**Сценарный план проведения интерактивного квеста**

***«Главное правило донора – быть здоровым!»***

**Правила и порядок проведения:**

*До проведения мероприятия:*

* знакомство с правилами квеста;
* выбор площадки для проведения;
* набор и обучение волонтеров;
* подготовка необходимого инвентаря;
* афиширование мероприятия и привлечение участников.

*В день мероприятия:*

* Подготовка площадки и станций;
* проверка инвентаря;
* регистрация команд;
* знакомство команд с правилами проведения квеста.

**Правила:**

Участники квеста делятся по командам путем предварительной регистрации на мероприятие, либо в день проведения (раздача номера команды).

После регистрации, перед началом квеста, они получают маршрутные листы движения команды на квесте (см. приложение), в котором за каждую пройденную станцию будет выставлена отметка с баллом.
Станция представляет собой локацию с определённым заданием, за каждой из которой закреплен ответственный волонтер, хорошо владеющий информацией.
Функция волонтера на станции:
1) Разъяснение участникам правил работы его станции;
2) Объективная оценка работы команды, правильность их ответов на задание;
3) Исправление ошибок;
4) Ответы на вопросы.

**Инвентарь:**

* Столы для каждой станции;
* подготовленные материалы (распечатанные задания);
* маршрутные листы команд;
* ручки (для каждой станции);
* поощрительные призы;
* грамоты для команд.

**Основные станции:**

1. Доброе утро, донор!
2. Приседания или жизнь?
3. Правда или миф?
4. А что ты ешь?!
5. Игра слов
6. Вся надежда на команду

***Станция №1: Доброе утро, донор!***

**Правила:** участникам предлагается список с продуктами, которые можно съесть и которые не рекомендуется употреблять в пищу в день донации на завтрак.
**Задача команды:** составить полноценный завтрак для донора, состоящий только из разрешенных продуктов за отведенное время.

**Специальное задание**: до объявления условий проведения конкурса, команда должна выбрать ответственного участника. Участник получает список продуктов, его задача не только выбрать разрешенный для донора продукт, но и объяснить его своей команде, используя только жесты.

**Время выполнения:** 5 минут + 5 минут на объяснение задания и дополнительную информацию.
**Подсчет баллов:**
За каждый верный продукт команда получает по 1 баллу.
Полученный балл отмечается в маршрутном листе.

Ниже представлен список продуктов и ответы для проверки.

**Продукты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Яйцо** | **Нельзя** |
| **Минеральная вода** | **Можно** |
| **Мясная котлета** | **Нельзя** |
| **Овощной салат без масла** | **Можно** |
| **Сок** | **Можно** |
| **Рыба** | **Нельзя** |
| **Печенье** | **Можно** |
| **Масло** | **Нельзя** |
| **Макароны** | **Можно** |
| **Яблоко** | **Можно** |
| **Банан** | **Нельзя** |
| **Творог** | **Нельзя** |
| **Хлеб с вареньем** | **Можно** |
| **Финики** | **Нельзя** |
| **Чай сладкий** | **Можно** |
| **Запеченные брокколи** | **Можно** |
| **Гречка** | **Можно** |
| **Стакан молока** | **Нельзя** |
| **Компот** | **Можно** |
| **Каша на воде** | **Можно**  |

**Заключительная часть (зачитывается ведущим станции)**

Чтобы понять, какие продукты может употреблять донор перед донацией, надо разобраться, что значит ХИЛЁЗНАЯ КРОВЬ. Это жирная кровь, она очень вязкая и густая, а значит, не пригодна для переливания. Следовательно, за день и в день донации следует избегать продуктов, которые могут сделать кровь хилёзной. Также следует избегать продуктов, которые могут придать окраску плазме (жидкой прозрачной части крови, в норме желтоватая), что также сделает кровь непригодной для переливания.

**Рекомендации по питанию доноров после донации (зачитывается ведущим станции)**

Для скорейшего и полноценного восстановления состава крови донору рекомендуется употребление продуктов, содержащих белки:

Молоко и молочные продукты (кефир, сметана, творог, сыры);

Мясо и мясные продукты, птица, яйцо, рыба и морепродукты;

Продукты растительного происхождения с высоким содержанием железа (гречка, чечевица, петрушка, шпинат, яблоки, гранаты) и растительного белка (фасоль, горох, соя, чечевица, кукуруза).

Также следует помнить, что за 48 часов до донации следует воздержать от употребления алкоголя, за 2 часа до и после донации не курить, за 72 часа не употреблять аспиринсодержащие лекарства.

***Станция №2: Приседания или жизнь?***

**Правила:** участникам зачитывают наиболее актуальные вопросы по медицинским отводам от донорства.
**Задача команды:** правильно ответить на поставленные вопросы.

**Специальное задание**: после каждого неправильного ответа все участники команды должны сделать по 10 приседаний прежде, чем перейти к новому вопросу.

**Время выполнения:** 5 минут + 5 минут на объяснение и дополнительную информацию.
**Подсчет баллов:**
За каждый верный ответ команда получает 1 балл.
Максимальное количество баллов – 10 баллов. Полученные баллы отмечаются в маршрутном листе.

Ниже представлен список вопросов с ответами.

1. **Вопрос:** является ли аллергическое заболевание постоянным медицинским отводом от донорства?

**Ответ:** Нет. У людей с аллергическими заболеваниями сохраняется временный медицинский отвод в течение 2-х месяцев после купирования обострения.

1. **Вопрос**: Можно ли вылечить железодефицитную анемию употреблением повышенного количества продуктов с высоким содержанием железа?

**Ответ:** Нет. Анемия лечится исключительно медикаментозно.

1. **Вопрос:** Какие распространенные инфекционные заболевания относятся к временным медицинским отводам от донорства?

**Ответ**: Грипп, ОРВИ, ангина, являются причинами получения временного медицинского отвода от донорства сроком не менее 1 месяца после выздоровления.

1. **Вопрос**: После возвращения из командировки длительностью более 2 месяцев, можно ли по приезду сразу сдать кровь?

**Ответ**: Нет. Командировка длительностью более 2 месяцев является временным медицинским отводом от донации в течение 6 месяцев после приезда.

1. **Вопрос:** Говядина самый главный источник железа?

**Ответ**: Нет. Самый главный источник железа – морская капуста. (Говядина – 8,4 мг; морская капуста – 16 мг)

1. **Вопрос:** Является ли прививка временным медицинским отводом от донации?

**Ответ:** Да. Сдача крови возможно через 1 месяц после прививки.

1. **Вопрос**: Может ли женщина сдавать кровь через 6 месяцев после родов?

**Ответ**: Нет. Сдача крови может быть осуществлена через 1 год после родов.

1. **Вопрос**: Является ли контакт с больными гепатитов В, С временным медицинским отводом от донации?

**Ответ:** Да. Контакт с больными гепатитом В, С является временным медицинским отводом от донации в течение 1 года.

1. **Вопрос**: Наличие татуировки или пирсинга является постоянным медицинским отводом от донорства?

**Ответ**: Нет. В течение года после нанесения татуировки или пирсинга запрещается сдавать кровь.

1. **Вопрос**: Прием алкоголя - это пожизненный медицинский отвод от донорства?

**Ответ**: Нет. Это временный медицинский отвод от донорства в течение 48 часов.

***Станция №3: Правда или миф?***

**Правила:** участникам предлагаются факты о донорстве крови (зачитываются ведущим).
**Задача команды:** решить, является ли озвученный факт правдой или мифом, и обосновать свой ответ.
**Время выполнения:** 10 минут.
**Подсчет баллов:**
За каждое верное опровержение мифа команда получает 1 балла.
Максимальный бал – 8 баллов. Полученный балл отмечается в маршрутном листе.

После озвучивания ответа команды, ведущий дополняет или зачитывает верный ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| **Факт №1**Анемию можно вылечить пищей, в которой содержится много железа  | **Ответ: миф**Дефицит железа в организме, который уже стал причиной развития анемии нельзя скомпенсировать с помощью пищи. Для восполнения запаса минерала в организме необходимы большие дозы, а железо из пищи усваивается не в полном объеме. Анемия лечится исключительно медикаментозно. |
| **Факт №2**Одним из самых частых отводов от донорства крови является снижение гемоглобина | **Ответ: правда** |
| **Факт №3**У меня аллергия и я не могу сдавать кровь. | **Ответ: миф**Аллергия является медицинским отводом от донорства только во время обострения и в течение 2-х месяцев после него.  |
| **Факт №4** Если я сдам кровь я буду чувствовать себя плохо, у меня будет апатия, слабость и сниженная работоспособность. | **Ответ: миф**Сдача крови обладает стимулирующим эффектом, поэтому доноры в большинстве своем очень активные люди, они полны сил и энергии. |
| **Факт № 5**Перед сдачей крови необходимо плотно позавтракать**,** употребляя в пищу высококалорийные продукты (масло, молоко, яйцо, банан) | **Ответ: миф**Перед сдачей крови нельзя употреблять продукты с высоким содержанием жиров, так как это приводит к хилезу крови и непригодности к переливанию. |
| **Факт № 6**Если я сдам кровь, у меня будет мало крови. | **Ответ: миф**Объем забираемой жидкости составляет 450 ±50 мл, т.е. около 7 % общего объема крови в вашем организме (объем крови в организме взрослого человека с массой тела 60 кг и более в среднем составляет 4,5 – литров). Ваш организм восстановит объем потерянной жидкости в течение 36 часов. |
| **Факт №7**Одна сдача крови никому не поможет. | **Ответ: миф**Больницы всегда испытывают потребность в донорской крови. Возможно, именно твоя кровь спасет жизнь. |
| **Факт № 8**Перед сдачей крови нельзя употреблять бананы | **Ответ: правда**Бананы повышают вязкость крови, что может осложнить процедуру сдачи крови. |

***Станция №4: А что ты ешь?!***

**Правила:** участникам предлагаются по 3 изображения продуктов.

**Задача команды:** сравнить предложенные продукты по содержанию в них витаминов и минералов, выявить из трех, в каком из них больше железа, фолиевой кислоты и витамина В12.

**Специальное задание**: во время выполнения задания вче участники команды должны танцевать.
**Время выполнения:** 5 минут.
**Подсчет баллов:**
За каждая верно распределенную тройку - 1 балл.

Максимальное количество баллов: 5 баллов (при 5 правильно угаданных тройках). Полученный балл отмечается в маршрутном листе.

После озвучивания ответа команды, ведущий дополняет или зачитывает верный ответ.

**Продукты с преимущественным содержанием железа** – сушеные грибы (35 мг), говяжья печень (20 мг), морская капуста (16 мг), шиповник свежий (11, 5 мг), какао (11,7 мг).

**Продукты с преимущественным содержанием фолиевой кислоты** –зеленая спаржа (262 мкг), арахис (240 мкг), чечевица (180 мкг), бобы (160 мкг), петрушка (117 мкг).

**Продукты с преимущественным содержанием витамина В12** - скумбрия, осьминог, морской окунь, говядина, яйцо.

***Станция №5: Игра слов***

**Правила:** команде предлагается разгадать филворд
**Задача команды:** на время найти 20 слов в предложенном поле

**Время выполнения:** 5 минут + 5 минут на организационные моменты.
**Подсчет баллов:** за каждое отгаданное слово начисляется 0,5 балла + за каждую неиспользованную минуту (из 5) по 1 баллу.

Филворд вы найдете в отдельном документе (Приложение 2).

***Станция №6: Вся надежда на команду***

**Правила:** команде предлагается ознакомиться с несколькими постерами на тему донорства крови, в течение 30 секунд может изучить рисунок
**Задача команды:** воспроизвести рисунок на бумаге / на асфальте мелом в течение 1-2 минут, при условии, что у рисующих участников будут закрыты глаза. Команда может руководить процессом и помогать.
**Время выполнения:** 10 минут.
**Подсчет баллов:** рисунок оценивается по 5-балльной шкале.

5 – «отлично», все линии четкие, рисунок практически скопирован, присутствуют все элементы;

4 – «хорошо», линии ясные, очевидно сходство с рисунком, отсутствует 1-2 мелких элемента;

3 – «удовлетворительно», прослеживается сходство с рисунком, могут отсутствовать некрупные элементы;

2 – «неудовлетворительно», присутствует сходство с рисунком, но исполнение оставляет желать лучшего;

1 – «плохо», «Эх, попытка не пытка!».

Примеры постеров (вы можете подобрать другие)

|  |
| --- |
| IMG_2945-копия.jpgd43f7db105271d8cde87068d847b1251.jpgIMG-20181002-WA0002.jpgdonateblood.jpgIMG12280230.JPG |
|  |
|  |
|  |
|  |

Приложение 1

*Маршрутный лист команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
 (название команды)*

|  |  |
| --- | --- |
| *Название станции* | *Набранный балл* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

*\**Маршрутные листы необходимо разработать заранее.
1 вариант: маршрутный лист у всех одинаков, команды следуют друг за другом.
2 вариант: команды начинают с разных станций и последовательно перемещаться, в таком случаем целесообразно иметь количество станций равное количеству команд. Удобно при предварительной регистрации команд.