



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ «Школа № 24  
им. Ю. А.Гагарина  
Кладова И. С.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа №24 имени Ю.А.Гагарина»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**  
**Health & English games**

**Составитель:**  
**Кудряшова А. Н.,**  
**учитель высшей**  
**квалификационной категории**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Современные подростки живут в условиях высокой информационной нагрузки, цифровизации, снижения физической активности и дефицита живого общения. Эти факторы формируют новые вызовы в области воспитания культуры здоровья и осознанного отношения к собственному телу, эмоциям и поведению. Одновременно у школьников наблюдается повышенный интерес к игровым и интерактивным форматам, которые позволяют получать знания в ненавязчивой, эмоционально привлекательной форме.

В этих условиях особое значение приобретает организация внеурочной деятельности, направленной на формирование у подростков культуры здоровья, развитие навыков саморегуляции и здорового поведения в сочетании с коммуникативной и языковой практикой. Программа элективного курса «Health & English games» представляет собой инновационную модель клуба настольных игр, в которой реализуется воспитательная и образовательная функция одновременно - через игру, сотрудничество и использование английского языка.

Программа разработана в соответствии с концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требованиями ФГОС основного общего образования и ориентирована на формирование универсальных учебных действий, личностных и метапредметных результатов. Она сочетает здоровьесберегающий, игровой и коммуникативно-деятельностный подходы, объединяя их в единое образовательное пространство.

Основная идея программы заключается в том, что усвоение знаний о здоровье и формирование полезных привычек эффективнее происходят в условиях активной, эмоционально окрашенной и мотивирующей среды. Использование английского языка как средства коммуникации придает процессу дополнительную образовательную ценность и усиливает мотивацию подростков.

Игровые формы деятельности обеспечивают:

- включенность каждого участника в познавательный процесс;

- развитие навыков общения, взаимопомощи и сотрудничества;
- повышение интереса к теме здоровья через игровые ситуации, требующие принятия решений, рассуждений, аргументации;
- интеграцию языковых и жизненных компетенций.

Программа включает пять авторских настольных игр, разработанных специально для подростков 12-15 лет (Приложение 1):

1. «The healthy plate challenge» - формирование представлений о рациональном питании и балансе нутриентов;
2. «Fitness frenzy race» - осознание роли физической активности в сохранении здоровья;
3. «Mindful maze» - развитие эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и стрессоустойчивости;
4. «Sleep cycle quest» - формирование культуры сна и режима дня;
5. «Germ guardians» - обучение основам гигиены и профилактики заболеваний.

Каждая игра направлена на закрепление конкретного аспекта здорового образа жизни и сопровождается активным использованием тематической лексики на английском языке. Структура занятий сочетает игру, обсуждение, мини-рефлексию и задания на говорение, что обеспечивает комплексное развитие когнитивных, языковых и социальных навыков.

Образовательный результат программы - это не только расширение знаний о здоровье, но и формирование личного отношения подростков к выбору здоровых практик, развитие внутренней мотивации к саморазвитию и ответственности за собственное благополучие.

**Форма реализации:** клуб внеурочной деятельности «Health & English games» (1 раз в неделю).

**Требования к предварительной подготовке обучающегося:** активизация тематической лексики перед игрой необходима. Без предварительной работы с лексикой эффективность игры как инструмента обучения и формирования

культуры здоровья значительно снизится, так как игроки будут отвлекаться на перевод и понимание слов, а не на содержание и коммуникацию.

**Цель курса** - формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у подростков через игровое взаимодействие на английском языке.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

- обогащать активный словарь по темам здоровья, питания, физической активности, сна и эмоционального благополучия;
- развивать навыки устной коммуникации и аргументации на английском языке;
- формировать базовые представления о составляющих здоровья и способах его укрепления.

#### Развивающие:

- развивать критическое мышление, рефлекссию и умение принимать решения;
- формировать коммуникативные, регулятивные и личностные универсальные учебные действия;
- развивать умение слушать и поддерживать участников команды.

#### Воспитательные:

- формировать ответственность за личное здоровье;
- воспитывать взаимопомощь, уважительное отношение к другому человеку;
- укреплять мотивацию к изучению английского языка в естественных игровых ситуациях.

## **1.2. Планируемые результаты обучения**

#### Личностные результаты:

- обучающиеся проявляют осознанное отношение к здоровью, питанию, отдыху и эмоциональному состоянию;
- демонстрируют готовность к сотрудничеству;
- формируется позитивное отношение к изучению английского языка.

#### Метапредметные результаты:

- участники клуба умеют работать в команде, принимать решения, соблюдать правила игры;

- умеют анализировать собственные поступки и поведение других;

- применяют полученные знания о здоровье в реальных ситуациях.

#### Предметные результаты (иностранный язык):

- обучающиеся понимают и употребляют англоязычную лексику по теме здоровья;

- объясняют игровые действия и решения на английском языке;

- формулируют простые аргументы и ответы в игровых ситуациях.

#### Предметные результаты (здоровьесберегающая культура):

- ученики различают полезные и вредные привычки;

- называют принципы рационального питания и режима сна;

- знают основные гигиенические и профилактические действия;

- описывают способы поддержания эмоционального благополучия.

### **1.3. Целевая аудитория**

Оптимальный возраст для участников элективного курса - обучающиеся 7-9 классов (13-15 лет).

В этом возрасте большинство подростков уже имеет достаточную языковую базу, чтобы активно использовать английский в игре, понимать правила и участвовать в обсуждении. Игры полностью на английском языке, что требует определенного уровня владения.

Темы, затронутые в играх (питание, физическая активность, ментальное здоровье, гигиена), актуальны и важны для подростков именно этого возраста, поскольку они находятся в активной фазе формирования привычек и осознания ответственности за свое здоровье. Материал подан в интерактивной форме, что соответствует их особенностям восприятия.

Игровые способы, используемые в играх (викторины, ролевые элементы, карточные игры, соревновательные и кооперативные элементы), интересны и понятны для данной возрастной группы.

Игры спроектированы так, что их можно адаптировать.

Для 6 класса: упростить лексику, добавить больше визуальных подсказок, сократить время на обсуждение.

Для 10-11 класса: усложнить лексику, добавить более глубокие дискуссионные вопросы, требующие развернутых ответов и аргументации, включить элементы исследования или проектной деятельности.

#### 1.4. Срок и трудоемкость обучения:

Продолжительность курса	8 занятий
Общая трудоемкость	16 академических часов
Периодичность	1 раз в неделю
Форма проведения	очная, групповая, интерактивная
Количество участников	10-15 человек

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 2.1. Учебный (учебно-тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общая трудоемкость	Ауд. занятия	Сам. работа	Формы аттестации
1	Вводное занятие. «Let's talk about health»	2	1	-	Тестирование
2	Игра «The healthy plate challenge»	2	1	-	Беседа, устные ответы
3	Игра «Fitness frenzy race»	2	1	-	Беседа, устные ответы
4	Игра «Mindful maze»	2	1	-	Беседа, устные ответы
5	Игра «Sleep cycle quest»	2	1	-	Беседа, устные ответы
6	Игра «Germ guardians»	2	1	-	Беседа, устные

					ответы
7	Итоговое занятие «My healthy day in English»	2	1	-	Беседа, устные ответы
8	Рефлексия и диагностика	2	1	-	Тестирование

## 2.2. Рабочая программа

Темы	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Вводное занятие. «Let's talk about health»	Вступительное слово учителя. Анкетирование, ввод лексики, знакомство с клубом и играми.	Определить уровень знаний и отношение к ЗОЖ. Мини-квиз, обсуждение, работа в парах.
Игра «The healthy plate challenge»	Составление «здоровой тарелки», обсуждение выбора продуктов.	Освоить принципы здорового питания. Карточная игра, устные ответы.
Игра «Fitness frenzy race»	Выполнение физических заданий согласно ходу игры и викторина.	Понять пользу физической активности. Настольная игра + физическая активность.
Игра «Mindful maze»	Ситуации эмоций, выбор стратегий преодоления.	Развивать эмоциональный интеллект и стрессоустойчивость. Кооперативная игра, групповое обсуждение.
Игра «Sleep cycle quest»	Карты привычек сна, ответы на вопросы.	Осознать значение сна и факторов его качества. Викторина, обсуждение, трек сна.
Игра «Germ	Борьба с микробами, командные	Осознать значение сна и

guardians»	решения.	факторов его качества. Викторина, обсуждение, трек сна.
Итоговое занятие «My healthy day in English»	Проект «My healthy day», постеры и мини-презентации.	Систематизация тем, развитие говорения. Групповая работа, устное выступление.
Рефлексия и диагностика	Анкета «после», повторный мини-квиз, самооценка изменений.	Подведение итогов. Индивидуальная работа, групповая дискуссия.

### 3. ФОРМЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Данная программа реализуется как внеурочная деятельность и носит добровольный характер. Она не входит в обязательный учебный план и не подразумевает формального оценивания участников. Соответственно, формы и критерии оценивания учащихся в рамках курса не применяются. Для выявления эффективности и динамики формирования культуры здоровья организуются диагностические процедуры: предварительная (до начала занятий) и итоговая (по их завершении) диагностика, включающая анкетирование, тестирование знаний и анализ практических умений. Полученные данные используются исключительно для научного анализа и коррекции содержания занятий, а не для выставления оценок.

Диагностика до/после: анкета отношение к ЗОЖ.

Текущий контроль: участие в играх и обсуждениях, правильность ответов, использование английской речи.

Итоговый контроль: проект «My healthy day in English», повторная диагностика.

### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ КУРСА

При изучении элективного курса следует выполнять следующие рекомендации:

1. Предварительная работа (до начала игры):

В клубе/классе:

- предложить обучающимся назвать все слова и фразы, которые они знают по теме предстоящей игры. Записывать их на доске, создавая ментальную карту или кластер.

- создать набор карточек с новыми словами или фразами и их определениями.

Обучающиеся могут работать в парах, сопоставляя их.

- использование интерактивных платформ (например, Kahoot! или Quizlet) для быстрого повторения и закрепления ключевой лексики.

- задать несколько вопросов по теме, используя целевую лексику, чтобы стимулировать ее употребление в речи.

- учитель может кратко объяснить наиболее сложные или специфические термины.

2. Методические и технологические подходы

- обучение через действие и игру: чередование игрового моделирования и аналитической рефлексии;

- проектная методика: группы работают над реальным продуктом (игра, кампания), учатся планированию, распределению ролей, оценке результатов;

- дифференцированный подход: альтернативные задания для учеников с особыми образовательными потребностями и для разных уровней подготовки;

- формирующее оценивание: открытые рубрики, частая обратная связь, само- и взаимная оценка.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

### **5.1. Формы подведения итогов**

Командная презентация «My healthy day in English»; мини-опрос и анкетирование; награждение участников сертификатами клуба.

### **5.2. Материально-техническое обеспечение**

- авторские настольные игры (5 комплектов);

- карточки, жетоны, игровые поля, кубики;
- мультимедийная панель / проектор;
- канцелярские материалы;
- таймер / телефон;
- анкеты и бланки самооценки.

### **5.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

#### **5.3.1. Нормативные документы**

#### **5.3.2. Литература и источники**

Основные:

1. Cambridge University Press. Vocabulary for health and fitness (Teacher's Resource). - Cambridge: Cambridge University Press, 2015. - 96 с.
2. Oxford learner's dictionaries. Тематический словарь «Health and Wellbeing». - Oxford: Oxford University Press, 2018. - 260 с.
3. Педагогическая энциклопедия. Раздел: «Игровые технологии воспитания». - М.: Педагогика, 2014. - 120 с.
4. McGonigal J. Reality Is Broken: Why Games Make Us Better and How They Can Change the World. - New York: The Penguin Press, 2011.- 416 с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/>
2. <https://www.unicef.org/>
3. <https://dictionaryblog.cambridge.org>

### Game «The Healthy plate challenge»

Тема: правильное питание, баланс макро- и микроэлементов.

Тип игры: карточная игра на сбор сетов (set collection) и стратегию.

Цель: собрать максимально сбалансированные «тарелки» (блюда) на основе рекомендаций по здоровому питанию, избегая вредных продуктов.

Ход игры:

#### 1. Подготовка:

Каждый игрок получает «Player plate mat» - индивидуальный планшет в виде тарелки, разделенной на секции: proteins, grains, vegetables, fruits, dairy/healthy fats.

Перемешиваются три колоды карт:

«Food cards»: карты с изображениями и названиями различных продуктов (например, broccoli, apple, white bread, soda). Каждая карта также имеет иконку, указывающую на принадлежность к одной из 5 групп (proteins, grains, vegetables, fruits, dairy/healthy fats) и числовое значение «health points» (от +5 до -5).

«Challenge cards»: карты с заданиями или вопросами, связанными с питанием (например, «Name 3 sources of Vitamin C», «Describe a healthy breakfast»).

«Event cards»: карты с неожиданными событиями, которые могут влиять на игру (например, «Snack attack! Discard 1 unhealthy food card», «Fitness boost! Gain 2 extra health points for your next meal»).

Раздается по 5 «Food cards» каждому игроку. Остальные колоды кладутся в центр стола.

#### 2. Игровой процесс (раунды):

Игроки ходят по очереди. В свой ход игрок выполняет 3 действия:

- Draw 2 food cards: взять две карты из колоды «Food Cards»;

- Play 1-2 food cards: выложить 1 или 2 карты из руки на свою «Player plate mat», размещая их в соответствующие секции. Игрок стремится заполнить свою тарелку сбалансированными продуктами;

- Resolve actions:

Если игрок выложил «Unhealthy food card» (например, «Candy bar», «Fast food burger» с отрицательными Health points), он должен сбросить 1 «Healthy food card» или взять 1 «Challenge card» и ответить на вопрос. Неправильный ответ влечет штраф в Health Points;

Если игрок успешно заполнил все 5 секций тарелки, он объявляет «Meal completed!» и подсчитывает Health points за текущую тарелку. Затем сбрасывает все карты с тарелки и начинает собирать новую.

Игрок может взять 1 «Challenge card» вместо выкладывания карт, чтобы получить бонусные Health points за правильный ответ.

Игрок может взять 1 «Event card» вместо выкладывания карт, чтобы активировать ее эффект.

### 3. Завершение игры:

Игра продолжается определенное количество раундов (например, 10) или до тех пор, пока не закончатся «Food cards». Побеждает игрок, набравший наибольшее количество «Health points» за все собранные «тарелки».

Макет игры:

Player plate mat: планшет размером А4 (разделенный на 5 секторов: proteins, grains, vegetables, fruits, dairy/healthy fats). В центре место для подсчета Health points.

Food cards: 80-100 карт (6x9 см) с яркими изображениями продуктов, их названиями, иконками групп и значениями Health points.

Challenge cards: 30-40 карт (6x9 см) с вопросами/заданиями по питанию.

Event cards: 20-30 карт (6x9 см) с различными игровыми событиями.

Tokens: небольшие жетоны для подсчета Health points.

Почему эта игра полезна для клуба:

- активное использование лексики, связанной с продуктами питания, группами продуктов, нутриентами; обсуждение выбора продуктов и стратегий; чтение вопросов и ответов на английском;

- помогает подросткам понять принципы сбалансированного питания, научиться различать полезные и вредные продукты, принимать осознанные решения о еде;

- игроки должны стратегически выбирать продукты, учитывая их пользу и влияние на итоговый счет.

### **Game «Fitness frenzy race»**

Тема: физическая активность, различные виды упражнений, польза движения.

Тип игры: гонка по игровому полю с выполнением физических заданий.

Цель: первым дойти до финиша, выполняя различные физические упражнения и отвечая на вопросы о пользе движения.

Ход игры:

#### 1. Подготовка:

Игровое поле представляет собой извилистую дорожку с пронумерованными клетками от «Start» до «Finish». Некоторые клетки имеют специальные символы: «Exercise challenge», «Health quiz», «Rest spot», «Obstacle!». Фишки для каждого игрока, кубик (D6).

Две колоды карт:

- «Exercise cards»: карты с названиями и кратким описанием различных упражнений (например, «10 jumping jacks», «5 push-ups», «Hold plank for 20 seconds», «Stretch your arms for 15 seconds»).

- «Health quiz cards»: карты с вопросами о физической активности и ее пользе (например, «Name 3 benefits of daily exercise», «How much sleep do teenagers need?», «What is aerobic exercise?»).

- Таймер (на телефоне).

#### 2. Игровой процесс:

Игроки ходят по очереди, бросая кубик и передвигая свою фишку на выпавшее количество клеток.

- «Exercise Challenge» cell: игрок берет «Exercise Card» и выполняет указанное упражнение. Если выполнено успешно, он может бросить кубик еще раз. Если нет (или отказался), пропускает следующий ход.

- «Health quiz» cell: игрок берет «Health quiz card» и отвечает на вопрос. Правильный ответ позволяет продвинуться на 2 клетки вперед. Неправильный - остаться на месте.

- «Rest spot» cell: игрок пропускает следующий ход. Это может быть как «отдых», так и «задержка».

- «Obstacle!» cell: игрок должен выполнить мини-задание (например, «Hop on one leg to the next cell» или «Do 5 squats to overcome the obstacle»). Невыполнение - вернуться на 2 клетки назад.

- Regular cells: просто передвижение.

3. Завершение игры:

Первый игрок, достигший клетки «Finish», становится победителем.

Макет игры:

Game board: большое игровое поле с дорожкой (Start-Finish) и различными типами клеток.

Player tokens: 4-6 уникальных фишек.

Dice: стандартный шестигранный кубик.

Exercise cards: 40-50 карт (6x9 см) с простыми иллюстрациями упражнений и их названиями.

Health quiz cards: 40-50 карт (6x9 см) с вопросами и ответами (ответы можно печатать на обратной стороне или в отдельном буклете для ведущего).

Timer: можно использовать приложение на телефоне.

Почему эта игра полезна для клуба:

- использование лексики, связанной с упражнениями, частями тела, пользой здоровья. Обсуждение вопросов и ответов;

- поощряет физическую активность, демонстрирует разнообразие упражнений, повышает осведомленность о пользе движения и основных принципах здорового образа жизни;

- включает физические элементы, что делает игру динамичной и запоминающейся.

### **Game «Mindful maze»**

Тема: ментальное здоровье, управление эмоциями, стрессоустойчивость, поиск ресурсов.

Тип игры: кооперативная игра-лабиринт с элементами ролевой игры и обсуждения.

Цель: совместно пройти лабиринт эмоций, помогая друг другу найти здоровые способы справляться со стрессом и негативными чувствами, достичь «Inner peace» (внутреннего спокойствия).

Ход игры:

#### **1. Подготовка:**

Игровое поле в виде лабиринта, разделенного на различные «зоны эмоций» (например, «Stress zone», «Anxiety alley», «Anger abyss», «Sadness swamp», «Confusion corner»). В центре лабиринта - «Inner peace sanctuary». Фишки для каждого игрока. Кубик (D6).

Две колоды карт:

- «Emotion cards»: каждая карта описывает определенную ситуацию, вызывающую эмоцию (например, «You failed a test», «Your friend said something mean», «You feel overwhelmed by homework»).

- «Coping strategy cards»: карты с различными способами справляться с эмоциями (например, «Talk to a trusted adult», «Go for a walk», «Listen to music», «Practice deep breathing», «Write in a journal», «Ask for help»).

#### **2. Игровой процесс:**

Игроки начинают в «Start» точке. Цель - всем вместе добраться до «Inner peace sanctuary». В свой ход игрок бросает кубик и перемещает свою фишку. Когда

игрок попадает на клетку в определенной «зоне эмоций», он берет «Emotion Card» и зачитывает ситуацию.

Обсуждение: все игроки обсуждают на английском языке:

- «How would you feel in this situation?» (Как бы вы себя чувствовали в этой ситуации?)

- «What emotion does this situation evoke?» (Какую эмоцию вызывает эта ситуация?)

- «What healthy coping strategies could you use?» (Какие здоровые стратегии преодоления вы могли бы использовать?)

Затем игрок, который взял карту, выбирает 1-2 «Coping strategy cards», которые, по его мнению, лучше всего подходят для данной ситуации, и объясняет свой выбор.

Если игрок застрял или не может найти выход из зоны, другие игроки могут предложить «Coping strategy card» из своей руки (если у них есть), чтобы помочь ему. За каждую успешно примененную стратегию (по общему согласию), игрок может продвинуться на 1 дополнительную клетку.

На некоторых клетках могут быть «Reflection spots», где игроки делятся личным опытом (без давления) или просто размышляют над вопросом, заданным на клетке (например, «What makes you feel calm?»).

### 3. Завершение игры:

Игра заканчивается, когда все игроки достигают «Inner peace sanctuary». Победа считается общей.

Макет игры:

Большое игровое поле (квадратное или круглое) с лабиринтом, ярко выделенными «зонами эмоций» и центральным «Inner Peace Sanctuary». Пути могут быть обозначены стрелками.

Player Tokens: 4-6 фишек.

Dice: стандартный кубик.

Emotion Cards: 50-60 карт (6x9 см) с кратким описанием ситуаций.

Coping strategy cards: 50-60 карт (6x9 см) с описанием стратегий.

Почему эта игра полезна для клуба:

- развитие эмоционального словаря, навыков выражения чувств, обсуждения сложных тем, аргументации выбора стратегий;
- повышает эмоциональный интеллект, учит распознавать и называть эмоции, предоставляет конкретные инструменты для управления стрессом и негативными чувствами, формирует позитивное отношение к ментальному здоровью;
- способствует развитию эмпатии, умению слушать и поддерживать других.

### **Game «Sleep cycle quest»**

Тема: важность сна, факторы, влияющие на качество сна, здоровые привычки сна.

Тип игры: гонка по игровому полю с элементами викторины и принятия решений.

Цель: первым достичь «Deep sleep state» (состояния глубокого сна), избегая «Sleep debt» (дефицита сна) и собирая «Good sleep habits» (привычки хорошего сна).

Ход игры:

1. Подготовка:

Игровое поле в виде кругового трека, символизирующего 24-часовой цикл дня и ночи. Клетки на треке могут быть «Morning routine», «School time», «Evening activity», «Bedtime», «Sleep zone». Фишки для каждого игрока, кубик (D6).

Две колоды карт:

- «Daily activity cards»: Карты с различными действиями, которые подростки выполняют в течение дня (например, «Play video games before bed», «Exercise in the morning», «Drink coffee late afternoon», «Read a book», «Study late at night»). Каждая карта имеет «Sleep Impact» (влияние на сон: +Good Sleep, -Bad Sleep, Neutral).

- «Sleep Fact Cards»: карты с вопросами или утверждениями о сне, его фазах, пользе и вреде (например, «True or False: using your phone in bed helps you fall asleep faster», «Name 3 things that can disrupt your sleep», «What happens during REM sleep?»).

- «Sleep Quality Track»: индивидуальный трекер для каждого игрока, показывающий уровень "Sleep quality" (от 0 до 10).

## 2. Игровой процесс:

Игроки начинают на «Morning routine» клетке. В свой ход игрок бросает кубик и перемещает свою фишку.

«Daily activity» cell: игрок берет «Daily activity card» и зачитывает ее. Он должен решить, выполняет ли он это действие. Если да, он передвигает свой маркер на «Sleep quality track» в соответствии с «Sleep impact» карты. Если нет - ничего не происходит, но он может пропустить свой следующий ход, если действие было полезным.

«Sleep fact» cell: игрок берет «Sleep fact card» и отвечает на вопрос. Правильный ответ приносит +1 к «Sleep quality». Неправильный - -1.

«Bedtime» cell: когда игрок достигает этой зоны, он должен убедиться, что его «Sleep quality» достаточно высок (например, 7+). Если нет, он не может продвинуться в «Sleep zone» и должен провести еще один «день» (пропустить ход), пытаясь повысить свой «Sleep quality».

«Sleep zone» cells: эти клетки ведут к «Deep sleep state». Чем выше «Sleep quality» игрока, тем быстрее он может пройти эту зону.

## 3. Завершение игры:

Первый игрок, достигший «Deep sleep state» с высоким уровнем «Sleep quality», становится победителем.

Макет игры:

Game board: круговой трек с различными секциями дня/ночи и специальными клетками.

Player tokens: 4-6 фишек.

Dice: Стандартный кубик.

Daily activity cards: 40-50 карт (6x9 см) с описанием действий и их влиянием на сон.

Sleep fact cards: 40-50 карт (6x9 см) с вопросами/утверждениями о сне.

Sleep quality track: индивидуальные небольшие планшеты (10x5 см) с числовой шкалой от 0 до 10 и маркером.

Почему эта игра полезна для клуба:

- расширение словарного запаса, связанного со сном, ежедневными рутинами, эмоциями. Обсуждение решений и их последствий.

- повышает осведомленность о важности сна для физического и ментального здоровья, учит распознавать факторы, влияющие на сон, и формировать здоровые привычки.

- игроки принимают решения, которые напрямую влияют на их игровой прогресс и «здоровье» их фишки.

### **Game «Germ guardians»**

Тема: гигиена, профилактика заболеваний, микробы и вирусы.

Тип игры: кооперативная игра на выживание/защиту.

Цель: совместно защитить «Human body» (человеческое тело) от нашествия «Germs» (микробов), используя «Hygiene actions» (гигиенические действия).

Ход игры:

1. Подготовка:

Игровое поле в виде схематичного изображения человеческого тела с ключевыми «зонами» (например, «Hands», «Mouth», «Lungs», «Skin», «Digestive System»).

Небольшие жетоны «Germ tokens» (например, 20-30 штук). Кубик (D6).

Две колоды карт:

- «Germ invasion cards»: карты, указывающие, какие микробы атакуют и где (например, «Flu virus attacks lungs», «Bacteria on hands», «Stomach bug in digestive

system»). Каждая карта также указывает количество «Germ tokens», которые нужно разместить.

- «Hygiene action cards»: карты с различными гигиеническими действиями (например, «Wash hands thoroughly», «Cover your cough», «Use hand sanitizer», «Brush teeth», «Get vaccinated», «Eat healthy food»). Каждая карта указывает, от какого типа микробов или в какой зоне она эффективна, и сколько «Germ tokens» она убирает.

2. Игровой процесс: игроки ходят по очереди.

Фаза 1: «Germ attack!»

Игрок берет 1 «Germ invasion card» и размещает указанное количество «Germ tokens» в соответствующие зоны на теле.

Если количество «Germ tokens» в какой-либо зоне превышает лимит (например, 5), то эта зона «заражена», и все игроки получают штраф (например, теряют 1 «Hygiene action card» или не могут использовать определенную способность).

Фаза 2: «Hygiene action!»

Игрок может разыграть 1 или 2 «Hygiene action cards» из своей руки, чтобы убрать «Germ tokens» из соответствующих зон.

Игрок может обсудить с другими игроками, какие карты лучше использовать, чтобы максимизировать эффект.

После розыгрыша карт, игрок подбирает карты «Hygiene action» до 3 в руке.

Фаза 3: «Event»:

Бросок кубика. Если выпадет 6, происходит случайное событие (например, «Immune system boost! Remove 2 Germ Tokens from any zone», «New Variant! Add 1 extra Germ Token to all zones»).

3. Завершение игры:

Победа: игроки побеждают, если им удастся убрать все «Germ tokens» с поля или продержаться определенное количество раундов, не допустив тотального заражения.

Поражение: игроки проигрывают, если слишком много зон «заражены» одновременно (например, 3 и более).

Макет игры:

Game board: большой планшет (А3) с изображением человеческого тела и выделенными зонами.

Germ tokens: маленькие жетоны (1-2 см) с изображением микробов.

Germ invasion cards: 40-50 карт (6x9 см) с названиями микробов и инструкциями.

Hygiene action cards: 50-60 карт (6x9 см) с названиями гигиенических действий и их эффектами.

Dice: стандартный кубик.

Почему эта игра полезна для клуба:

- обучение лексике, связанной с микробами, болезнями, гигиеническими процедурами, частями тела. Активное обсуждение стратегий;
- повышает осознанность о важности гигиены и профилактики заболеваний, демонстрирует, как простые действия могут защитить организм от вредных микроорганизмов;
- учит подростков работать в команде, совместно принимать решения и решать проблемы.

## Приложение 2

Анкета до и после участия в клубе «Health & English games»

Цель анкеты - выявление уровня знаний, отношения и привычек, связанных со здоровым образом жизни, а также уверенность подростков в использовании английского языка для обсуждения тем здоровья. Анкета заполняется дважды: до начала программы и после её завершения.

### Инструкция:

отметь степень согласия с каждым утверждением по шкале от 1 до 5, где 1 - «совсем не согласен», 5 - «полностью согласен».

№	Утверждение	Оценка (1–5)
1	Я стараюсь правильно питаться и избегаю вредных продуктов.	
2	Я регулярно выполняю физические упражнения.	
3	Я стараюсь достаточно спать и ложиться вовремя.	
4	Я соблюдаю правила личной гигиены.	
5	Я умею справляться со стрессом без вредных привычек.	
6	Мне интересно узнавать о здоровье и здоровом образе жизни.	

7	Я могу рассказать о своём образе жизни на английском языке.	
8	Я понимаю английские слова, связанные со здоровьем.	
9	Мне комфортно общаться на английском языке в игре.	
10	Я чувствую, что стал(а) внимательнее относиться к своему здоровью.	

**Блок самооценки (открытые вопросы):**

1. Что для тебя значит «быть здоровым человеком»?
2. Какие привычки ты считаешь полезными для здоровья?
3. Какие привычки тебе хотелось бы изменить?
4. Что нового ты узнал(а) из занятий клуба? (заполняется после курса)
5. Как изменилась твоя уверенность в английском языке? (заполняется после курса)

**Итоговая самооценка (после программы):**

Отметь по шкале от 1 до 5:

1 - совсем не согласен, 5 - полностью согласен

- Я больше понимаю, как заботиться о своём здоровье.

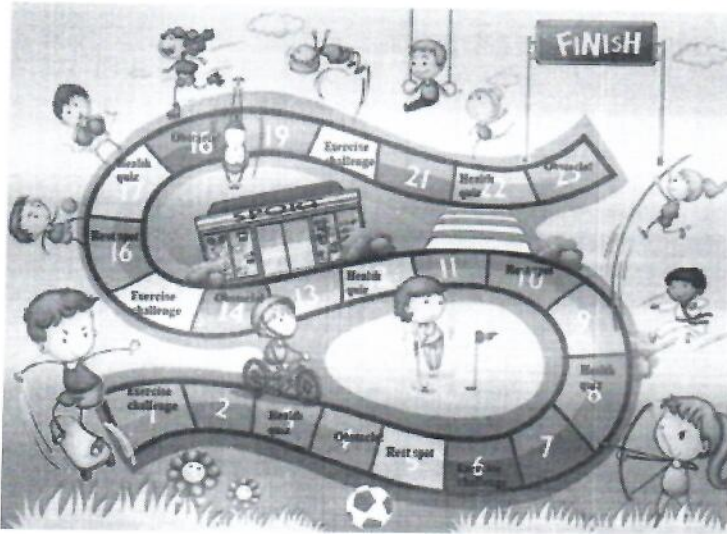
- Я стал(а) увереннее говорить на английском языке.

- Я хочу продолжать изучать темы здоровья и английский.

Подпись участника: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_



## Game «Fitness frenzy race»



10 jumping jacks



5 push-ups



Hold plank for 20 seconds

