**Методические рекомендации по проведению Квеста «Погружайся в ZOЖ» (далее - квест)**

**Цель квеста:** приобщение членов семей к ведению здорового образа жизни и участию во Всероссийском марафоне ценностей здорового образа жизни «Поколение ZОЖ».

**Целевая аудитория:** все участники Фестиваля

**Время проведения**: не более 3 часов.

**Краткое описание**: квест представляет собой набор из 6 станций, каждая из которых посвящена одному из аспектов здорового образа жизни. Участниками квеста становятся семьи. Каждая семья в индивидуальном порядке распределяется по станциям, где выполняет различные задания, тем самым получая знания и навыки ведения здорового образа жизни.

**Станции:**

1. Твой ЗОЖ;
2. Твоя здоровая тарелка;
3. Искусство борьбы с вредными привычками;
4. По стопам великих;
5. Найди свой баланс;
6. ЗОЖ на страже красоты и здоровья.

**Механизм организации квеста:**

1. Определить место, дату и время проведения квеста. В качестве площадки проведения может выступать открытые общественные пространства, парки, досуговые центры, спортивные площадки. Необходимо обеспечить комфортное и удобное расположение станций и участников квеста на площадке проведения. Дата и время начала квеста должны быть подобраны таким образом, чтобы обеспечить возможность участия как можно большего количества человек;
2. Определить возможность проведения каждой станции квеста, подготовить необходимые материалы и оборудования (необходимое оборудование для каждой станции указано в ее описании). Во избежание проблем с проведением квеста рекомендуется подготовить запасные комплекты оборудования и материалов;
3. Набрать команду волонтеров квеста. Во время проведения квеста на каждой станции должен присутствовать как минимум 1 волонтер;
4. Провести инструктаж для волонтеров, объяснить механику проведения квеста и каждой станции;
5. Согласовать фото- и видеосъемку мероприятия;
6. Перед началом квеста необходимо проверить наличие всех необходимых материалов для его проведения;
7. Обеспечить возможность идентификации станций квеста среди иных площадок Фестиваля (например, с помощью табличек);
8. После проведения мероприятия необходимо подготовить публикацию с итогами, фото и видео с мероприятия, которая размещается в социальных сетях с хэштегами #ПоколениеZОЖ, #ЗОЖсемья.

**Механизм проведения квеста**

1. Перед началом квеста необходимо собрать всех участников для проведения открытия мероприятия. В рамках открытия ведущий отмечает важность ведения здорового образа жизни, а также объясняет участникам механику проведения квеста;
2. После проведения открытия, каждая семья получает маршрутный лист квеста, в котором указывает. В дальнейшем в данном маршрутном листе волонтеры на станциях будут ставить отметки о прохождении каждой станции;
3. Для оптимизации проведения квеста рекомендуется указать каждой семье первоначальную станцию, которая в данный момент является наименее загруженной;
4. Во время проведения квеста важно следить за перемещениями участников между станциями, избегать очередей и вовремя перенаправлять участников на пустующие станции;
5. На каждой станции семье необходимо прослушать краткое объяснение механизма прохождения станции от волонтера, выполнить задания и получить отметку о ее прохождении. После этого семья переходит на следующую станцию;
6. После прохождения всех станций семья сдает свой маршрутный лист организаторам, что является окончанием квеста. После получения организаторами маршрутных листов всех участников квест считается завершенным;
7. По окончанию квеста организаторы могут наградить памятными призами одну или несколько семей, первых завершивших квест;
8. После проведения мероприятия важно обеспечить чистоту и порядок на площадке проведения.

**Описание и механизм проведения станций квеста.**

**1) Станция «Твой ЗОЖ»**

*Описание площадки:*

Площадка, направленная на проверку основных знаний о здоровом образе жизни и навыков его ведения. Для участия необходимо вытянуть карточку с заданием и выполнить его.

*Необходимое оборудование:*

1) Стойка/стол для волонтеров;

2) Распечатанные карточки с заданиями (см. материалы на облачном диске);

3) Устройство с функционалом секундомера.

*Подготовка площадки:*

а) Разложить карточки с заданиями на стойке текстом вниз.

*Механизм проведения:*

1) Для участия в площадке необходимо подойти к стойке с волонтерами;

2) Каждый член семьи (в зависимости от физических возможностей) выбирает одну из карточек, читает задание и выполняет его (пример: необходимо выполнить как можно больше приседаний за 60 секунд - участник выполняет приседания, а волонтер засекает время и ведет подсчет);

3) Далее членам семьи необходимо подписаться на сообщество «Поколение ZOЖ» в ВК. QR-код с ссылкой присутствует на карточке;

4) После выполнения задания, волонтер делает в маршрутном листе отметку о прохождении станции.

**2) Станция «Твоя здоровая тарелка»**

*Описание площадки:*

Семье необходимо распределить продукты питания по времени приема пищи (завтрак, обед и ужин), а также соотнести их с полезными питательными элементами. Приемы пищи обозначены картинками тарелок, продукты питания - картинками, а полезные элементы - надписями. Нужно совместить надпись с картинкой и положить их в подходящую тарелку.

*Необходимое оборудование:*

1) Стойка/стол для волонтеров;

2) Распечатанные карточки с приемами пищи, продуктами и элементами (ссылка);

3) (Необязательно) одноразовые тарелки для обозначения приемов пищи.

*Подготовка площадки:*

а) Разложить карточки на стойке и перемешать их.

*Механизм проведения:*

1. Волонтеру необходимо рассказать участникам о станции и механизме ее проведения, сделав акцент на теме станции - составлении здорового рациона;
2. Участники знакомятся с содержанием карточек, после чего ей необходимо правильно соотнести прием пищи/продукты/питательные элементы;
3. На выполнение задание дается не более 5 мин. Это время может быть ограничено организаторами для создания соревновательного элемента;
4. В процессе проведения станции волонтер может давать подсказки и пояснения, касательно соотношения компонентов;
5. Станция считается завершенной, когда семья подобрала все правильные соотношения. После проведения станции волонтер делает в маршрутном листе отметку о ее прохождении.

*Таблица с правильным соотношением составляющих правильного рациона*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак | Яблоко | Клетчатка и витамин С |
| Темный шоколад | Антиоксиданты |
| Сыр | Молочный белок и животный жир |
| Овсянка | Клетчатка и витамины А, В и Е |
| Обед | Мясо | Белок и витаминыгруппы В |
| Помидоры | Витамины А и К |
| Макароны | Витамины группы В и углеводы |
| Ужин | Творог | Кальций |
| Курица | Много белка ивитамины А, В и Е |
| Салат | Множество витаминов и пищевых волокон |

**3) Станция «Искусство борьбы с вредными привычками»**

*Описание площадки:*

Данная площадка направлена на составление участниками трекера, который позволит им бороться с вредными привычками.

*Необходимое оборудование:*

1) Стойка/стол для волонтеров;

2) Стойка/стол для участников;

3) Ручки/карандаши/фломастеры;

4) Распечатанные трекеры борьбы с вредной привычкой.

*Подготовка площадки:*

а) Разложить трекеры на стойке для волонтеров;

б) Подготовить пишущие принадлежности, разложить их на столе для участников.

*Механизм проведения:*

1. Волонтеру необходимо рассказать участникам о станции и механизме ее проведения, сделав акцент на теме станции - борьбе с вредными привычками;
2. Семья получает трекер, после чего перемещается за стол для участников. Членам семьи необходимо выбрать одну из своих вредных привычек и заполнить один трекер;
3. Волонтер объясняет, что для эффективной борьбы с вредной привычкой необходимо четко определить план действий, с чем может помочь данный трекер. Трекер разделен на блоки, которые необходимо прописать участникам;
4. Далее идет описание блоков. Участники заполняют трекер в соответствии с представленным ниже порядком:

*Блок 1 - “Что?*” - в данном блоке участники определяют, с какой вредной привычкой они планируют бороться. Важно уделить внимание точности формулировки привычки, а также ее актуальности для участников. Примерное время на заполнение блока - 1 мин;

*Блок 2 - “Почему?”* - в данном блоке необходимо дать объяснение, почему участники считают данную привычку вредной. Важно отметить не только социальную значимость, но и значимость для конкретного участника. Примерное время заполнения блока - 1,5 мин;

*Блок 3 - “Как?”* - в данном блоке участники прописывают алгоритм действий по борьбе с обозначенной привычкой. Он должен включать поэтапный план отказа от привычки, необходимые действия и материалы по избавлению от нее. Примерное время заполнения блока - 3 мин;

*Блок 4 - “Когда?”* - в данном блоке необходимо определить сроки избавления от привычки. Важно обратить внимание на реальность реализации и точность данных сроков (например: избавиться от привычки грызть ногти за три месяца/к первому июня и т.д.). Примерное время заполнения блока - 1 мин.;

*Блок 5 - “Трудности”* - в данном блоке необходимо расписать трудности, с которыми могут столкнуться участники в процессе избавления от привычки. Необходимо отразить как социальные, так и личные трудности. Волонтер может сделать акцент на важности точного знания и определения предстоящих трудностей для их преодоления. Примерное время заполнения блока - 1 мин;

*Блок 6 - “Достижение”* - в данном блоке необходимо отразить те дивиденды и бонусы, которые получит участник, избавившись от данной привычки. Это блок будет выступать в качестве дальнейшей мотивации.

1. После заполнения трекера волонтер станции поздравляет участников и желает им удачи на пути избавления от вредных привычек;
2. В процессе заполнения трекера возможно проведение обсуждения некоторых моментов борьбы с вредной привычкой. Однако, подобные обсуждения не должны затягивать время прохождения станции для избегания возникновения очереди;
3. После проведения станции волонтер делает в маршрутном листе отметку о ее прохождении. Заполненные трекеры участники могут оставить себе для личного пользования.

**4) Станция «По стопам великих»**

*Описание площадки:*

Данная площадка представляет из себя игру «Крокодил», в рамках которой одному из членов семьи необходимо проявить творческие способности и без использования слов объяснить другим участникам знаменитую личность и его хобби. Станция направлена на развитие эрудиции творческих способностей, а также подталкивает к поиску новых хобби.

*Необходимое оборудование:*

1) Стойка/стол для волонтеров;

2) Распечатанные карточки с имена великих людей и их хобби;

3) (Необязательно) маленькая коробка, шляпа или иная непрозрачная емкость для карточек;

4) Устройство с функционалом секундомера.

*Подготовка площадки:*

а) Разложить карточки на стойке текстом вниз и перемешать их (или сложить их в непрозрачную емкость).

*Механизм проведения:*

1. Волонтеру необходимо рассказать участникам о станции и механизме ее проведения, сделав акцент на теме станции - важности саморазвития и поиска хобби;
2. Каждый член семьи вытягивает карточку и читает текст на ней, не показывая его другим участникам (при необходимости он может задать вопрос волонтеру);
3. После этого ему необходимо в течении 1 минуты с помощью жестов, мимики и подручных средств изобразить знаменитую личность и хобби этого человека. Запрещено говорить любые слова;
4. Остальные члены семьи должны угадать, что демонстрируется. В качестве правильных ответов могут быть засчитаны имя и фамилия человек, точный род деятельности или прямая аналогия (Джонни Депп = актер, играющий Капитана Джека Воробья; Джон Толкиен = писатель, написавший «Властелина колец» и т.д.), для хобби - однокоренные или близкие по смыслу (создание чемоданов = изготовление сумок, выращивание цветов = флористика);
5. Игрок вправе пропустить карточку по собственному желанию;
6. Рекомендуется ограничить общее время прохождения станции 5-6 минутами;
7. После проведения станции волонтер делает в маршрутном листе отметку о ее прохождении.

**5) Станция «Найди свой баланс»**

*Описание площадки:*

Участникам необходимо заполнить собственный идеальный круг жизненного баланса, отразив в нем важные составляющие их жизни и то количество ресурсов, времени и сил, которые они на него тратят. Чем больше закрашенная область сектора, тем больше человек в него вкладывается. После этого им необходимо предложить, как ЗОЖ может быть включен в каждую область (например: работа - 5-минутная зарядка в обеденный перерыв).

*Необходимое оборудование:*

1) Стойка/стол для волонтеров;

2) Стойка/стол для участников;

3) Ручки/карандаши/фломастеры;

4) Распечатанные листы с кругом баланса.

*Подготовка площадки:*

а) Разложить круги баланса на стойке/столе для участников;

б) Подготовить пишущие принадлежности, разложить их на столе для участников.

*Механизм проведения:*

1. Волонтеру необходимо рассказать участникам о станции и механизме ее проведения, сделав акцент на теме станции - совмещении ЗОЖ и повседневной жизни человека, а также о плюсах подобного совмещения;
2. Волонтер раздает каждому члену семьи его круг жизненного баланса, пишущие принадлежности. Дети также могут заполнить свой круг баланса с помощью взрослых;
3. Далее необходимо объяснить механизм заполнения круга. Каждый сектор круга представляет из себя одну из сфер нашей жизни. Участнику необходимо оценить важность данной сферы для себя, а также количество вкладываемых в нее ресурсов. Для этого ему необходимо закрасить конкретный сектор - чем больше закрашенная область, тем больше важность данной сферы. Закрашивать сектор необходимо от центра к периферии окружности;
4. После заполнения каждого сектора волонтер предлагает участникам предложить варианты того, как можно улучшить данную сферу с помощью ЗОЖ (например, сектор «работа» - 5-минутная зарядка в обеденный перерыв повышает работоспособность);
5. В процессе заполнения круга у участников накапливаются знания о совмещении ЗОЖ и повседневной жизни;
6. После завершения круга (закрашивания всех секторов) станция считается оконченной. Участники могут оставить себе заполненные круги;
7. После проведения станции волонтер делает в маршрутном листе отметку о ее прохождении. Рекомендуемое время проведения станции - 5-7 мин.

**6) Станция «ЗОЖ на страже красоты и здоровья»**

*Описание площадки:*

Станция представляет из себя формат «Правда или миф» и посвящена уходу за здоровьем кожи и поддержанию красоты с помощью ЗОЖ. Участники должны ответить на высказывания «Правда» это или «Миф» и пояснить свой ответ.

*Необходимое оборудование:*

1) Стойка/стол для волонтеров;

2) Листы с фактами.

*Подготовка площадки:*

а) Сложить лист с фактом пополам так, чтобы на одной стороне карточки формата А5 был текст факта, а на другой надпись «Правда или миф»;

б) Разложить листы с фактами на стойке/столе для волонтеров, текстом факта вверх.

 *Механизм проведения:*

1. Волонтеру необходимо рассказать участникам о станции и механизме ее проведения, сделав акцент на теме станции - поддержании здоровья кожи;
2. Участники должны выбрать факт, зачитать его текст (не подсматривая на обратную сторону) и порассуждать на тему того, является ли этот факт правдой или мифом;
3. В рамках обсуждения волонтер может направлять ход мысли участников, но не может им подсказывать;
4. На обсуждение каждого факта дается не более 1 мин;
5. Участник дает свой ответ и переворачивает карточку, чтобы узнать, правильно ли они ответили;
6. Волонтер комментирует ответ команды и предлагает перейти к следующему факту;
7. Участникам необходимо прокомментировать все факты, однако, общее время проведения площадки не должно превышать 5-7 мин;
8. После проведения станции волонтер делает в маршрутном листе отметку о ее прохождении.