

# Квест- викторина «Здоровье»

Команда  
«Avocado»

Город Москва

## Здоровый образ жизни



# Содержание

- Цели и задачи
- Актуальность проблемы
- Целевая аудитория
- Основная идея
- Подробное описание квеста
- Результаты и реализация



# Цель и задачи

Первостепенной целью данного квеста было привлечение подростков к соблюдению ЗОЖ, также для подкрепления этой цели мы решили пропагандировать ЗОЖ и отвлекать нашу целевую аудиторию от вредных привычек путём привлечения её в спорт, выполнением различных физических упражнений и конечно мотивировали людей перестать придерживаться вредных привычек. Это и были наши задачи, которые выполнялись в течении всего проекта.



# Целевая аудитория

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Поэтому вся тема может относиться не только к подростковому поколению, но и к разновозрастному сегменту нашей страны. Но наша команда, на данном этапе продвижения проекта способна рассказать о целесообразности ЗОЖ только своим сверстникам, то есть подросткам. В итоге получается, что наша «целевая аудитория» на 90% состоит из подрастающего поколения.





Основными проблемами у современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни. Со всем этим ведется активная борьба. Наметился рост численности некурящих людей. Понятно, что ЗОЖ свойственен не только молодым людям. Здоровый образ жизни важен так же и для среднего возраста, не говоря уже о пожилых. Важно так же следить и за отсутствием вредных привычек. Есть масса аспектов, которые можно отнести к ЗОЖ, но основных только несколько: спорт, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек. Здоровье — самое ценное, что мы имеем, его нужно сохранять и преумножать. Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений и мировоззрений.



# Основная идея

Немецкий философ Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько **здоровый образ жизни** мы ведем». А ведь счастливым хочет быть каждый из нас.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 8 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 8 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

1. - занимайся только приятной тебе работой;
2. - всегда имей собственную точку зрения;
3. - придерживайся правил рационального питания;
4. - откажись от вредных привычек;
5. - относись ко всему с любовью и нежностью;
6. - занимайся активным умственным трудом;
7. - почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
8. - занимайся физическим трудом.

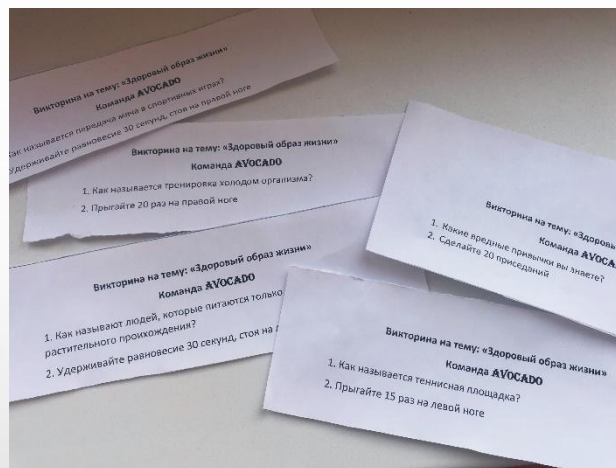
Именно этого мы хотим добиться от всей нашей аудитории в итоге (после выполнения проекта).



# Описание квеста

1. Изначально мы имели 5 карточек с различными вопросами и заданиями, на каждой карточке было по одному вопросу и одному заданию. Все карточки мы составили сами
2. На следующем этапе квеста мы провели опрос некоторых учеников нашей школы и дали им одну из пяти карточек на их выбор. После чего они должны были ответить на вопрос, как считали нужным и выполнить одно из представленных заданий

**QUEST**





# Результат и реализация

На реализацию квеста-викторины нам понадобилось чуть меньше часа. Во время проведения квеста, сохранялась дружеская, теплая обстановка. Было очень весело:)

Результатом нашей викторины стало то, что некоторые ребята задумались о том, чтобы заняться спортом и начать вести здоровый образ жизни. Мы были искренне рады помочь найти подходящую им спортивную секцию.

