



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Тетяна Петрівна Фурда,
практичний психолог
Славутського обласного
спеціалізованого ліцею-інтернату
з поглибленої підготовки учнів в галузі науки,
м. Славута, Україна

ГРА-КВЕСТ «МОЛОДЬ ОБИРАЄ ЗДОРОВ'Я»

Одним із головних факторів, від яких залежить майбутнє держави є стан фізичного, психологічного, соціального та духовного здоров'я її громадян, зокрема молодого покоління.

Тільки здорова людина може по справжньому відчувати радість життя, навчатись, працювати високопродуктивно, з насолодою, отримувати задоволення від спілкування з оточуючими та від кожного прожитого дня. Особливої уваги у цьому питанні потребує молодь, яка усвідомлює цінності здоров'я, розуміє роль здорового способу життя, формує відповідні переконання, світогляд та індивідуальну поведінку.

Для здоров'я дитини важливо не лише те, що у навчальному закладі задовольняють її пізнавальні потреби, а й соціальні – у спілкуванні, а також психологічні – у повазі до власного почуття гідності, переживань, інтересів та здібностей (не лише у навчальній діяльності).

Мета гри-квесту «Молодь обирає здоров'я» полягає у тому, щоб сприяти отриманню підлітками знань про поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», визначити та усвідомити фактори, що впливають на здоров'я, створити умови для формування в учнів позитивного ставлення до життя та власного здоров'я.

У грі учні не лише здобудуть нові знання, а й отримають комунікативні навички (ефективне спілкування в різних формах та умовах), вміння продуктивно працювати в команді, знаходити компроміси для досягнення загальної цілі.

Форма проведення заходу – гра-квест, що є інноваційною формою діяльності з учнями. Це цікавий і ефективний спосіб засвоєння учнями необхідних знань, умінь та навичок. Інтерактивні вправи, виконання яких передбачає участь у квесті, стимулюють

інтерес учнів, забезпечують активне долучення учасників, згуртовують колектив учнів.

Ми надаємо сценарій гри-квесту з теми «Молодь обирає здоров'я» для учнів старшої школи з описом процесу підготовки та організації заходу, правилами гри, завданнями для всіх етапів проходження квесту, матеріалами, необхідними для проведення заходу. Використання доробок доцільне під час здійснення превентивної, просвітницької, тренінгової діяльності з підлітками. Гру-квест розраховано на учнів 9–11 класів (вік 14–17 років).

Перший етап

Формування навичок ведення здорового способу життя в підлітків

*Здоров'я – це ще не все,
але все інше без нього – ніщо*
Сократ

Пріоритетним у вихованні підростаючого покоління є принцип системності та цілісності, що передбачає комплексний підхід до питання формування навичок здорового способу життя учнів, попередження виникнення у них віктимної та девіантної поведінки. Ця діяльність відбувається у різних напрямках та площинах і передбачає роботу з учнями, батьками, педагогічним колективом, співпрацю з державними та громадськими організаціями, а також діагностичну, превентивну, профілактичну, просвітницьку, корекційно-розвивальну діяльність тощо.

Головним завданням психологічної служби у ЗНЗ є сприяння вихованню і розвитку дитини, підлітка, відповідального за власну поведінку, готового зробити свідомий вибір і нести відповідальність за нього. Особистість, яка володіє такими якостями, може протистояти спокусам, що чекатимуть на неї у дорослому житті.



Розуміння важливості цієї проблеми, її актуальності та складності спонукає до пошуку оптимальних форм, методів, принципів діяльності з цього питання, одним з яких і є гра-квест «Молодь обирає здоров'я».

Основна мета гри-квесту «Молодь обирає здоров'я» – сприяти отриманню підлітками знань про поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», визначення та усвідомлення факторів, що впливають на здоров'я, створення умов для формування в учнів позитивного ставлення до життя та власного здоров'я.

Для участі в заході необхідно попередньо сформувати шість команд. Кількість учасників – 10–15 дітей. Перед початком гри команди обирають назву, капітана, девіз, реєструються та отримують маршрутний лист. Кожна команда має власну символіку – футболки (бандами, пов'язки) одного кольору.

Квест – це *пригоди*. Під час гри кожна команда проходить станції – етапи, де вчителі проводять з гравцями рухливу гру і дають творче завдання. Вони також оцінюють виконання завдань і виставляють бали у маршрутному листі.

Знайти місце, де буде проходити кожен етап, можна лише розгадавши підказку. Це додаткові пригоди та азарт для гравців.

Гра розпочинається та закінчується у приміщенні актової або спортивної зали навчального закладу. Приміщення для проходження етапів гри-квесту потрібно підібрати з врахуванням специфіки виконуваного завдання.

У процесі підведення підсумків учителі можуть визначити: дружню, організовану, креативну/творчу, критично мислячу команду і нагородити дипломами її представників від імені організаторів гри.

Другий етап. Сценарій гри-квесту «Молодь обирає здоров'я»

Квест починається із збору команд, їх представлення та оголошення правил гри.

Правила гри

Для успішного просування команди вперед і подолання перешкод на окремих етапах дійте почергово і дотримуйтеся правил.

Крок 1. Заповніть командою маршрутний лист, виданий при реєстрації.

Крок 2. Послідовність проходження етапів вашою командою визначаються підказками для пошуку символів етапів гри, що видають Помічники (учителі).

Крок 3. Записуйте назву етапу в маршрутному листі, коли правильно розгадаєте підказку.

Крок 4. Після виконання всіх завдань здайте маршрутний лист Помічникам у пункті реєстрації. Чекайте підтвердження підсумків гри в актовій (спортивній) залі.

Правила

Правило 1. Застосовуйте при виконанні завдань вашу енергію та креативність! У вас все вийде, рухайтесь далі та перемагайте!

Правило 2. На виконання кожного із завдань дається до 10 хвилин. Не намагайтесь економити час,

оскільки додаткових балів це не принесе, а от за перевищення ліміту часу бали знімаються.

Правило 3. Якщо ви зметушилися і не знаєте, куди рухатись далі, чи як правильно виконати завдання, шукайте допомоги у Помічників.

Правило 4. З Помічниками, як із судьями, НЕ СПЕРЕЧАЮТЬСЯ!

Правило 5. Не консультуйтеся з членами інших команд, не заважайте та не допомагайте іншим командам. Це змагання, тому завдання кожної команди – перемогти! За порушення цього правила команду можуть відправити на перший етап змагань чи дискваліфікувати.

Бажаємо успіхів!

Після оголошення правил гри Помічники дають для кожної команди підказку для пошуку наступного етапу гри. Команда відгадує слово-підказку і шукає приміщення із зображенням певного символу. Помічники мають переконатися у правильності розуміння командами місця знаходження наступного етапу гри. Якщо всі команди правильно відгадали наступний пункт призначення і записали його назву до маршрутного листа, вони одночасно за сигналом вирушають на виконання завдання.

Підказки для пошуку символів – етапів гри (для Помічників, разом з відповідями)



Цей птах у китайців є символом довголіття, щасливу і умиротворену старість, у християн символізує мудрість, чистоту.

В єгиптян символізує шанування сина. У римлян – прихід весни і нового життя, тому цей птах вважається благовіщеньським. Поселившись на даху будинку, символізує мир та достаток (**лелека**).



Цей птах став символом миру. В християнстві він вважалася символом Святого Духу. В Біблії цей птах, випущена Ноем, приніс йому оливкову гілочку, як символ примирення стихії. Вважається законом примирення людей (**голуб**).

Це птах мудрості у давніх греків та римлян (атрибут Афіни – Мінерви), а також символ морокви та смерті в Японії, Мексиці та Єгипті. Відьми носять її пір'я у волоссі, як прикрасу. Священний птах чаклунки Каліпсо, яка утримувала Одиссея на своєму острові (**сова**).



Цю квітку у Давньому Єгипті вважали символом воскресіння з мертвих. Образ цієї квітки часто застосовують в образотворчому мистецтві єгиптян. В Індії до цього часу ця рослина є символом чистоти. В будизмі – це образ чистоти та досконалості (**лотос**).



ника (собака).

Ця тварина стала символізувати у багатьох народів вірність, відданість та пильність. У віруваннях стародавніх народів вона охороняє кордони між цим і потойбічним світом (Цербер). У християн символізує єпископа чи проповідника (собака).



На Великому Сході він символізує силу, мудрість, приховане знання. У народній творчості він виступає в ролі чудовиська, з яким воюють герої. Битва з ним символізує труднощі, які необхідно перебороти. Він також є охоронцем скарбів і прихованих знань (дракон).

На кожному етапі гри перебуває Помічник, який дає завдання командам та вказує на час виконання та специфіку оцінювання. Після того як команда виконала завдання, Помічник виставляє оцінку у відповідну графу та зачитує підказку для пошуку наступного етапу гри. Після того, як команда відгадала слово-підказку та записала назву наступного етапу, вона вирушає до наступної станції.

Гра відбувається так, що всі команди мають по колу пройти всі етапи гри, побувавши на кожній станції.

Опис етапів гри (для Помічників)

«Мелодія здоров'я»

Завдання: пригадати та заспівати (декілька рядків) якомога більшу кількість пісень, де згадується здоров'я, здоровий спосіб життя та все, що з ним пов'язано.

Оцінювання: кількість пісень – кількість балів.

«Рух – це життя»

Завдання: пройти естафету за найкоротший час: стрибки в мішках (2 представники), біг «на трьох ногах» – дві ноги представників команди зв'язуються мотузкою (2 представники), «качиний крок» (2 представники), ходьба на руках – один представник стає на руки, другий тримає його за ноги (2 представники).

Обладнання: 2 мішки, мотузка для зв'язування ніг, рукавиці для ходьби на руках.

Оцінювання: Помічник фіксує у маршрутному листі час проходження естафети. Під час підведення загальних підсумків гри-квесту, судді переводять час проходження естафети у бали, проранжувавши результати всіх команд від найгіршого до найкращого (сума балів обернено пропорційна до затраченого часу (максимум 12 балів).

«Майстерня здоров'я»

Завдання: створити із запропонованих матеріалів агітплакат, що пропагує здоровий спосіб життя, презентувати роботу.

Обладнання: ватмани, кольорові олівці, фломастери, кольоровий папір, клей, вирізки з журналів, ножиці.

Оцінювання: враховується оригінальність, переконливість, аргументованість роботи (максимум 10 балів).

«Без права на помилку»

Завдання: проаналізувати картки з ситуаціями, відповісти на запропоновані запитання.

Обладнання: Гра «Фото-фішка» (можна замінити будь-якою вікториною на тему здорового способу життя).

Оцінювання: враховується правильність, аргументованість, чіткість відповіді (максимум 10 балів).

«Цілоща абетка»

Завдання: підібрати на кожну літеру алфавіту терміни, що стосуються здорового способу життя.

Обладнання: бланки з літерами алфавіту, ручки.

Оцінювання: кількість термінів – кількість балів.

«Зрозумій мене»

Завдання: показати невербально терміни, пов'язані зі здоровим способом життя.

Обладнання: комп'ютер, проектор, картинки із зображенням складових здорового способу життя.

Оцінювання: кількість відгаданих термінів – кількість балів.

Закінчення квесту

Після проходження всіх етапів квесту учасники команд збираються в актовій (спортивній) залі для оголошення результатів. Нагородження переможців.

Поведінка або стиль життя, є однією з основних детермінант здоров'я, що разом із фізіологічними особливостями людини, якістю медичної допомоги та впливом довкілля належить до чотирьох основних чинників, які визначають рівень здоров'я. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я. Це залежить від вибору способу життя кожною людиною. Готуючись до дорослого життя, підліток повинен уміти оцінювати дії, вчинки, ситуацію, що виникла.

Проведення гри-квесту сприяє не лише формуванню в учнів необхідних компетенцій, актуалізації наявних знань з теми здорового способу життя, а й формуванню громадянина, інтелектуально-розвинутої, духовно і морально зрілої особистості, яка володіє системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, готової протистояти труднощам та негативним чинникам оточуючого середовища.

Проведення заходу забезпечує створення сприятливих психологічних умов для ефективної взаємодії в групі, самопізнання учасників гри. Гра-квест є перспективним і дієвим засобом впливу на молодих людей, тому що в ній реалізуються та опрацьовуються декілька важливих сфер, які стосуються здоров'я та здорового способу життя.

Проведення гри-квесту може стати традиційним щорічним заходом для навчального-закладу, адже учні завжди з нетерпінням чекають чергових захоплюючих пригод, під час яких вони мають можливість проявити знання, вміння та творчі здібності, виконати цікаві завдання.

Використані літературні джерела

1. Турищева Л. В. Тиждень психології в школі [Текст] / Л. В. Турищева. – Харків : Основа. – 2011. – 208 с.
2. Шаповал Т. Психологічні тренінги в школі [Текст] / Т. Турищева. – Київ : Шкіл. світ, 2006. – 128 с.
3. Гончаренко Т. Психопрофілактика [Текст] / Т. Гончаренко. – Київ : Шкіл. світ, 2003. – 112 с.