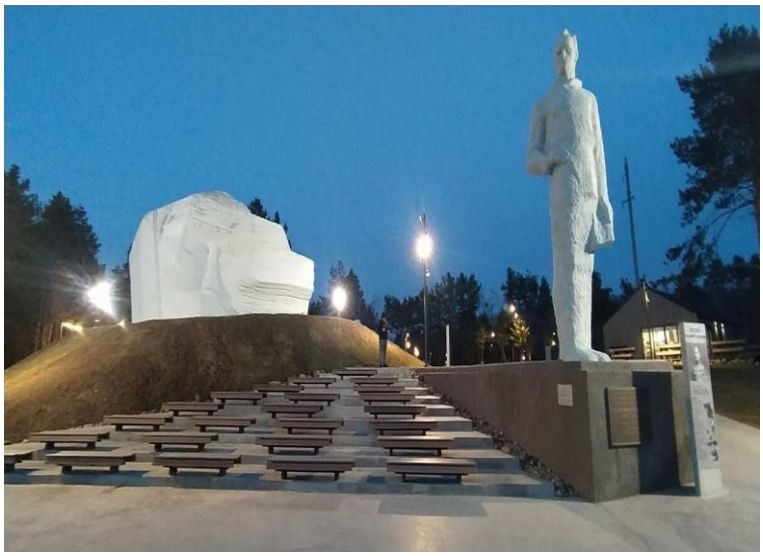
Краевое государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»
Арсеньевский Филиал
Отделение социального обслуживания

Социально- психологическая программа

«Шагая по родному городу»

«КВЕСТ КАК НОВАЯ ФОРМА РАБОТЫ ОРГАНИЗАЦИИ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО ДОСУГА
ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



Автор составитель:

Дмитрикова Оксана Геннадьевна
Психолог Арсеньевского филиала КГАУСО «ПЦСОН»

Арсеньева
2026г

1. Актуальность

Жизнь не стоит на месте, и современное общество ставит перед нами новые задачи, особенно когда речь идет о заботе и досуге старшего поколения. Чтобы бабушкам и дедушкам было интересно, полезно и радостно проводить время, мы постоянно ищем свежие форматы. Один из них — квест-игры. Это отличный способ не просто увлечь пожилых людей, но и дать им шанс проявить себя, пообщаться, узнать что-то неизведанное, получить мощный заряд бодрости и, конечно, найти новых друзей.

В Арсеньевском филиале Приморского центра социального обслуживания (в отделении социального обслуживания) квесты прижились относительно недавно, но уже успели полюбиться участникам клубов «Золотой возраст» и «Тепло души». Психологи используют их как мягкий и эффективный метод профилактики. Главный плюс квеста — игровая, непринужденная форма. Она деликатно стимулирует мышление и память, помогает мозгу работать активно, и при этом от участников не требуется никакой сложной подготовки. Проходя маршруты, члены клубов открывают для себя удивительные исторические факты и бывают в местах, куда раньше почему-то не заглядывали.

Особенно полюбились нашим серебряным волонтерам и активистам пешие квесты. Это же идеальное сочетание приятного с полезным: прогулка на свежем воздухе насыщает организм кислородом, а умеренная физическая нагрузка идет только на пользу здоровью и тонусу мышц.

Эффект от таких мероприятий превзошел все ожидания. Участники буквально светятся от положительных эмоций! У них просыпается живой интерес к познанию нового, крепнет командный дух, улучшаются навыки общения. Квесты помогают нашим пенсионерам раскрыть свой скрытый потенциал и поверить в собственные силы.

Опыт показал: квест — это не просто развлечение, а прекрасный, современный и очень результативный инструмент для организации интеллектуального и активного досуга пожилых людей.

2. Общие положения:

2.1 Целевая группа

Программа тренинга ориентирована на граждан пожилого возраста.

2.2 Цель:

Внедрение квест- технологий как новой формы работы в организации интеллектуального досуга граждан пожилого возраста.

2.3 Задачи:

- создать условий для приобретения нового социального опыта, способствующего личностному развитию и социальной активности;
- создать благоприятную среду для новых знакомств и общения граждан данной категории;
- повышать уверенности в себе;
- повышать знания об истории достопримечательностях города;
- профилактика возрастных изменений, тренировка когнитивных функций (восприятие, память, мышление, психомоторная координация, речь, ориентация).
- создать условия для активной формы отдыха с умеренными физическими нагрузками.

2.4 Формы работы

Занятие проводится в форме квест- игры. Численность группы составляет не более 12 человек. Продолжительность 60 - 90 мин.

При применении данной формы работы необходимо подбирать тему квеста и задания в соответствии с возрастными особенностями участников и их возможностями.

2.5 Вспомогательные материалы:

Маршрутные листы, карточки с заданиями, шариковые ручки, карта города Арсеньева, открытки с достопримечательностями города г. Арсеньева.

2.6 Структура программы

Алгоритм квест- игры:

Подготовительная часть — разработать сюжет игры, составить маршрутные листы, подготовить задания для каждого участника или группы участников.

Вступительный этап — объяснение темы игры; инструктаж по ее проведению, объяснение последовательности действий, ролей и ресурсов, необходимых для выполнения задания, выдача маршрутных листов.

Основной этап — решение логических задач, выполнение практических заданий с перемещением по этапам игры.

Заключительный этап — Обсуждение. Награждение победителей, участников.

3. Этапы реализации программы

3.1 План проведения занятий.

Квест поводится по плану в весенне- летне- осенний период при благоприятных погодных условиях. Площадками для проведения занятий служат смотровая площадка им. В. К. Арсеньева на сопке Увальная, а также памятники и памятные места г. Арсеньева.

В приложении №1 подробное описание квеста.

4. Результаты осуществления программы

Участие в таких квестах — это отличный способ сделать будни наших участников ярче и интереснее, а заодно подарить им надежную профилактику возрастных изменений.

Главные итоги нашей работы будут заметны в самых разных сферах жизни:

- Интерес к родному городу. Бабушки и дедушки не просто прогуляются, а заметно расширят свои знания об истории и знаковых местах города.
- Ясный ум и бодрость. Формат игры стимулирует мозговую активность: улучшается память, внимание, мышление, речь, ориентация в пространстве и координация движений.
- Душевное тепло и общение. Уходит чувство одиночества. Участники находят новых друзей, чувствуют свою нужность, востребованность и получают мощный заряд положительных эмоций, что напрямую улучшает качество их жизни.
- Польза для здоровья. Умеренная физическая активность во время прогулки укрепляет организм.
- Движение — это жизнь. Пеший формат игры работает как мягкая кардиотренировка: насыщает ткани кислородом, разминает мышцы и поддерживает общую физическую форму.
- В итоге наши участники получают не просто прогулку, а комплексную пользу для тела, ума и души.

5.Кадровое обеспечение

Реализацией данной программы занимается психолог 1 категории при отделении социального обслуживания.

Список используемой литературы:

1.«Памятники и памятные места города Арсеньева»: библиографическое пособие о памятниках и памятных местах города / МБУКЦБС; отв. за вып. Н. С. Афонина; сост. О. Н. Волкова, Н. М. Прадун; ред. М.В. Отрощенко, В. В. Жердева; комп. верстка А. Г. Ковалев. – Арсеньев: МБУК ЦБС, 2018. – 42 с.
2.. Аванесова Г. А. Культурно-досуговая деятельность. Теория и практика организации. - М.: Аспект Пресс, 2006.
3. Алгоритм проведения игры. [Электронный ресурс]. — Режим доступа:http://studopedia.ru/5_129880_algoritm-provedeniya-igri.html.
Голубев А.Головоломки, ребусы, загадки. — М.: Махаон, 2012.
4. Квест //Проект wiki-linki.ru [Электронный ресурс] URL: http://wiki-linki.ru/Page/223906
5. Осяк С.А., Султанбекова С.С., Захарова Т.В., Яковлева Е.Н., Лобанова О.Б., Плеханова Е.М. Образовательный квест - современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. - No 1-2.-2015.
6. Чистякова К. В. Причины популярности квестов как формы досуга современных россиян // Человек в мире культуры. - No 3/4(7) - 2013.

Приложение 1

Шагая по родному городу

Квест- игра

Памятники и памятные места г. Арсеньева

Ход мероприятия:

Вступительное слово:

Дорогие участники клуба «Тепло души» мы приветствуем вас на нашем квесте. Памятники и памятные места г. Арсеньева.

Арсеньевская земля богата своей историей. В память о выдающихся людях и трудовом прошлом города благодарные арсеньевцы возвели памятники и установили памятные доски.

Памятники – это связь времён, прошлого с настоящим и будущим. Изучение памятников и памятных мест города позволяет проследить роль нашего города в истории Приморского края и России, судьбы земляков, увидеть боевую и трудовую доблесть горожан.

Инструкция:

Мы приглашаем вас на необычную прогулку по нашему городу для этого Вам нужно получить маршрутный лист с наименованием станций, которые вам нужно посетить. На каждой станции вас ждут вопросы, задания.

А сейчас нужно найти первую станцию, который объединяет следующие слова:

Улица, пролетарий, писатель, трость.

Станция №1: Памятник А. М. Горькому, (проспект Горького)

Найдя станцию вы должны будете ответить на вопросы викторины.

Викторина
по биографии и творчеству Максима Горького

Знаете ли Вы Максима Горького?

1.М. Горький- это псевдоним, каковы настоящие имя и фамилия писателя?
Алексей Максимович Пешков
Василий Васильевич Каширин
Михаил Акимович Смуров
2.В каком году родился М. Горький
1872
1868
1920
1880
3. Какой город носил имя Максима Горького?

А) Астрахань

Б) Минусинск

В) Нижний Новгород

4. В какой губернии родился Максим Горький?

А) Оренбургской

Б) Нижегородской

В) Псковской

5. Назовите настоящее имя Максима Горького

А) Алексей Пешков

Б) Георгий Милютин

В) Алексей Попов

6. Каким орденом был награжден Максим Горький за свое творчество?

А) Сталина

Б) Ленина

В) Брежнева

7. Кем не являлся Максим Горький?

А) Писатель

Б) Поэт

В) Драматург

8. Чьи произведения изданы в большем количестве, чем произведения Горького?

А)Л. Н. Толстой

Б) Н. А. Некрасов

В) Ф. М. Достоевский

9. Какое произведение принадлежит перу Максима Горького?

А) Женитьба Бальзаминова

Б) Мать

В) Записки из подполья

10. В какой тюрьме приходилось сидеть Максиму Горькому

за революционную деятельность?

А) Петропавловская крепость

Б) Бутырская тюрьма

В) Матросская тишина

11. Как назывался рассказ Горького, который был впервые

напечатан в литературной периодике?

А) Челкаш

Б) Макар Чудра

В) Старуха Изергиль

12. Какое произведение не принадлежит перу Максима

Горького?

А) Мещане

Б) Песня о Соколе

В) Каштанка

В 1950 году этот уютный арсеньевский проспект обрёл своё имя благодаря обычным школьникам. Ребята вместе с учительницей бродили по посёлку и сами придумывали названия улицам, а сельсовет охотно их утверждал. Так здесь поселился «пролетарский» писатель, любимый всей страной: в середине пятидесятых горожане решили превратить проспект в самое красивое место города, и Алексей Максимович встал здесь во весь рост — в русской косоворотке, с тростью в руке и с развевающимся на ветру пальто.
Чтобы сделать шаг навстречу следующей станции, вам предстоит разгадать код. Вспомните место, которое объединяет три ключевых слова: гордость, сопка и музей.
Где искать разгадку? Путь продолжается там!
Станция 2.
Памятник Владимиру Клавдиевичу Арсеньеву
(ул. Калининская, 15; сквер музея истории города)
Задание:
1.Узнать фамилию писателя, который перечислил гонорар за книгу на создание памятника и найти его портрет среди других писателей.
Ответ: К.Симонов
2.В каком году было открытие памятника К. В. Арсеньеву на сопке Увальная?
Ответ: 9 сентября 1972 года - в день 100- летнего юбилея В. К. Арсеньева
3.Кто автор арсеньевской достопримечательности?
Ответ. Г. И. Потапов
4.В каком году установили памятник Арсеньева в сквере музея?
Ответ:1 сентября 1995 года

Загадки о музеи
В нем предметы старины
До сих пор сохранены,
Любознательный народ
Поглазеть на них идёт.
(музей)
***
В этих залах стеллажи,
На них «история» лежит,
Как назвать мечи, мушкеты,
Что в земле отрыты где-то?
(Экспонаты)
***
Когда в музей народ идет,
Как нам назвать такой поход,
Ведь так история манит
В мир очень древних пирамид?
(Экскурсия)
***
Кто по музейным залам
Идёт с толпой немалой
И ведёт каждый раз
Интересный рассказ?
(Экскурсовод)
***
Во всех музеях по традиции
Оформляют экспозиции!
Почему для посетителей
Это часто восхитительно?
(Выставка предметов определённого времени, особенно ценных)

Чтобы найти следующую станцию вам нужно объединяет следующие слова:

герой, звезда, летчик, война.

Станция№ 3

Сквер памяти Героя России летчика Олега Пешкова и летчиков
в/ч 78019 (ул. Калининская)

История:

9 декабря 2016 года в День Героев Отечества состоялось торжественное открытие памятника Герою России летчику Олегу Анатольевичу Пешкову и летчикам войсковой части 78019. С инициативой увековечить подвиг военных, служивших в разное время на Варфоломеевском аэродроме и погибших при исполнении служебных обязанностей, выступило руководство воинской части. Имя героя России, летчика Олега Анатольевича Пешкова тесно связано с нашим городом. С 2000 по 2009 годы Олег Анатольевич служил в войсковой части 78019, жил с семьей в Арсеньеве. В 2009 году Олег Пешков с семьей переехал в Липецк, где и продолжил службу. В 2015 году

был направлен в командировку в Сирийскую Арабскую Республику. Погиб при исполнении служебного задания. Указом Президента Российской Федерации за героизм и мужество при исполнении воинского долга, Олегу Анатольевичу Пешкову присвоено звание Героя Российской Федерации (посмертно). За 74- летнюю историю в/ч 78019 это первый Герой России. Памятник выполнен в форме глыбы из черного гранита в виде двух стел и звезды, фотография Олега Пешкова в шлеме и приказ Президента России о присвоении звания Героя России О. А. Пешкову. Кроме информации о Пешкове, на камне еще высечены ряд фамилий летчиков, которые при разных обстоятельствах погибли, исполняя служебные обязанности, начиная с 50-х годов прошлого столетия, и которые в разное время служили в этой же воинской части в Яковлевском районе. Автором и исполнителем проекта безвозмездно выступил А. И. Новак, руководитель гранитной мастерской «Стела». Звезду для памятника изготовил коллектив ПАО «Аскольд» во главе с исполнительным директором А. П. Семеновым.

Задание 1. Ответить на вопросы.

1. В каком году погиб лётчик Пешков? ОТВЕТ:24 ноября 2015 г., Горы Туркмен, Сирия
2. Какой подвиг совершил Олег Пешков?

ОТВЕТ: Совершая боевой вылет в Сирии с задачей нанесения бомбового удара. Бомбардировщик СУ-24М был сбит ракетой «воздух- воздух» с истребителя ВВС Турции. Похоронен 2 декабря 2015 года на Центральной аллее городского кладбища Липецка с воинскими почестями.

Задание 2

Собрать пазл Бомбардировщика СУ-24 М

Чтобы найти следующую станцию вам нужно объединяет следующие слова:

Подвиг, труд, тыл, труженик, завод.

Станция 4

Памятник труженикам тыла и «детям войны» (на пересечении улиц Калининской и Жуковского)

История

Жители города Арсеньева внесли значительный вклад в Победу. «Все для фронта, все для Победы!» — под таким лозунгом трудились в годы войны работники заводов поселка Семеновка (ныне – город Арсеньев). Заводом № 116 (ныне ПАО ААК «Прогресс») за годы Великой Отечественной войны было выпущено почти 3000 самолетов УТ-2. Рабочие завода № 515 (ныне – ПАО

«Аскольд») выпускали необходимые для фронта боеприпасы. По воспоминаниям старожилов, в годы войны 70% рабочих заводов составляли подростки 15-16-ти лет, которые заменили ушедших на фронт мужчин.

ЗАДАНИЕ:

1.Соберите пословицу

Наш народ очень любит Родину. О Родине есть много пословиц и поговорок. Давайте вспомним некоторые из них. Попробуйте соединить части пословиц.

солнца,	Родина краше	дороже золота.

мать, умей	за нее постоять.	Родина –

Родина краше солнца, дороже золота.

Родина – мать, умей за неё постоять .

Задание 2 Отгадайте ребус

Ответ: Знамя.

Задание 3.

Какая буква встречается в отрывке чаще: о, к или б?

Первый День Победы праздновался так, как, наверное, отмечалось очень мало праздников в истории СССР и России. Люди на улицах поздравляли друг друга, обнимались, целовались и плакали.

9 мая, вечером в Москве был дан Салют Победы, самый масштабный в истории СССР: из тысячи орудий было дано тридцать залпов.

Однако, выходным днем 9 мая оставалось лишь три года. В 1948 году о войне было велено забыть и все силы бросить на восстановление разрушенного войной народного хозяйства.

И лишь в 1965 году, уже в эпоху Брежнева, празднику было вновь воздано по заслугам. 9 мая вновь стал выходным, возобновились Парады, масштабные салюты во всех городах - Героях и чествования ветеранов.

Ответ:– О – 58, к-6, б-11

Наш квест- прогулка завершается и есть еще одно задание «бонус». Кто прочтет стихи об г. Арсеньеве или песню споет о любимом городе.

Обсуждение (Рефлексия):

Вам понравилась игра ?
Были ли сложные задания ?
Что вас удивило ?
Что нового узнали ?
Все ли у вас получилось так, как хотелось?
Что вы расскажете своим друзьям об этой игре?