

PR - проект

К в е с т

«Т о ч к а 3 О Ж»

Выполнила
Студентка 2 курса
Специализации ОРМ
Биленькая Ю.И.

Квест «Точка ЗОЖ»

Приключенческая игра, в которой командам участников необходимо выдержать различные физические и интеллектуальные испытания, чтобы добраться до конца первыми и, набрав наибольшее количество очков, выиграть главный приз.

1 ЭТАП:

- **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Игрокам за отведенное время предстоит выполнить ряд физических упражнений, в результате чего они получают ключ, с помощью которого могут открыть дверь, ведущую на следующий этап. Тут оценивается качество выполнения упражнений, но в то же время игроки должны действовать быстро, так как одна из главных задач – добраться до финиша первыми.

Физические упражнения:

- Полоса препятствий («Ров», «Лабиринт», «Разрушенный мост», «Стена», «Лестница»)
- Подтягивания 15 раз (муж.)
- Упражнение «Уголок» 15 раз (жен.)
- Приседания (30 раз – муж., 20 раз – жен.)
- Отжимания (20 раз – муж., 10 раз – жен.)
- Прыжок через козла

2 ЭТАП:

- **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ.**

Игрокам требуется отгадать загадки, ответить на вопросы, выполнить задачи, связанные со здоровым образом жизни. На этом этапе даются очки за количество выполненных заданий. Как только команда отгадывает все загадки и задачи, они получают ключ для последнего заключительного этапа.

Задания (пример):

- **Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

Рациональное питание обеспечивает:

- А) правильный рост и формирование организма;
- Б) сохранение здоровья;
- В) высокую работоспособность и продление жизни;
- Г) все перечисленное.

3 ЭТАП:

- **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

На данном этапе игроков ждут различные непредвиденные жизненные обстоятельства. Участникам потребуются разумно оценивать возникшие ситуации, провоцирующие психическое напряжение, и быстро на них реагировать.

Ситуации (примеры):

- Природные катаклизмы
- Терроризм
- Наиболее распространённые страхи людей (боязнь высоты, темноты, замкнутого пространства и пр.)



По прохождении заключительного этапа, команда получает ключ от последней двери, за которой находится зеленая кнопка, нажав которую, квест завершается.

А сопровождающие, находящиеся в этой же комнате, выводят команду наружу. Затем происходит выявление победителя, присуждение 1-3 мест и награждение.

Ц е л ь :

пропаганда здорового образа жизни посредством квеста «Точка ЗОЖ» (выполнения физических упражнений, интеллектуальных задач и психологических испытаний), сохранение физического и духовно-психического здоровья населения

З а д а ч и :

- Повышение компетентности населения в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование культуры здорового образа жизни;
- Воспитание ответственного отношения к здоровью;
- Формирование поведения в непредвиденных обстоятельствах.

- **Сроки реализации:**

1 февраля 2016 – 1 февраля 2017 гг.

- **Участники проекта:**

Люди в возрасте 18-35 лет.

- **Миссия проекта:**

Содействие в формировании навыка здорового образа жизни.

PR-сопровождение:

- Подготовка информационных поводов, пресс-релизов, инициирование медиаматериалов о проекте;
- Проведение PR- акций, с целью привлечения внимания общества к проекту;
- Ведение сайта, информационное сопровождение социального проекта в соцсетях (SMM);
- Реагирование на появление в СМИ негативной информации о проекте, предотвращение подобных фактов.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня знаний населения по вопросам здорового образа жизни;
- Изменение отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять отрицательным воздействиям окружающей среды;
- Повышение мотивации к двигательной активности;
- Выработка умения вести здоровый образ жизни.

Спасибо за внимание!

