

Квест-игра
для учащихся начальных классов
«В поисках здорового питания»

Составители: Форкош Елена Анатольевна,
учитель начальных классов
Кирсанов Анатолий Анатольевич,
учитель математики и информатики

Цель:

формирование у детей представления о правильном питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие: расширять и уточнять знания детей о полезных продуктах; формировать умение детей принимать и выполнять правила игры, высказывать своё мнение, считаться с мнением сверстников, выслушивать мнения других, самостоятельно решать проблемные ситуации, справедливо оценивать свои результаты и радоваться за успехи других.

Развивающие: развивать познавательный интерес, детскую инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать; развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, договариваться, обсуждать, находить общее решение, помогать другим, поддерживать диалог.

Воспитывающие: воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Планируемые результаты (УУД):**Предметные**

- научиться различать овощи и фрукты;
- выяснить, чем богаты овощи и фрукты, какие полезные вещества в них содержатся;
- научиться понимать, почему овощи и фрукты так полезны для человека;
- научиться называть основные витамины;
- выяснить, какие витамины содержатся в продуктах;

Метапредметные**А) регулятивные**

- учиться определять цель и задачи усвоения новых знаний в сотрудничестве с учителем, подводить итоги учебной, практической деятельности;

Б) познавательные

- учиться обобщать, систематизировать;
- учиться строить речевое высказывание в устной форме;

В) коммуникативные

- учиться формулировать собственное мнение и позицию;
- приобретение опыта учебного сотрудничества, осуществление совместной познавательной, творческой деятельности в парах, в группе;
- учиться договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- учиться задавать вопросы;

Личностные

- использование знаний о природе для сохранения и укрепления своего здоровья;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.

Форма проведения: игра-квест

Место проведения: кабинеты с испытаниями, которые включают в себя различные задания на развитие воображения, творчества, смекалки, быстроты реакции.

Краткое содержание: игра представляет собой командное соревнование, в ходе которого участникам предлагаются интеллектуальные, творческие задания, за правильное выполнение которых они получают слово-бонус из финального кроссворда. В данном случае тематика мероприятия подразумевает связь с вопросами здорового питания и здорового образа жизни.

Оборудование: компьютер, маршрутные листы, грамоты для награждения команд.

Ход мероприятия

I. Организационный момент.

Вступительное слово ведущего

Здравствуйте, уважаемые гости. Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Приветствуем всех, кто время нашёл

И в школу на праздник здоровья пришёл!

А праздник мы начнем с экспромта.

Сценка «Спор овощей»

Овощи (все вместе): Кто из нас из овощей, и вкуснее и нужнее? Кто при всех болезнях будет всех полезней?

Учитель: Выскочил горошек — ну и хвастунишка!

Горошек: (весело) Я такой хорошенький, зелененький мальчишка! Если только захочу, всех горошком угощу!

Учитель: От обиды покраснев, свекла проворчала...

Свекла: (важно) Дай сказать хоть слово мне, выслушай сначала. Свеклу надо для борща и для винегрета. Кушай сам и угощай. Лучше свеклы нет!

Капуста: (перебивая) Ты уж, свекла, помолчи! Из капусты варят щи. А какие вкусные пироги капустные!

Огурец: (задорно). Очень будете довольны, съев огурчик малосольный. А уж свежий огуречик всем понравится, конечно!

Редиска: (скромно). Я — румяная редиска, поклонюсь вам низко-низко. А хвалить себя зачем? Я и так известна всем!

Морковь: (кокетливо). Про меня рассказ недлинный: кто не знает витамины? Пей всегда морковный сок и грызи морковку — будешь ты тогда, дружок, крепким, сильным, ловким.

Учитель: Тут надулся помидор и промолвил строго...

Помидор: Не болтай, морковка, вздор, помолчи немного. Самый вкусный и приятный, уж конечно, сок томатный.

Лук: (заманчиво) Я — приправа в каждом блюде и всегда полезен людям.

Картошка: (скромно) Я, картошка так нужна и большим и малым.

Баклажаны: (робко) Баклажанная икра так вкусна, полезна...

Учитель: Спор давно кончать пора! Спорить бесполезно! Чтоб здоровым, сильным быть, надо овощи любить все без исключения, в этом нет сомнения!

II. Основная часть.

Ведущий. Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему.

Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание. Народная мудрость гласит: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей». Открыть тайны правильного питания поможет наша сегодняшняя игра.

Сегодня наше мероприятие посвящено здоровому питанию. Называется она «**В поисках здорового питания**» и будет проходить в форме квеста. Квест — это жанр игры, требующих от игрока решения умственных задач для продвижения по сюжету.

Ведущий. Мы вас поделили на команды, которые нам сейчас представятся. Но для начала выберите своего капитана.

Представление команд

Ведущий. Для каждой команды мы приготовили маршрутные листы, на которых обозначены все станции. На каждой станции вас ждут интересные задания, за выполнение которых, вы получите ключевое слово для заключительного кроссворда.

Ведущий. Капитаны, получите свои маршрутные листы. Просим команды познакомиться со станциями. На прохождение каждого этапа у вас будет 3 минуты и 1 минута на переход по звонку. Напоминаем, справившись с заданием, вы будете получать подсказку для заключительного задания.

название команды	Название станций								
	«Словарь здоровья»	«Фрукты, овощи».	«На грядках»	«Мозговой штурм»	«Народная мудрость».	«Витаминная».	«Экспериментальная»	Продукты питания	Конкурс капитанов «Правильно питайся»
ключевое слово	Морковь	Лимон	Капуста	Ананас	Помидор	Апельсин	Банан	Огурцы	Получение кроссворда
Финальное слово Витамины									

Маршрутный лист

№ п/п	Название станции	Задание	Инвентарь	Место проведения	Ответственный
1.	«Словарь здоровья»	Разгадать 5 ребусов, найдя их в классе	5 ребусов	Кабинет Форкош Е.А. Е.А.	Железнова Л.М.
2.	«Фрукты, овощи».	Найдите название овощей и фруктов, которые растут у вас на огороде.	Таблица букв	Кабинет Бубликова А.Д.а А.Д.	Санько Ю.В.
3.	«На грядках»	Расшифровать анаграммы	Шифровка с бланком ответа 4 штуки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
4.	«Витаминная».	Соединить витамины с описанием	4 таблички витаминов и продукты	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
5.	«Мозговой штурм».	Дать 10 правильных ответов на викторину + загадки	викторина + загадки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
6.	«Народная мудрость».	Составить правильно пословицы	Таблица пословиц	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
7.	«Экспериментальная»	Прodelать опыты	Материалы для экспериментов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
8.	Продукты питания	Онлайн игра «Найди пару»	Интерактивная доска	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
9.	Конкурс капитанов «Правильно питайся»	Собрать онлайн-пазл	4 компьютера	Кабинет информатики	Кирсанов А.А.

Карта движения Первой команды

№ п/п	Конкурс	Правила	Инвентарь	Место проведения	Ответственный
1.	«Словарь здоровья»	Разгадать 5 ребусов, найдя их в классе	5 ребусов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
2.	«Фрукты, овощи».	Найдите название овощей и фруктов, которые растут у вас на огороде.	Таблица букв	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
3.	«На грядках»	Расшифровать анаграммы	Шифровка с бланком ответа 4 штуки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
4.	«Витаминная».	Соединить витамины с описанием	4 таблички витаминов и продукты	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
5.	«Экспериментальная»	Проделать опыты	Материалы для экспериментов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
6.	«Народная мудрость».	Составить правильно пословицы	Таблица пословиц	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
7.	«Мозговой штурм».	Дать 10 правильных ответов на викторину + загадки	викторина + загадки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
8.	Продукты питания	Онлайн игра «Найди пару»	Интерактивная доска	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
9.	Конкурс капитанов «Правильно питайся»	Собрать онлайн-пазл	4 компьютера	Кабинет информатики	Кирсанов А.А.

Карта движения **Вторая команды**

№ п/п	Конкурс	Правила	Инвентарь	Место проведения	Ответственный
1.	«Фрукты, овощи».	Найдите название овощей и фруктов, которые растут у вас на огороде.	Таблица букв	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
2.	«На грядках»	Расшифровать анаграммы	Шифровка с бланком ответа 4 штуки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
3.	«Витаминная».	Соединить витамины с описанием	4 таблички витаминов и продукты	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
4.	«Словарь здоровья»	Разгадать 5 ребусов, найдя их в классе	5 ребусов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
5.	«Народная мудрость».	Составить правильно пословицы	Таблица пословиц	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
6.	«Мозговой штурм».	Дать 10 правильных ответов на викторину + загадки	викторина + загадки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
7.	Продукты питания	Онлайн игра «Найди пару»	Интерактивная доска	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
8.	«Экспериментальная»	Проделать опыты	Материалы для экспериментов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
9.	Конкурс капитанов «Правильно питайся»	Собрать онлайн-пазл	4 компьютера	Кабинет информатики	Кирсанов А.А.

Карта движения Третья команды

№ п/п	Конкурс	Правила	Инвентарь	Место проведения	Ответственный
1.	«На грядках»	Расшифровать анаграммы	Шифровка с бланком ответа 4 штуки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
2.	«Витаминная».	Соединить витамины с описанием	4 таблички витаминов и продукты	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
3.	«Словарь здоровья»	Разгадать 5 ребусов, найдя их в классе	5 ребусов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
4.	«Фрукты, овощи».	Найдите название овощей и фруктов, которые растут у вас на огороде.	Таблица букв	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
5.	«Мозговой штурм».	Дать 10 правильных ответов на викторину + загадки	викторина + загадки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
6.	Продукты питания	Онлайн игра «Найди пару»	Интерактивная доска	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
7.	«Экспериментальная»	Проделать опыты	Материалы для экспериментов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
8.	«Народная мудрость».	Составить правильно пословицы	Таблица пословиц	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
9.	Конкурс капитанов «Правильно питайся»	Собрать онлайн-пазл	4 компьютера	Кабинет информатики	Кирсанов А.А.

Карта движения **Четвертая команды**

№ п/п	Конкурс	Правила	Инвентарь	Место проведения	Ответственный
1.	«Витаминная».	Соединить витамины с описанием	4 таблички витаминов и продукты	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
2.	«Словарь здоровья»	Разгадать 5 ребусов, найдя их в классе	5 ребусов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
3.	«Фрукты, овощи».	Найдите название овощей и фруктов, которые растут у вас на огороде.	Таблица букв	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
4.	«На грядках»	Расшифровать анаграммы	Шифровка с бланком ответа 4 штуки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
5.	Продукты питания	Онлайн игра “Найди пару”	Интерактивная доска	Мультимедийный кабинет	Козырева С.В.
6.	«Экспериментальная»	Прodelать опыты	Материалы для экспериментов	Кабинет Форкош Е.А.	Железнова Л.М.
7.	«Народная мудрость».	Составить правильно пословицы	Таблица пословиц	Кабинет Бубликова А.Д.	Санько Ю.В.
8.	«Мозговой штурм»	Дать 10 правильных ответов на викторину + загадки	викторина + загадки	Кабинет Самохваловой Т.Г.	Белоус Н.И.
9.	Конкурс капитанов “Правильно питайся”	Собрать онлайн-пазл	4 компьютера	Кабинет информатики	Кирсанов А.А.

Станция 1. «Словарь здоровья»
Найдите и отгадайте ребусы

1.  **М**  **Ф**  **И**  **И**

1 = В 2 = НЫ ~~И~~ ТЫ ~~А~~ ЕЛ

4.  **Э**   **Р**  **Е**

3Э = Г 1,2 = ЗД

Ответы: витамины, фрукты, белки, углеводы, здоровье
Станция 2. «Фрукты, овощи».

Найдите 10 названий овощей и фруктов.

М	О	Р	К	О	В	Ь	Ф	П	Л	А	Ч	К
В	С	В	А	Г	Р	У	Ш	А	И	Н	Е	А
И	В	И	Л	У	К	М	П	Р	М	А	Р	Р
Н	Ё	Ш	А	Р	А	Р	О	Я	О	Н	Е	Т
О	К	Н	М	Е	И	Т	М	Б	Н	А	Ш	О
Г	Л	Я	Ч	Ц	С	М	М	Л	М	С	Н	Ф
Р	А	М	П	О	М	И	Д	О	Р	М	Я	Е
А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н	К	М	Т	М	Л
Д	К	А	П	У	С	Т	А	О	П	Ы	В	Ь
М	А	Н	Г	О	М	М	В	В	Е	К	В	В
Д	Ы	Н	Я	Ы	В	Ф	Ы	А	Р	В	Ы	Б
М	А	Н	Д	А	Р	И	Н	Р	Е	А	Е	А
К	У	К	У	Р	У	З	А	Б	Ц	В	Е	Н
Ц	С	Л	И	В	А	У	К	У	Е	Н	Г	А
Г	Р	А	Н	А	Т	У	К	З	Е	Н	Г	Н
К	Л	У	Б	Н	И	К	А	П	И	Т	П	Р

Станция 3. «На грядках»

Составьте слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому питанию.

АТСУПАК - КАПУСТА

ЕЛКВАС - СВЕКЛА

УЛК - ЛУК

ОКОВМРЬ - МОРКОВЬ

ЛЕФОТКАРЬ - КАРТОФЕЛЬ

ДОРМИПО – ПОМИДОР

ЗУБРА – АРБУЗ

СНОЧЕК – ЧЕСНОК

ПАРЕ – РЕПА

ЦУГОРЕ – ОГУРЕЦ

Станция 4. «Витаминная».

Определите витамин по его описанию

Витамин А: Я полезен для кожи, зрения, зубов, костей и встречаюсь в моркови, свёкле, картофеле, сыре.

Витамин В: Я укрепляю организм, необходим для работы нервной системы, встречаюсь в хлебе, молоке, яйцах, зелени, свинине, печени.

Витамин С: Я закаливаю организм, оказываю благоприятное действие на зубы и кости, встречаюсь в цитрусовых, помидорах, капусте.

Витамин Д: Я укрепляю костную систему и вырабатываюсь под воздействием солнечных лучей. Меня вы можете также обнаружить в рыбе и масле.



Станция 5. «Экспериментальная»

Выполните несколько простых опытов, из которых узнаете о составе и полезности данного продукта. Определите состав продуктов с помощью подручных средств.

Оборудование 1:

По кусочку картофеля, банана, хлеба, йод, пипетка.

Ход опыта 1:

Капаем йод на продукты. Если продукт посинел – в нем крахмал. Больше всего синее картофель, так как содержит больше крахмала.

Оборудование 2:

Тарелка с молоком, стаканчики с пищевыми красителями, жидкое мыло.

Ход опыта 2:

На молоко капаем красители. Затем в центр тарелки капаем жидкое мыло. Наблюдаем за радугой на тарелке.

Опыт проходит благодаря содержанию жира в молоке.

Что необходимо для Цветного взрыва в молоке:

- Молоко (вода не подойдет!) – чем больше жирность молока, тем лучше
- Красители – можно использовать красители от пасхального набора.
- Жидкое мыло или жидкость для мытья посуды (мы использовали «Фейри»)
- Ватные палочки либо спичка с намотанной на кончик ваткой
- Глубокая пластиковая тарелка
- Пипетка

Опыт с молоком и красителями в домашних условиях:

1. Для начала мы налили в тарелку молоко. Налить нужно таким образом, чтобы дно было полностью закрыто, иначе опыт не получится. Дайте молоку некоторое время постоять в тарелочке. Молоко должно быть комнатной температуре, при таком условии опыт будет более зрелищным
2. В тарелку с молоком добавляем несколько капель красителей разных цветов (можно для удобства пользоваться пипеткой).
3. Далее при помощи сухой ватной палочки можно немножко коснуться молока (не нужно смешивать). Обратите внимание ребенка на то, что ничего не происходит.
4. После этого возьмите другую ватную палочку, окуните ее в жидкость для мытья посуды или в жидкое мыло.
5. Палочкой, смоченной в жидкости для мытья посуды, касаемся молока в течение буквально 10 секунд. Только касаемся, не нужно перемешивать!
6. А далее начинается самое интересное – ребенок с восхищением наблюдает, как волшебные краски начинают «танцевать», разбегаясь от ватной палочки. Ребенок в восхищении от волшебной ватной палочки и от цветного взрыва в молоке. Когда палочку убираем – краски продолжают «танцевать», двигаться.
7. Далее можно предложить ребенку продолжить эксперименты – добавляя красители, водить ватной палочкой по молоку.

Оборудование 3:

Бутылочки с колой и молоком.

Ход опыта 3:

Смешиваем молоко и колу, наблюдаем реакцию. Молоко свернется хлопьями, так как в коле содержится кислота.

Станция 6. «Народная мудрость».

Закончите пословицы, соедините начало и конец стрелкой.

В здоровом теле -	так живешь.
Щи да каша-	невелика честь.
Как жуешь,	здоровый дух.
Много есть-	пища наша.
Движение	тем меньше боли.
Чисто жить	- здоровье на сто лет.
Чем меньше соли,	- его разум дарит.
Здоров будешь	- и лекарство не надобно.
Здоровье не купишь	- здоровым быть.
Чеснок да редька	- так и на животе крепко.
Ешь правильно	- сладко проглотишь.
Зелень на столе	- спасибо зарядке.
Хорошо прожуешь	- все добудешь.
Здоровье в порядке	- жизнь.

Ответы

В здоровом теле - здоровый дух.
Щи да каша- пища наша.
Как жуешь, так живешь.

Много есть- невелика честь.
Движение- жизнь.
Чисто жить- здоровым быть.
Чем меньше соли, тем меньше боли.
Здоров будешь- все добудешь.
Здоровье не купишь - его разум дарит.
Чеснок да редька- так и на животе крепко.
Ешь правильно и лекарство не надобно.
Зелень на столе - здоровье на сто лет.
Хорошо прожужешь - сладко проглотишь.
Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Станция 7. «Мозговой штурм»

- Самая крупная ягода. (Арбуз.)
- Какую ноту кладут в суп? (Соль.)
- Первая еда родившегося ребенка (Молоко)
- Что убирают в саду осенью (Фрукты)
- Какой холодный десерт, любимый детьми, делают из молока? (Мороженое)
- Какой овощ очень полезен для зрения? (Морковь)
- Какой из фруктов считают любимым фруктом обезьян? (Бананы)
- Какой овощ называют вторым хлебом? (Картофель)
- Этот овощ состоит из множества листьев, надетых друг на друга. Его с удовольствием едят козы в огороде. (Капуста)
- Один из самых крупных овощей (Тыква)
- Этот напиток обычно варят из сухофруктов (Компот)
- Этот напиток считается вредным для детского организма (Газировка)
- Самый колючий ягодный куст. (Крыжовник)
- Самая полезная ягода для зрения и роста. (Черника)
- Любимое лакомство медведей. (Малина)
- Самый кислый фрукт. (Лимон)
- Самая кислая ягода. (Клюква)
- Фрукт, похожий на апельсин, но поменьше. (Мандарин)
- Ягода, получившая название из-за темно-синего, почти черного цвета. (Черника)
- В саду бывает и красная, и черная, и белая. (Смородина)
- Место, где растут овощи. (Огород)
- Бывает и сладким, и горьким. (Перец)
- Из него делают кетчуп и томатную пасту. (Помидор)

1. На сучках висят шары –

Посинели от жары.

(сливы)

2. Была зеленой, маленькой,

Потом я стала аленькой.

На солнце почернела я,

И вот теперь я спелая.

(вишня)

3. Что копали из земли,

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,

Ели да хвалили?

(картофель)

4. Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи,

Меня ищи.

(капуста)

5. За кудрявый хохолок
Лису из норки поволоок.
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.
(морковь)

6. На припеке у пеньков
Много тонких стебельков.
Каждый тонкий стебелек
Держит алый огонек.
Разгибаем стебельки –
Собираем огоньки.
(земляника)

7. Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят.
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи.
(малина)

Станция 8. «Полезные и вредные продукты». Онлайн игра

Найди все пары продуктов, указав полезные или вредные продукты.

<https://learningapps.org/display?v=pge9uzzdj21>

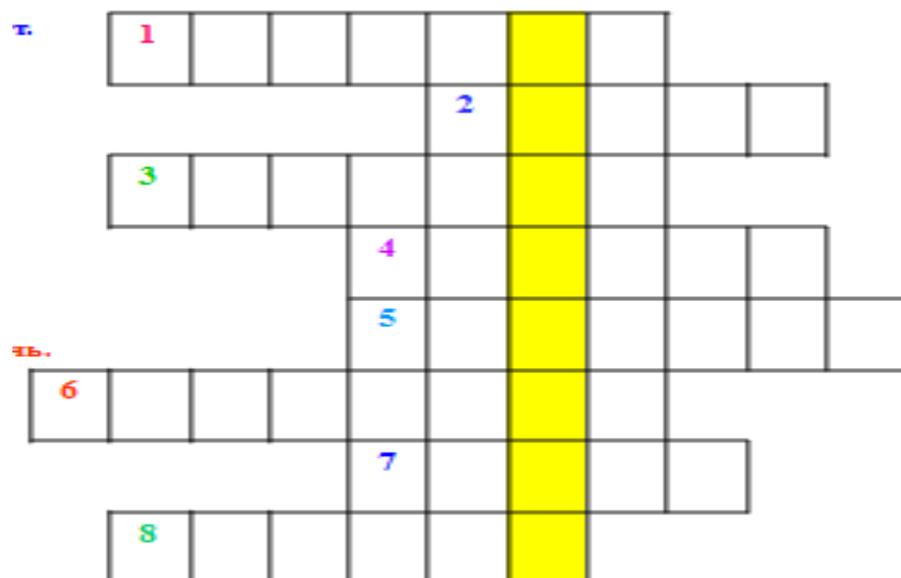
Станция 9. «Конкурс капитанов».

Собрать онлайн-пазл “Правильно питайся”

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2a17926d17b4>



Финал



1. Я красна, да не девица.

Зелена, да не дубрава.
С хвостом, да не мышь.

2. Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Но на вкус кислейший он
А зовут его ...

3. Стоит Антошка на одной ножке,
На нём сто одежек,
Не скроены ,не сшиты, а весь в рубцах.

4. Далеко на юге где-то
Он растёт зимой и летом.
Удивит собою нас
Толстокожий ...

5. Всех круглее и краснее,
Он в салате всех вкуснее
И ребята с давних пор
Очень любят ...

6. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин-
Это спелый ...

7. Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растёт ...

8. Под листочками у грядки
Лягушата спят на грядке.
Все зелёные прыщеватые,
А животики беловатые.

Ответы: 1. Морковь, 2. Лимон, 3. Капуста, 4. Ананас,
5. Помидор, 6. Апельсин, 7. Банан, 8. Огурцы
Ключевое слово: Витамины

III. Итог мероприятия. Рефлексия.

Ведущий: Друзья, мы с вами сегодня узнали много нового о витаминах и продуктах, в которых они содержатся. Запомните: без витаминов жить никак нельзя!

Если хочешь быть здоров,
Не бояться докторов,
Ешь побольше ягод,
Овощей и фруктов -
Самых витаминных
Для тебя продуктов.

Желаем вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.

Награждение участников грамотами и сладкими призами.