

Web- Квест-игра

«ЗАЧЕМ Я ЕМ»



Приглашаю вас поучаствовать со своими друзьями, одноклассниками в web-квест — игре «Зачем я ем». Вы знаете, как правильно питаться? Вы хотите провести эксперимент и узнать, почему опасны некоторые напитки? Вы пробовали снимать рекламу полезных продуктов? Все это и не только вы попробуете в web-квест — игре «Зачем я ем». Соберите команду и начинаем!

Для того чтобы привести в движение что-либо, нужна энергия.

Кораблю нужно топливо и для самолета — топливо. Для парусника — ветер и волны, для трамвая — электроэнергия, для автомобиля — топливо, а для человека?.... Правильно, питание.

Значит, **человек ест, чтобы жить или живёт, чтобы есть?** На этот вопрос нам предстоит найти ответ.

Однажды известного древнегреческого философа Сократа спросили: "В чем причина вашего крепкого здоровья в столь зрелые годы, тогда как многие люди намного моложе вас имеют множество заболеваний?" На что, Сократ ответил: "Дело в том, **что я ем для того, чтобы жить, а упомянутые вами люди живут для того, чтобы есть**".

1 этап. «Зачем человеку питание?»

Белки, жиры и углеводы.

Зачем их знать?

Зачем считать?

Ведь можно просто вкусно есть,

И никаких проблем не знать.

Потом они придут к вам сами:

Болезни, полнота, хандра.

Они не спросят:

«Можно к вам ли?»

Подумайте сейчас, друзья,

Что можно есть, а что нельзя.

О.Н. Комарова

Вы, конечно, много раз слышали от родителей и учителей: «Ешь, это полезно!». Наверняка сможете перечислить продукты, богатые витаминами. **Задумывались ли вы, почему нужно питаться правильно?**



Чтобы ответить на этот вопрос, нужно точно знать:

ВОПРОСЫ 1-го ЭТАПА:

- Из каких компонентов состоит пища.
- Что такое белки, жиры и углеводы? В каких продуктах содержатся белки, жиры и углеводы
- Какую роль играет каждый компонент в нашем организме.
- Какие витамины необходимы нашему организму

Задание.

Изучить питательную ценность продуктов. Выяснить, из каких компонентов они состоят. Ответить на вопросы 1 этапа. Собранную информацию оформить в виде презентации или плаката.

Полезные ссылки:

<http://zdorvoepitanie.info/>

<https://www.takzdorovo.ru/articles/5155568/>

- <http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/planiruem-zdorvoe-pitanie/>
- <https://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/zdorvoe-pitanie-soderzhanie-razlichnykh-vitaminov-v-produktakh-pitaniia/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sSDDyJm8D7k>

2 этап. «Чтоб здоровью не было вреда»

Вы вооружились теоретическими знаниями о питательной ценности продуктов. Но знать и делать — не одно и то же. Нам нужно убедиться, что продукты всегда приносят пользу.

Вы задумывались о том, почему учёные, исследующие планеты, в первую очередь пытаются обнаружить воду? Если есть вода — значит есть жизнь. Все живые организмы нуждаются в воде. Человек, кроме воды, употребляет разные напитки. Все ли они полезны?

Предлагаю вам провести мини-исследование.

*Напитки бывают разные:
Зелёные, белые, красные,
Прозрачные, вкусные, сладкие,
И ароматом приятные.
Но можно ли пить их всегда,
Чтоб здоровью не было вреда?
Исследование проведёте —
Ответы на всё найдёте.
О.Н. Комарова*



Задание № 1. Исследование «Напитки бывают разные» с семенами кресс-салата (автор методики исследования Ашихмина Т.Я. (Ашихмина Т.Я. Школьный экологический мониторинг –М.: АО МДС, 2000.)

! Вместо семян кресс-салата можно использовать семена фасоли, пшеницы, огурцов, но для этих семян достаточно их замочить в жидкости без использования почвенной смеси.



Кресс-салат – однолетнее овощное растение, обладающее повышенной чувствительностью к загрязнению почвы тяжелыми металлами, а также к загрязнению воздуха газообразными выбросами автотранспорта. Этот биоиндикатор отличается быстрым прорастанием семян и почти стопроцентной всхожестью, которая заметно уменьшается в присутствии загрязнителей.

План исследования

1. Для проведения исследования приготовьте чашки Петри (3 штуки), почвенную смесь, семена кресс-салата, бутылки с напитками 0,3 л (Кока-кола, лимонад местного производства, чистая вода).
2. Создайте дневник проведения исследования, в который будете заносить результаты исследования. Запишите свои гипотезы.
3. Заполните чашки почвенной смесью, в каждую ёмкость поместите по 30 семян кресс-салата. Подпишите каждую ёмкость в соответствии с напитком, которым будете увлажнять почву.
4. Увлажните почву жидкостями в соответствии с подписями (водой, лимонадом, кока-колой). Поставьте ёмкости в тёплое место. Старайтесь, чтобы температура была постоянной, поддерживайте влажность почвы на одном уровне.
5. Через каждые два дня заполняйте дневник исследователя (считайте проростки, изучайте состояние и запах почвы). Рекомендую фотографировать для представления результатов исследования в конце проекта.
6. На 10 день подтвердите или опровергните свои гипотезы. Сделайте выводы.

Задание № 2. Создаём рекламу полезного продукта

Никто не сомневается, что салат — полезный продукт. А молоко? А рыба? А творог?

Почему эти продукты так полезны, но не все дети их любят? Может они просто не знают, что в твороге много кальция, а рыбу можно приготовить очень вкусно? Давайте постараемся убедить друзей. Проверенный способ убеждения — реклама.

План работы над рекламным роликом, или проспектом.

1. Выбираем полезный продукт, узнаём о его ценности.
2. Придумываем интересный сюжет. В нём нужно отразить полезность продукта. Можно предложить рецепт блюда из этого продукта.
3. Артисты учат роли, работают над дикцией, артистичностью, дизайнеры придумывают дизайн проспекта.
4. Готовим реквизит, площадку для съёмок.
5. Снимаем видео, распечатываем проспект.

Задание № 3. Изучаем этикетку продукта (индивидуальное исследование)



Часто, приобретая продукты в магазине, мы на упаковке смотрим только срок годности. Но упаковка может многое рассказать о составе продукта. А грамотный покупатель сделает вывод о питательной ценности этого продукта. Потренируемся? Каждому участнику квест-игры предстоит:

1. Выбрать продукт.
2. Изучить информацию на упаковке продукта. Всё самое важное пишется мелким шрифтом.
3. Определить его питательную ценность. Можно позвать на исследование родителей.
4. Выяснить, есть ли **пищевые добавки**, оказывающие вредное влияние на здоровье.
5. Рассказать о выводах одноклассникам.

<http://39.rospotrebnadzor.ru/content/chitaem-etiketki-na-produktah-ili-kak-raspoznat-vrednye-pishchevye-dobavki>

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/gazirovannye-napitki-polza-ili-vred/>

https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/consumers/govorit-rospotrebnadzor-kak-pravilno-chitat-etiketku/?sphrase_id=16142

https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/stoit-li-boyatsya-pishchevykh-dobavok/?sphrase_id=16143

3 этап. «Чем питается школьник?»

Вы слышали поговорку:

Завтрак съешь сам, обед с другом раздели, а ужин отдай врагу?

Обсудите в команде, почему так говорят? Почему завтрак важнее всех остальных приёмов пищи?

Утром, перед уходом в школу, не все дети успевают позавтракать. Ученые физиологи выяснили, что для умственного труда очень важны углеводы. Без них мозг не может полноценно работать. Снижается внимание, память, сообразительность. Вы догадались, почему необходимо полноценно завтракать?

Задание. Школьный завтрак.



На этом этапе оцените питательную ценность школьного завтрака. Нам нужно убедиться, что школьный завтрак обеспечивает питанием клетки мозга.

План работы

1. Каждый участник квест-игры фотографирует или зарисовывает свой завтрак.
2. Вместе со **школьным медицинским работником** коллективно оцениваем питательную ценность завтрака.

4 этап. «Чему я научился в квест — игре?»

Вы многое узнали, а теперь ответьте на главный вопрос квест-игры — **«Едим, чтобы жить или живём, чтобы есть?»**

Грамотный человек всегда стремится поделиться знаниями с друзьями. Чтобы как можно больше ребят узнали о вашей работе, об экспериментах и выводах, поделитесь этой информацией. С кем? Вы решите сами. Это могут быть ученики вашего или соседнего класса, родители, ребята.

Подумайте, в какой форме лучше рассказать о проекте. Это будет ваш творческий отчёт.