



или как победить невидимого врага

Миссия выполнима



**Инструкция
по проведению квеста**

Возраст участников: 7-11 лет

ЧТО ТАКОЕ КВЕСТ

это игра, в которой нужно отыскать артефакт или приз, следуя подсказкам и разгадывая головоломки.

ОРГАНИЗАТОР

Квест втайне от всех участников организует человек, который не будет участвовать в его разгадке!

УЧАСТНИКИ

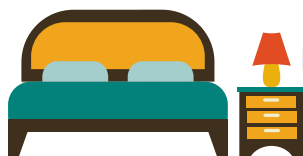
Квест может проходить как один ребенок, так и группа детей. Ведь с друзьями играть всегда интереснее и веселее !

РЕКВИЗИТ

Для проведения этого квеста вам понадобятся:



**обеденный
стол**



кровать



**мусорное
ведро**



мыло



**пластиковая
бутылка**



полотенце



приз

Это те места, в которые будут спрятаны задания. Убедитесь, что они будут в доступе участников игры во время проведения квеста.

СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ

Чтобы дети с удовольствием играли и изучали вопросы правильного питания и здорового образа жизни, советуем за прохождение квеста предусмотреть небольшой приз.

Наверняка вы знаете, о чем мечтает ваш ребенок.

Будет прекрасно, если вы по завершении квеста подарите ему небольшую игрушку, новую книжку или любой другой небольшой сувенир.



ПОДГОТОВЬТЕ МАТЕРИАЛЫ

Далее на отдельных листах вы найдете головоломки, разгадки которых будут указывать на места расположения следующих загадок. Подготовьте все материалы! Для этого следуйте инструкции на каждом листе.

Очень важно не перепутать, какой лист куда положить!

Раскладывайте головоломки непосредственно перед началом квеста в следующем порядке:

задание 1

Сюжет квеста с заданием 1 положите на видное место

задание 2

приклейте на скотч снизу столешницы обеденного стола

задание 3

скатайте в трубочку, скрепите веревочкой или скотчем и положите в любую пластиковую бутылку. Бутылку поставьте на место, где у вас обычно стоят напитки, или просто спрячьте в шкафу на кухне

задание 4

надо заполнить по инструкции на странице задания, после этого положите его в книгу, а книгу спрячьте под раковину или на полку, на которой у вас лежит запасное мыло

задание 5

спрячьте под кровать

задание 6

положите рядом с мусорным ведром

Послание Элины

и шаблоны для письма по количеству участников и приз положите на полку, где у вас хранятся полотенца. Если такой полки нет — спрячьте в любое место под полотенце

РАССЧИТАЙТЕ ВРЕМЯ

1
час

продолжительность квеста

5-10
мин.

время выполнения каждого задания

Если участники выполняют задание уже 5 минут и пока не приблизились к правильному решению, можно дать им подсказки

ПОДСКАЗКИ К ЗАДАНИЯМ 1-3

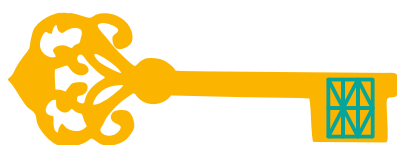
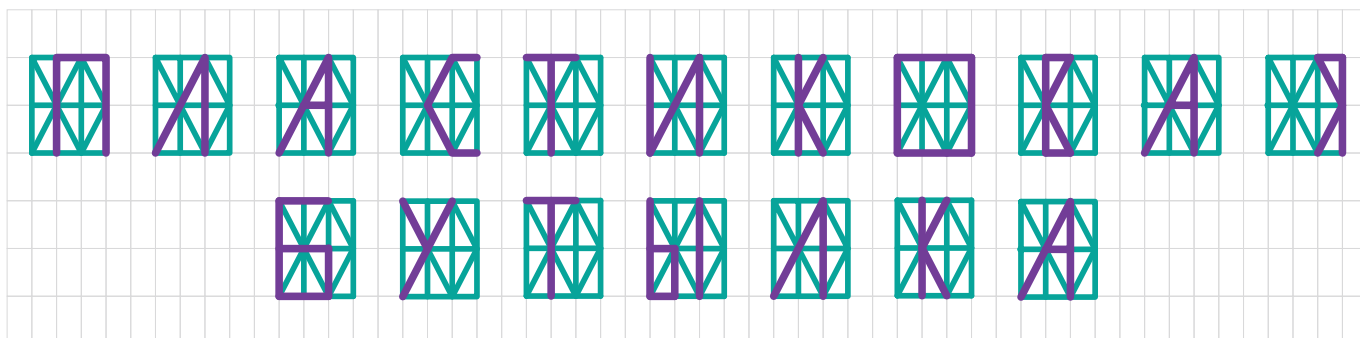
Задание 1

Нужно обвести в кружок все русские буквы и прочитать, что получилось.

ZBrafjkszno pfp%иLWqнимVnazть Zпjiqщy 5(ПЯТЬ) R SpQWаз вV
DдеLQWнь. НИщYWEи cSLzedywqющ@ую# поDFдскZ\$азку@ тWEам@,
гVде\$ вIWy куYшFqaZет%е.

Задание 2

Дорисуйте ярким карандашом недостающие элементы каждого символа, то есть те элементы, которых не хватает, чтобы получился ключ. Эти недостающие элементы превратятся в буквы!



Задание 3

Можно записать весь алфавит с другой стороны листа, и каждой букве поставить в соответствие ту, которая находится через одну от нее в алфавите. Новые буквы составят искомое слово.

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я

К Щ Й М → М Ы Л О

Задание 4

Здесь нужно быть очень внимательным. Покажите на первой букве, как ее найти — дальше они справятся сами!



Номер страницы: 4

Номер строки: 4

Номер слова: 4

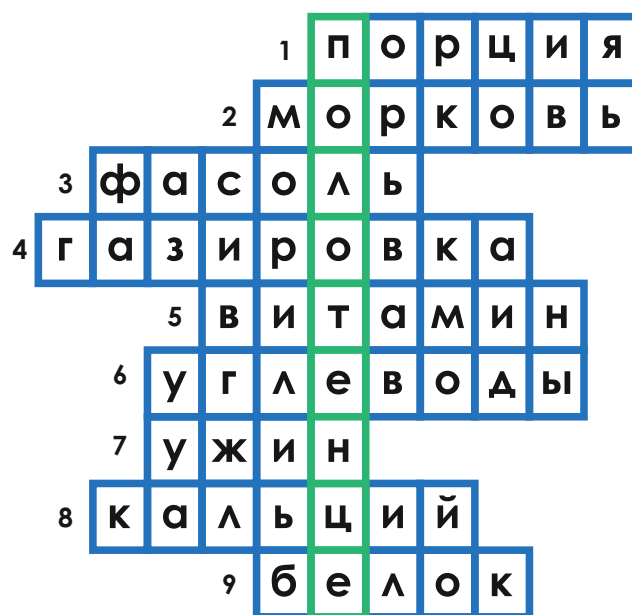
Задание 5

Подскажите им первое слово — “мусорное” — и они легко найдут второе.



Задание 6

Ответы на часть заданий кроссворда есть в предыдущих посланиях Элины, детям надо внимательно их перечитать.



ЗАДАНИЕ 1

Вырежьте послание по рамке ниже и оставьте **на видном месте**.

Ребята, привет!

Меня зовут Элина. Я прибыла к вам из далекого будущего мира. Мне 9 лет, я ученица 3 класса школы изобретательных искусств. Очень увлекаюсь всем, что связано с фантастическими изобретениями для перемещения во времени. Я уверена, что одно из них однажды поможет изменить мой далеко не идеальный мир. Но, обо всем по порядку!



Мир, в котором я живу, находится в опасности. Люди много болеют. Дети почти не выходят на улицу, а все больше сидят по домам. Воздух, которым мы дышим, отравлен, а воду нельзя пить.

Недавно один мой друг — мудрый и умный профессор Деталькин — сказал мне, что единственная возможность спасти человечество — изменить наше прошлое. А для этого нужно понять, что же сделали люди, что довели мир до такого состояния.

Ученые нашей школы во главе с Деталькиным изобрели машину времени и вычислили день, с которого должны начаться великие изменения. Эти перемены помогут нам побороть болезни, уныние и усталость.

И этот день — сегодня! Я прибыла к вам, чтобы в этот час, в эту минуту и в эту секунду вы получили очень важную информацию. Вам нужно решить всего пять головоломок, чтобы найти мои подсказки и узнать, как сделать мир здоровым и счастливым.

Наше будущее в ваших руках! Мы верим в вас и знаем, что у вас все получится!

ZBrafjzszno pfr%иLwqнимVпазть Zпjiqщy 5(ПЯТЬ) RSpQWаз вV
ДaeLQWнь. NIщYWEи cSlazeaywqющ@ую# поDFаскZ\$азку@
тWEам@, гVae\$ вIWy куYшFqaZет%е.

ЗАДАНИЕ 2

Вырежьте задание по рамке ниже и **приклейте** на скотч снизу столешницы обеденного стола.

Молодцы!
Я очень рада, что
вы справились!



Запомните: самое важное условие хорошего результата в учебе — это здоровое и регулярное питание.

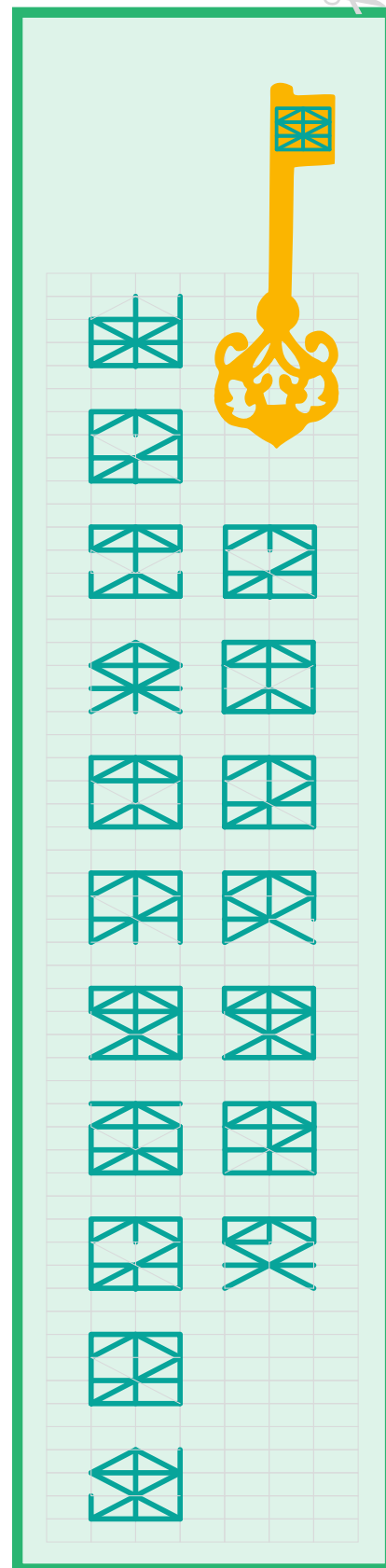
Вы растете каждый день, вам нужно много энергии, чтобы хватило сил на учебу и игры! Пицца является той самой батареей, которая заряжает нас энергией на целый день.

Вместе с едой в организм поступают самые необходимые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

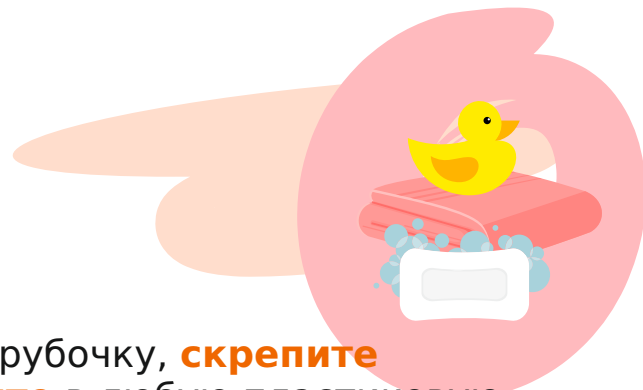
Углеводы и жиры дают нам энергию, белки “строят” наше тело, как кирпичики, витамины и минеральные вещества укрепляют здоровье, помогают правильно расти и развиваться. Самые важные витамины А, В, С, а минеральные вещества: кальций, калий, фосфор, железо, магний и йод.

Если вашему организму всего хватает — вы без труда поймете следующую подсказку!

Посмотрите внимательно на ключ, он вам поможет!



ЗАДАНИЕ 3



Вырежьте рамку ниже, скатайте в трубочку, **скрепите веревочкой или скотчем** и **положите** в любую пластиковую бутылку. Бутылку поставьте на место, где у вас обычно стоят напитки, или просто спрячьте в шкафу на кухне.

Поздравляю, ребята!
Вы еще на один шаг ближе к победе.

Кстати, вот в такой пластиковой бутылке обычно бывает сладкая газировка. В воду добавляют углекислый газ, который вызывает раздражение желудка, сахар — приводит к ожирению и кариесу, ароматизаторы и консерванты — вызывают хрупкость костей. Возможно, это вкусно, но точно очень вредно.

Не дайте себя обмануть!

А знаете, что еще подрывает здоровье людей в будущем? Плохая гигиена. Вам может показаться, что это ерунда, не важно, грязь подсохнет и сама отвалится... Но из-за этого пострадало все человечество! Поэтому запомните: умываться и чистить зубы нужно дважды в день.

Мыться — используя мочалку и мыло, так лучше удаляются все возможные загрязнения с кожи. Особое внимание уделяйте чистоте рук. Известно, что больше всего вредных микробов и бактерий находится под ногтями, чуть меньше — на коже рук.

Руки надо мыть по несколько раз в день: перед едой, после улицы, после похода в туалет, после игр с животными, после кашля или чихания.

Запомнили? Тогда вперед, к следующей подсказке!
Ищите ее здесь:

К Щ Й М

Подсказка зашифрована шифром Цезаря — каждая буква зашифрованного послания находится в алфавите через одну от той, которая вам нужна.

ЗАДАНИЕ 4



Возьмите любую книгу, найдите там на разных страницах буквы **К Р О В А Т Ь**, и впишите в таблицу ниже для каждой буквы номер страницы, номер строки и номер буквы.

Если у вас дети 7-8 лет, старайтесь, чтобы все числа были до 10, то есть на первых десяти страницах, на каждой странице в первых десяти строках, на каждой строке ищите в первых десяти буквах. Если дети старше — можно брать любые. Если дети часто решают квесты, можно считать строки снизу вверх, тогда рядом с номером строки поставьте стрелочку вверх.

После этого вырежьте послание и таблицу, положите ее в книгу, а книгу спрячьте под раковину или на полку, на которой у вас лежит запасное мыло.

Ребята, перед тем, как идти дальше — обязательно помойте руки!

Помыли? Тогда расскажу про еще одну важную вещь: физическую активность.

Чтобы расти крепкими и умными, нужно быть активными: делать зарядку по утрам, много двигаться в течение дня, гулять, бегать и прыгать. Такая активность помогает правильно развиваться опорно-двигательному аппарату, формироваться скелету, укрепляться связкам и мышцам.

При любой физической активности кровь начинает гораздо быстрее циркулировать по организму, наполняя кислородом каждую его клеточку, в том числе клетки мозга. А чем больше кислорода поступает в головной мозг, тем лучше он работает: думает, анализирует, запоминает.

Найдите, где вас ждет следующая подсказка — и бегом туда!



номер страницы	номер страницы	номер страницы	номер страницы	номер страницы	номер страницы	номер страницы
номер строки	номер строки	номер строки	номер строки	номер строки	номер строки	номер строки
номер буквы	номер буквы	номер буквы	номер буквы	номер буквы	номер буквы	номер буквы

ЗАДАНИЕ 5



Вырежьте задание по рамке ниже и **спрячьте** под кровать. Вместе с заданием положите ножницы, чтобы дети могли вырезать слоги. Если детям, которые проходят квест, 7-8 лет, напишите на кусочке со слогом «му» маленькую цифру 1, если дети старше — оставьте как есть.

Ура!!! Поднажмите, вы почти у цели!

А знаете ли вы, что мусор загрязняет нашу планету? И если каждый из вас не будет думать о том, как сократить количество мусора — наша планета потонет в нем! Чтобы помочь планете, используйте пять основных принципов:



«Откажись, уменьши, используй повторно, перерабатывай и компостируй»

Старайтесь не покупать лишнего, не пользоваться пластиком, все, что можно — используйте повторно. Храните продукты правильно и съедайте вовремя, не давая им испортиться, чтобы не выбрасывать.

Посмотрите на слова — если разрезать их по линиям, из этих кусочков могут получиться новые слова... У вас получатся два слова, которые приведут к следующей подсказке.

И ведь так почти во всем!

КАМУШЕК

ВЕДЬМА

ПОРОГ

СОРОКА

РАЗНОЕ

ЗАДАНИЕ 6



Вырежьте кроссворд по рамке ниже и положите его рядом с мусорным ведром.

Если детям, которые проходят квест, 7-8 лет, впишите первые буквы загаданных слов, если дети старше — оставьте как есть.

Первые буквы 1 **П** 2 **М** 3 **Ф** 4 **Г** 5 **В** 6 **У** 7 **У** 8 **К** 9 **Б**

Слово, которое получается по вертикали — место, где вас ждет награда!

1. Определенное количество пищи, которое мы съедаем за один раз.

2. Яркий оранжевый корнеплод, богатый провитамином А – бета-кератином. Помогает сохранить хорошее зрение, а также нужен для здоровья нашей кожи, ногтей, зубов и волос.

3. Бобовое растение, в котором очень много белка и железа. Железо помогает доставлять кислород всем клеткам нашего организма. Название растения состоит из двух нот!

4. Какой вредный напиток получится, если добавить в воду углекислый газ, который вызывает раздражение желудка, и сахар, который может стать причиной ожирения и кариеса?

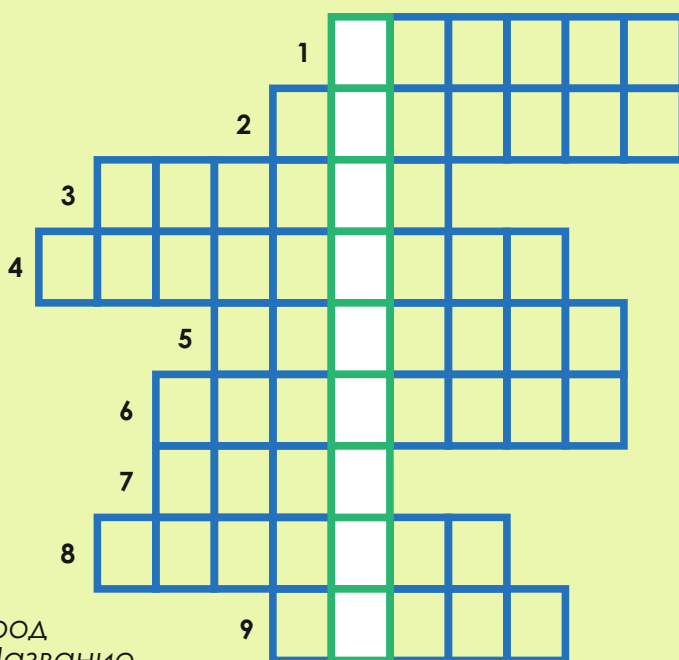
5. Это вещество помогает организму расти и развиваться. Если его не хватает, мы можем сильно заболеть. Иногда их даже покупают отдельно в таблетках и пьют. Пробовали когда-нибудь маленькие желтые шарики? Это один из них!

6. Какие вещества в нашей еде дают нам много энергии, чтобы бегать, прыгать, веселиться и успешно учиться?

7. Основной вечерний прием пищи. Не позже, чем за два часа до сна!

8. Один из самых важных минеральных веществ, который помогает организму укреплять кости и зубы.

9. Это вещество, как множество кирпичиков, помогает строить наш организм. Поэтому мы обязательно должны есть пищу, в которой его много, например, фасоль!



ПОСЛАНИЕ ЭЛИНЫ И ФИНАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Вырежьте по рамке ниже послание Элины, шаблоны для письма по количеству участников. На каждого участника по одному шаблону. Вместе с призом положите их на полку, где у вас хранятся полотенца.

Если такой полки нет — спрячьте в любое место под полотенце.

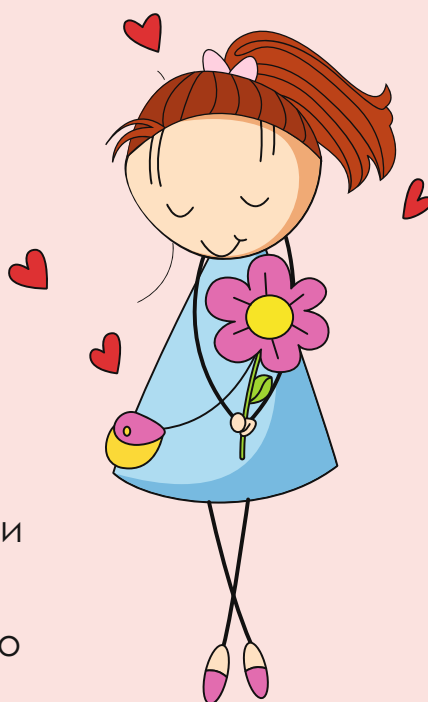
Ребята, я так вами горжусь!

Вы смогли найти все подсказки, и теперь в ваших руках знания, которые помогут предотвратить многие бедствия в будущем.

Теперь вы знаете о том, каким должно быть правильное питание, как важна гигиена и физические упражнения, а также о том, что нашу планету надо беречь от мусора. Мы не придавали этому значения, и тем самым совершили огромную ошибку. Но теперь у нас есть возможность все исправить и спасти человечество. А для этого нужно не только знать, но и делать.

Давайте каждый напишет письмо себе в будущем, ваши родители сохранят его, а через год достанут, и вы сможете проверить, получилось ли у вас сдержать слово и не сойти с намеченного пути.

Желаю вам удачи!
Элина.



**ШАБЛОН ПИСЬМА
В БУДУЩЕЕ**

Привет! Меня зовут.....
мне лет.

Сегодня..... года, и я пишу это письмо
самому себе в будущее! В будущем я буду.....

Я приобрел привычки

И наоборот, отказался от привычки

Я занимаюсь спортом,

А еще я.....