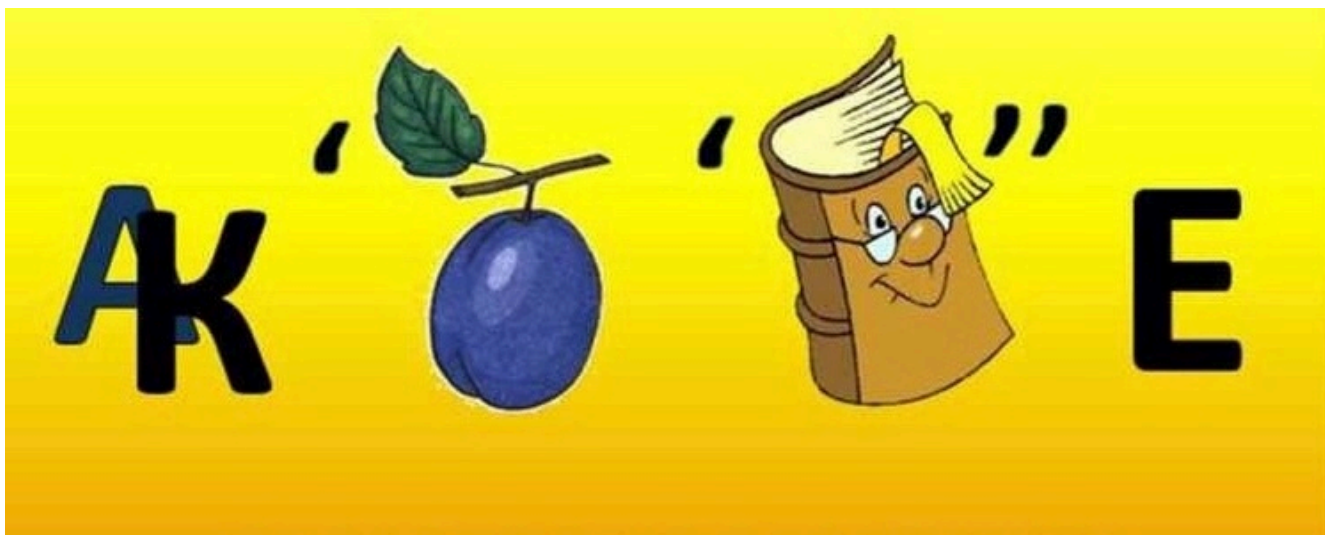
Ответ: *Сон.*



Ответ: *Здоровье.*



Ответ: *Гигиена.*



Ответ: *Закаливание.*

– Побеждает команда _____.

Станция «Творческая»

– Не устали еще? (*Нет!*)

– Отлично! Сейчас вам нужно создать фирменные сигны вашей команды.

Итоговый результат необходимо разместить в социальной сети нашего учреждения. Каждая команда должна подготовить одну сигну.

Учащимся нужно на листе бумаги написать название своей команды, красиво оформить её, нарисовать, а также приклеить вырезки и другие элементы декора. Ведущий будет фотографировать работы, а затем жури определит лучшую сигну. Команда-победитель получит особое вознаграждение. Чья команда справится быстрее, та получит дополнительный балл.

– Приступайте к созданию ваших шедевров! Удачи! (*Команды выполняют задание.*)

– Первой справилась команда _____.

(*Ведущий фотографирует итоговые работы.*)

Станция «Литературная»

Чтение стихотворений

Чтец 1

Если день начать с зарядки,
Значит, будет все в порядке.
Здоровы будем мы всегда,
Не страшны нам холода.

Чтец 2

Если дружишь с физкультурой,
Никогда не будешь хмурым.
Будешь весел и здоров,
Знать не будешь докторов.

Чтец 3

Каждый должен спорт любить,
Чтоб здоровым, сильным быть.

С детства нужно закаляться:
Водой холодной обливаться.

Чтец 4

Злейший враг людей – табак.

Убивает только так.

Здоровье с детства береги

И в спорт зал скорей беги.

Ведущий: Вы, наверное, уже догадались, что следующая станция – «Литературная» *(Да!)*

– Отлично! На этой станции вам предстоит создать буриме. Я предоставляю вам слова, а ваша задача – сочинить стихотворение.

(Выдаёт столбики буриме, дети сочиняют.)

– Теперь приступаем! Пожалуйста, по очереди зачитывайте свои творения. Давайте начнем с капитанов команд. *(Участники зачитывают свои стихи.)*

– Спасибо всем за участие! Я считаю, что на этой станции победила дружба. Аплодисменты!

III. Заключительный этап. Рефлексия

«Дартс полезных привычек»

– На этапе завершения нашего увлекательного квеста мы предлагаем всем участникам поучаствовать в необычной игре с дартиками. Каждое попадание в шарик, который символизирует определённую полезную привычку или пожелание, идет вам в зачёт. *(На шарике – изображение полезной привычки.)*

Полезные привычки

1. Регулярные физические упражнения – 30 минут активности каждый день.
2. Здоровое питание – употребление разнообразных и сбалансированных продуктов.
3. Пить достаточное количество воды – не менее 1,5 – 2 литров в день.
4. Чтение книг – уделять время чтению каждый день.
5. Ведение дневника – записывать мысли и цели.
6. Медитация или практика внимательности – уделять время для умиротворения и отдыха.
7. Соблюдение режима сна – ложиться и вставать в одно и то же время.
8. Планирование дня – составлять список задач на каждый день.
9. Изучение нового – уделять время новым навыкам или хобби.
10. Отказ от плохих привычек – сокращение или исключение сладостей и газировок.
11. Регулярные перерывы во время сидячей работы – делать перерывы для восстановления концентрации.
12. Поддержание чистоты и порядка – организовывать свое пространство.
13. Волонтерство или помощь другим – участие в благотворительных акциях.
14. Регулярные проверки здоровья – посещение врача для профилактических осмотров.
15. Поддержание положительного мышления – фокус на позитивных аспектах жизни.

16. Проведение времени на свежем воздухе – прогулки на улице.

17. Развитие социальных связей – поддержание контактов с друзьями и близкими.

– А теперь слово жюри.

Ведущий: Поздравляем победителей! И главный приз забирает команда

_____.

Ведущий: Сейчас предлагаю каждому участнику поделиться своими впечатлениями:

– Что нового и полезного вы узнали?

– Что захотели изменить в своей жизни для улучшения здоровья? (*Ответы участников.*)

– Чтобы закрепить полученные знания, предлагаю вам включить в свой привычный распорядок дня 6 здоровых привычек.

Все участники получают чек-листы «6 здоровых привычек».

Действующая ссылка.

<https://drive.google.com/file/d/1kew9v1Vl40ne68wutoJsEvBDAkBjwTpZ/view?usp=sharing>

6 полезных привычек



Подъем в 7 утра

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



30 минут английского

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Фотографировать мир

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



10 минут зарядки

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



40 минут чтения

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Слушать подкаст

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

– Спасибо за работу!

Литература

1. Генератор ребусов: [сайт]. – Москва, 2025. – URL: <https://kvestodel.ru/generator-rebusov?ysclid=me73a7o5cj167198331>. (дата обращения: 24.10.2025).
2. Конструктор чеклистов: [сайт]. – Москва, 2025. – URL: https://my.365done.ru/multitracker_6. (дата обращения: 24.10.2025).