

**План мероприятий по организации Акции на федеральном уровне (по согласованию)**

| <b>№</b> | <b>Целевая аудитория</b>        | <b>План мероприятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Ответственные организаторы</b>                                      |
|----------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | <b>Население всех возрастов</b> | <p><b><u>Всероссийская зарядка, приуроченная ко Всемирному дню здоровья</u></b></p> <p><b>Дата проведения:</b> 7 апреля</p> <p><b>Описание:</b> проведение во всех регионах России утренних зарядок (в 10:00 по местному времени), в школах, ВУЗах и ССУЗах. Места с территориальной идентичностью станут центральными площадками проведения зарядки в регионах.</p> | <p><i>ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</i></p> |

|    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                        |
|----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2. | Школьники | <p><b>«Параграф о здоровье» на сайте <a href="http://диктантздоровья.рф">диктантздоровья.рф</a></b></p> <p><b>Даты проведения:</b> 5 – 13 апреля 2026 г.</p> <p><b>Площадка проведения:</b> платформа <a href="http://диктантздоровья.рф">диктантздоровья.рф</a>.</p> <p><b>Целевая аудитория:</b> школьные отряды волонтеров-медиков; учащиеся младшей, средней, старшей школы.</p> <p><b>Описание:</b> прохождение индивидуальных заданий для учащихся на платформе <a href="http://диктантздоровья.рф">диктантздоровья.рф</a>. Задания направлены на повышении уровня информированности школьников о здоровье и ведении здорового образа жизни. При выполнении всех заданий – участникам высылаются электронные сертификаты.</p> | <p><b>ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</b></p> |
|----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

|    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                        |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 3. |  | <p><b>Всероссийский урок здоровья «Будь здоров!» с представителями региональных органов исполнительной власти</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> общеобразовательные учреждения.</p> <p><b>Целевая аудитория:</b> учащиеся младшей, средней и старшей школы (1–11 классы).</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 40 минут.</p> <p><b>Описание:</b> проведение уроков здоровья с представителями региональной власти и медицинского сообщества по ключевым аспектам здорового образа жизни. Урок предполагает несколько сценариев для школьников всех возрастов.</p> | <p><i>ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</i></p> |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

|    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <p><b>Население старше 18 лет</b></p> | <p><b><u>Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации</u></b></p> <p><b>Площадка проведения:</b><br/>платформа диктантздоровья.рф, социальные сети движения и партнеров акции</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 5 – 30 апреля 2026 г.</p> <p><b>Описание:</b> проведение тотальной проверки знаний у населения по вопросам диспансеризации и основным аспектам здорового образа жизни. Данная проверка осуществляется посредством проведения тестирования на сайте диктантздоровья.рф. Школьники могут проверить свои знания в разделе «Параграф о здоровье», где смогут получить новые знания о здоровом образе жизни, а также проверить свои собственные.</p> | <p><b>ВОД «Волонтеры-медики», Министерств о здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодежи, АНО «Национальные приоритеты»</b></p> |
|----|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                          |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. |  | <p><b><u>Всероссийский лекторий по диспансеризации «Внимание на здоровье»</u></b></p> <p><b>Дата проведения:</b> 7 – 8 апреля 2026</p> <p><b>Площадка проведения:</b> ВУЗы, ССУЗы.</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 40 минут.</p> <p><b>Описание:</b> проведение открытых лекториев о диспансеризации и здорового образа жизни с участием представителей Администрации субъекта и РОИВ в сфере здравоохранения.</p> <p>Лекторий представляет собой 25-минутное повествование, в соответствии с направляемыми материалами, по диспансеризации. Перед лекторием участникам предлагается пройти диктант на сайте диктантздоровья.рф, а по итогам мероприятия – ответить на вопросы викторины в целях проверки полученных в ходе мероприятий знаний.</p> <p>В завершении мероприятия транслируется</p> | <p><i>ВОД «Волонтеры-медики», Министерств о здравоохранения Российской Федерации</i></p> |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                         |
|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  | показательный видеоролик о диспансеризации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |
| 6. | <b>Население старше трудоспособного возраста</b> | <p><b>Мастер-класс по скандинавской ходьбе</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> дома престарелых, дома ветеранов, медицинские организации (ФАПы, поликлиники, стационары), библиотеки, территориальные общественные содружества, открытые площадки (парки, скверы, ТЦ).</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 60 минут.</p> <p><b>Описание:</b> проведение мастер-классов по скандинавской ходьбе.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики и</i></p> |
| 7. |                                                  | <p><b>Суставная гимнастика</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> дома престарелых, дома ветеранов, медицинские организации (ФАПы, поликлиники, стационары), библиотеки, территориальные общественные содружества, открытые площадки (парки, скверы, ТЦ).</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 30–60 минут.</p>                                                                                         | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики и</i></p> |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           | <b>Описание:</b> проведение занятий по ЛФК, суставной гимнастике (в том числе танцевальной).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |
| 8. | <b>Население трудоспособного возраста</b> | <p><b><u>Зарядка на рабочем месте + мастер-класс по организации здорового рабочего пространства</u></b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> государственные и коммерческие предприятия.</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 30–60 минут.</p> <p><b>Описание:</b> проведение комплекса лёгких физических упражнений на рабочем месте, проведение показательного мастер-класса по организации здорового рабочего пространства среди работников предприятия.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |

|                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>9.<br/>8.</p> | <p><b>Студенты</b></p> | <p><b><u>Печа-куча или рассказы о ЗОЖ за 20 секунд</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.<br/> <b>Продолжительность мероприятия:</b> 60 минут.<br/> <b>Описание:</b> организация и проведение тренинга в формате японских выступлений. Спикерам предоставляется возможность показать свою идеальную картину здорового образа жизни с помощью фото-ассоциаций. Каждое фото спикер сопровождает 20-секундным пояснением. После каждого выступления на узкую тему делается перерыв для обмена мнениями о фото-ассоциациях, представленных на выступлении. К концу тренинга все участники, из предложенных фото, составляют идеальный образ ЗОЖ, учитывая мнение каждого.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10. |  | <p><b><u>Мировое кафе «ЗОЖный вопрос»</u></b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 45–60 минут.</p> <p><b>Описание:</b> участники разделены на малые группы, в этих группах решают поставленные задачи, к примеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В магазине рядом с домом не продаются свежие и вкусные овощи. Как повысить употребление клетчатки?</li> <li>• Человек работает с 9 до 18 часов, на дорогу от дома до работы и обратно у него уходит 1,5 часа и на занятия спортом не остается времени и сил. Как повысить физическую активность?</li> </ul> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. |  | <p><b>Кейс-сессия «Как быть?»</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 45–60 минут.</p> <p><b>Описание:</b> для команд участников подготовлены случае из жизни, в которых люди ведут нездоровый образ жизни. Нужно ответить на вопросы: что не так в режиме дня человека, а также найти решения сложившейся ситуации.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                    |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. |  | <p><b>Воркшоп «Составляем персональный план здоровья»</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 45–60 минут.</p> <p><b>Описание:</b> мероприятие объясняет принципы индивидуального подхода к здоровому образу жизни: расчет калорийности рациона, выбор физической активности, составление режима труда и отдыха. По итогам мероприятия участники смогут составить свой персональный план, который будет отвечать всем запросам и помогать следовать здоровому образу жизни.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |
|-------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>13.<br/>9.</p> |  | <p><b><u>Своя игра «Я только спросить»</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b><br/> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.<br/> <b>Продолжительность мероприятия:</b> 45–60 минут.<br/> <b>Описание:</b> участники делятся на три команды. Каждая из команд может выбрать в порядке очереди область вопроса и его сложность. Каждый вопрос имеет свою стоимость от 10–50 баллов. Если участник команды дает верный ответ, сумма переходит в командный зачет, если ошибается — баллы снимаются. По прошествии игры подсчитываются баллы и объявляются победители.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |
|-------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>14.<br/>10</p> |  | <p><b>Настольная игра «Нечто ЗОЖное»</b><br/> <b>Площадка проведения:</b> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.<br/> <b>Продолжительность мероприятия:</b> 20–30 минут<br/> <b>Описание:</b> карточная игра для 5–12 человек. Цель игры - победить Нездоровый образ жизни, которым является один из игроков. Каждый игрок получает скрытую роль, он с помощью карточек-способностей должен вычислить и победить Нездоровый образ жизни. В начале игры все участники — здоровые люди. Со временем некоторые игроки получают вредные привычки от скрытого игрока. В результате получатся две команды, которые соревнуются между собой:</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|           |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |
|-----------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |  | <p>1. Здоровые люди: команда ЗОЖ, которая пытается найти Нездоровый образ жизни. Её цель — совместными усилиями определить и раскрыть его.</p> <p>2. Нездоровые люди: на первом ходу один из игроков превращается в нездоровый образ жизни. Его цель — избавиться от всех здоровых людей, превратив их во вредные привычки.</p>                                |                                                                                                                                      |
| 15.<br>11 |  | <p><b><u>Товарищеские матчи (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)</u></b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, НКО.</p> <p><b>Описание:</b> проведение товарищеских игр между волонтерскими штабами, между университетами и колледжами, или в рамках одного учебного заведения.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</i></p> |

|                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |
|-------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>16.<br/>12<br/>.</p> |  | <p><b><u>Психологический мудборд</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b><br/> образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.<br/> <b>Продолжительность мероприятия:</b> 40 минут.<br/> <b>Описание:</b> формат предусматривает неформальное обсуждение между участниками мероприятия темы борьбы со стрессом посредством использования мудборда.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                    |
|-------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>17.<br/>11<br/>.</p> |  | <p><b><u>Съемка подкастов и информационных видеороликов</u></b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> социальные сети и информационные ресурсы организаций высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центров, молодежных центров, точек кипения.</p> <p><b>Описание:</b> съемка подкастов и информационных роликов на темы здорового образа жизни и профилактики социально-значимых заболеваний, видео- или аудиоформата длительностью 20-40 минут. Ведущий, которым может быть эксперт в сфере здоровья или подготовленный активист, беседует с гостями - врачами, спортсменами, психологами или людьми с реальным опытом. В каждом выпуске обсуждаются важные темы: от профилактики заболеваний до формирования полезных привычек. Подкасты и ролики могут записываться</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                         | <p>студенческими медиа-сообществами или подразделениями образовательной организации, на основании материалов Акции.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
| <p>18.<br/>13</p> | <p><b>Школьники</b></p> | <p><b><u>Спортивные соревнования «Здоровые старты»</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b> общеобразовательные организации<br/> <b>Описание:</b> проведение весёлых стартов для учеников общеобразовательных организаций. В рамках мероприятия могут проводиться товарищеские матчи по различным видам спорта, а также командные соревнования по прохождению станций физической активности (например, челночный бег, перетягивание каната, прыжки в длину и т.д.)</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Творческий интенсив</b><br/><b>«ЗОЖ – это круто».</b><br/><b>Площадка проведения:</b><br/>общеобразовательные учреждения.<br/><b>Целевая аудитория:</b><br/>учащиеся младшей школы (1–4 классы).<br/><b>Продолжительность мероприятия:</b> 45–60 минут.<br/><b>Описание:</b> короткая лекция на тему «Что такое ЗОЖ? И почему это важно?» После лекции класс рисует плакат или каждый ученик делает свой рисунок, изображая на нем главные принципы здорового образа жизни. Это способствует развитию мышления и закреплению материала у школьников.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

20.  
14

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Power-point игра</b><br/><b>«Конструктор ЗОЖ»</b><br/><b>Площадка проведения:</b><br/>общеобразовательные учреждения.<br/><b>Целевая аудитория:</b><br/>учащиеся младшей школы (1–4 классы).<br/><b>Продолжительность мероприятия:</b> 40 минут.<br/><b>Описание:</b> на презентационном материале представлены слайды с ключевыми аспектами здорового образа жизни – от правильной тарелки до режима дня (например, «Собери свою здоровую тарелку из перечисленных предметов»). Задача учащихся – выбрать на слайде выделенные объекты, при нажатии которых выходит анимационная подсказка, представляющая этот объект к здоровой или нездоровой категории. Игра мотивирует учащихся к аналитической деятельности, посредством выбора здоровых или нездоровых предметов для выполнения задания.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД<br/>ВОД<br/>«Волонтеры-медики»,<br/>Местные отделения ВОД<br/>ВОД<br/>«Волонтеры-медики»</i></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

21.

**Лекция «Вредные  
советы»**

**Площадка проведения:**  
общеобразовательные  
учреждения.

**Целевая аудитория:**  
учащиеся средней школы  
(5–8 классы).

**Продолжительность  
мероприятия:** 40 минут.

**Описание:** проведение  
лектором опроса в  
формате чтения советов.  
После чего аудитория  
обсуждают между собой  
полезные и вредные  
советы, а затем лектор  
подкрепляет обсуждение  
участником чтением  
краткой лекции с разбором  
всех фактов.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>22.<br/>16<br/>.</p> | <p><b>Соображариум «Тайны здоровья»</b><br/> <b>Площадка проведения:</b> общеобразовательные учреждения.<br/> <b>Целевая аудитория:</b> учащиеся средней школы (5–8 классы).<br/> <b>Продолжительность мероприятия:</b> 40 минут.<br/> <b>Описание:</b> интеллектуально-развлекательная командная игра в 2 раунда. Формат позволяет приобрести опыт коллективного мышления, развивает быстроту реакции, позволяет усовершенствовать свои знания в рамках заявленной темы, продемонстрировать уровень эрудиции и проверить интуицию.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

23.

17

**Мастер-класс «Тарелка здоровья»**

**Площадка проведения:** общеобразовательные организации.

**Целевая аудитория:** учащиеся средней школы (5–8 классы).

**Продолжительность мероприятия:** 40 минут.

**Описание:** участникам предстоит с помощью продуктов из цветной бумаги и картона наполнить свою тарелку здоровыми продуктами. С помощью презентационного материала участники смогут узнать о том, как правильно наполнить свою тарелку, чтобы в дальнейшем соблюдать данные правила в своём рационе.

*Региональные отделения*

*ВОД*

*«Волонтеры-медики»,*

*Местные отделения*

*ВОД*

*«Волонтеры-медики»*

**Квест «На пути к ЗОЖ»**

**Площадка проведения:**  
общеобразовательные учреждения.

**Целевая аудитория:**  
учащиеся средней школы (5–8 классы).

**Продолжительность мероприятия:** 60–90 минут.

**Описание:** квест проходит на территориально-ограниченной местности с организацией 10 станций о здоровом образе жизни. В ходе квеста затрагивается теоретическая информация и проводятся практические задания, за успешное прохождение которых начисляются баллы от 0 до 10. Команда, которая набрала наибольшее количество баллов, выигрывает. Рекомендуется использование квеста также между командами школьных отрядов волонтеров-медиков.

*Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»*

25.

**Профилактическая  
беседа на тему «Сон –  
всему голова»**

**Площадка проведения:**  
общеобразовательные  
учреждения.

**Целевая аудитория:**  
учащиеся старшей школы  
(9–11 классы).

**Продолжительность  
мероприятия:** 60 минут.

**Описание:** проведение  
профилактической беседы  
с чтением лекции о  
важности сна, опрос среди  
участников и рассказ  
интересных фактов и  
влиянии количества сна на  
функционирование  
организма.

26.  
19

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Дискуссионный клуб</b><br/><b><u>«Здоровая альтернатива»</u></b><br/><b>Площадка проведения:</b> общеобразовательные учреждения.<br/><b>Целевая аудитория:</b> учащиеся старшей школы (9–11 классы).<br/><b>Продолжительность мероприятия:</b> 60 минут.<br/><b>Описание:</b> мероприятие проходит на тему ключевых аспектов здорового образа жизни - отказ от вредных привычек, выбор рационального питания, борьба со стрессом, польза физической активности. Участникам предлагаетсяделиться на команды и обсудить спорные вопросы, вставая на позицию «За» или «Против». Формат способствует формированию личного мнения в отношении аспектов здорового образа жизни.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27. |                                                   | <p><b><u>Интерактивные упражнения «Сила ума»</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b> общеобразовательные организации.<br/> <b>Целевая аудитория:</b> учащиеся старшей школы (9–11 классы).<br/> <b>Продолжительность мероприятия:</b> 60 минут.<br/> <b>Описание:</b> участникам предлагается пройти экспресс-диагностику на оценку высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение, восприятие).</p>              | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 28. | <p><b>Население всех возрастных категорий</b></p> | <p><b><u>Мастер-класс по приготовлению блюд национальной кухни</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b> волонтерские центры, этнические комплексы, места массового скопления людей, места региональной идентичности.<br/> <b>Описание:</b> совместно с региональными представителями этнической культурной традиции будут проведены мастер-классы, где каждый человек сможет узнать тонкости приготовления блюд национальной кухни,</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p>    |

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  | <p>а также, как эти блюда можно внести в свой рацион на регулярной основе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                              |
| 29. |  | <p><b><u>Массовые велоаезды или забеги</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b> места территориальной идентичности региона, городские парки, скверы, главные улицы города.<br/> <b>Описание:</b> в городах пройдут массовые велоаезды/забеги, в которых примут участие все желающие. Маршрут пройдет по главным улицам города, паркам, а также местам территориальное идентичности городов.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, РОИВ в сфере молодежной политики.</i></p> |

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30. |  | <p><b>Проверки здоровья терапевтического профиля</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> государственные и коммерческие предприятия, образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, торговые центры, места массового скопления людей.</p> <p><b>Описание:</b> проведение проверки здоровья, где любой желающий в краткие сроки сможет проверить основные показатели своего здоровья, получить индивидуальные рекомендации и советы по ведению здорового образа жизни.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики и</i></p> |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |
|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>31.<br/>22</p> |  | <p><b>«Фестиваль здоровья»</b><br/> <b>Площадка проведения:</b><br/>         центральная площадь города, помещение для проведения массовых мероприятий, государственные и коммерческие предприятия.<br/> <b>Описание:</b> мероприятие представляет собой фестиваль, организованный в формате 5 центральных площадок – станций, отражающих все аспекты здорового образа жизни: физическая активность, здоровое питание, психическое здоровье, отказ от вредных привычек, диспансеризация.<br/>         На станциях по предложенным тематикам проводятся интерактивы в формате энерго-точек, мастер–классов, квестов, тематических зарядок. К площадкам предлагается добавить зоны консультаций профильных специалистов, выездную диспансеризацию. А также подключить организации, популяризирующие здоровый образ жизни.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ, Центры общественно го здоровья и медицинской профилактики и</i></p> |
|-------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |
|-------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |  | <p>Параллельно активностям на площадках фестиваля идут открытые диалоги с экспертами, панельные дискуссии и мастер-классы по приготовлению здоровых блюд, ворк-аут тренировки и т. д. Также возможна к добавлению концертная программа.</p>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |
| <p>32.<br/>23</p> |  | <p><b><u>Городской квест «Путь к здоровью»</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b> городские пространства на открытом воздухе, парки, скверы.<br/> <b>Описание:</b> в рамках городского квеста участникам будет необходимо посетить несколько станций в разных точках города, каждая из которых посвящена одному из аспектов здорового образа жизни. По итогам прохождения всего квеста участники получат знания и навыки ведения ЗОЖ, и познакомятся с памятными местами города.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |

|                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>33.<br/>25</p> |  | <p><b>Мастер-классы по различным видам спорта на открытых площадках</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> открытые спортивные площадки.</p> <p><b>Продолжительность мероприятия:</b> 60 минут.</p> <p><b>Описание:</b> организация мастер-классов по различным видам спорта, в том числе workout и физической активности, с привлечением спортсменов и других профильных специалистов.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, молодежной политики, Центры медицинской профилактики и</i></p> |
|-------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                          |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>34.<br/>28</p>                                        |  | <p><b><u>Выезды в рамках<br/>Всероссийского Проекта<br/>#ДоброВСело</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b><br/> муниципалитеты регионов,<br/> отдаленно расположенные<br/> ФАПы.<br/> <b>Описание:</b> проведение<br/> выездных мероприятий в<br/> указанных выше форматах<br/> в отдаленных ФАПах в<br/> рамках Всероссийского<br/> Проекта <u>#ДоброВСело</u> в<br/> ходе которого<br/> волонтеры-медики<br/> совместно с медицинским<br/> персоналом выезжают в<br/> отдаленно расположенные<br/> ФАПы для осуществления<br/> медицинского<br/> консультирования<br/> населения, проведения<br/> диагностических и<br/> просветительских<br/> мероприятий с целью<br/> выявления заболеваний и<br/> факторов риска их<br/> возникновения, а также<br/> оказания помощи по<br/> благоустройству<br/> территорий ФАПов.</p> | <p><i>Региональные<br/> отделения<br/> ВОД<br/> «Волонтеры-<br/> медики»,<br/> РОИВ в<br/> сфере<br/> здравоохране<br/> ния, Центры<br/> общественно<br/> го здоровья и<br/> медицинской<br/> профилактик<br/> и</i></p> |
| <p><b>Информационная кампания в социальных сетях</b></p> |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |

|                   |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>35.<br/>29</p> | <p><b>Население<br/>всех<br/>возрастных<br/>групп</b></p> | <p><b><u>Информационно<br/>коммуникационная<br/>кампания</u></b><br/> <b>Площадка проведения:</b><br/> социальные сети<br/> регионального отделения и<br/> региональных партнеров<br/> Акции.<br/> <b>Описание:</b> проведение в<br/> социальных сетях<br/> масштабной<br/> информационно-коммуник<br/> ационной кампании.<br/> Распространение в<br/> социальных сетях<br/> информационных<br/> материалов (карточек,<br/> рилсов, видеороликов) с<br/> призывом обратить<br/> внимание на собственное<br/> здоровье, а также к<br/> своевременному<br/> прохождению<br/> диспансеризации.</p> | <p><i>Социальные<br/>сети<br/>региональных<br/>отделений<br/>ВОД<br/>«Волонтеры-<br/>медики»,<br/>партнеров</i></p> |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 36. |  | <p><b>Флешмоб «Шаги к здоровью!»</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> социальные сети регионального отделения, региональных партнеров. <b>Акции, личные социальные сети представителей регионального отделения и волонтеров, а также партнеров.</b></p> <p><b>Описание:</b> в течение всей Акции в социальных сетях публикуется информация о количестве пройденных шагов с использованием хештега #ШагиКЗдоровью. С помощью такого флешмоба будет увеличена двигательная активность участников.</p> | <p><i>Социальные сети региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики», партнеров</i></p> |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

|     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                        |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 37. |  | <p><b>Флешмоб «Все начинается с тебя — Будь здоров!»</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b> социальные сети региональных отделений, партнеров Акции, НКО.</p> <p><b>Описание:</b> участники будут выкладывать в свои социальные сети видеоролики с зарядками, демонстрируя упражнения для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Каждый участник может выбрать любые упражнения, соответствующие его уровню подготовки.</p> <p>Для участия необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Записать короткое видео с зарядкой (не более минуты).</li> <li>2. Выложить видео в свои социальные сети с хештегом #БудьЗдоров #МолдежьИДети #Росмолодёжь #ВолонтерыМедики</li> <li>3. Передать эстафету следующему участнику (РОИВ, НКО, волонтерский центр).</li> </ol> | <p><i>Социальные сети региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики», партнеров</i></p> |
|-----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 38. | <p><b>Фестиваль здоровой еды</b></p> <p><b>Площадка проведения:</b><br/>онлайн</p> <p><b>Описание:</b><br/>онлайн-флешмоб, в рамках которого, участники делятся любимыми здоровыми рецептами, приветствуются традиционные блюда народов, регионов, указывая хештег акции и отмечая группы волонтеров-медиков</p> | <p><i>Социальные сети региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики», партнеров</i></p> |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|