

Стартует **второй этап** Всероссийской акции «Диктант здоровья»: проверяем знания о здоровом питании и физической активности!

**С 4 по 22 мая 2026 года** Роспотребнадзор проводит второй тематический трек Всероссийской санитарно-просветительской акции «Диктант здоровья» – **Движение – жизнь. Питаемся правильно.**

Проект реализуется в рамках коммуникационной стратегии «Санпросвет». Модератором проекта выступает ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора.

Цель акции — сделать научно-обоснованные знания о здоровье доступными и полезными для каждого жителя страны, от школьников до людей старшего поколения.

📌 О чем узнают участники?

Второй этап посвящен физической активности, безопасности тренировок, профилактике травм, здоровому питанию и безопасности продуктов.

Вы узнаете:

- сколько минут в день нужно двигаться по нормам ВОЗ;
- как разминка спасает от травм;
- почему восстановление так же важно, как сама нагрузка;
- как привить детям любовь к движению;
- как составить сбалансированный рацион;
- где прячутся критически значимые нутриенты и чем они опасны;
- почему важен не только состав, но и режим питания;
- что на самом деле значит «здоровое питание».

Формат проведения

«Диктант здоровья» пройдет в удобном онлайн формате на официальном портале акции [диктант-санпросвет.рф](http://диктант-санпросвет.рф). Каждый желающий сможет ответить на вопросы и увидеть правильные ответы с подробными пояснениями экспертов, а также получить электронный сертификат участника.

Доступен очный формат проведения акции в коллективах. Необходимые материалы для очных стартов размещены на портале [диктант-санпросвет.рф](http://диктант-санпросвет.рф).

Для кого?

Материалы адаптированы для разных возрастных групп:

- ✓ Школьникам — чтобы сформировать здоровые привычки с детства.
- ✓ Студентам — чтобы понять важность гигиены в самом активном возрасте.

✓ Взрослым и родителям — чтобы освежить знания и передать детям правильные ориентиры.

✓ Педагогам — как готовый просветительский материал для уроков и классных часов.

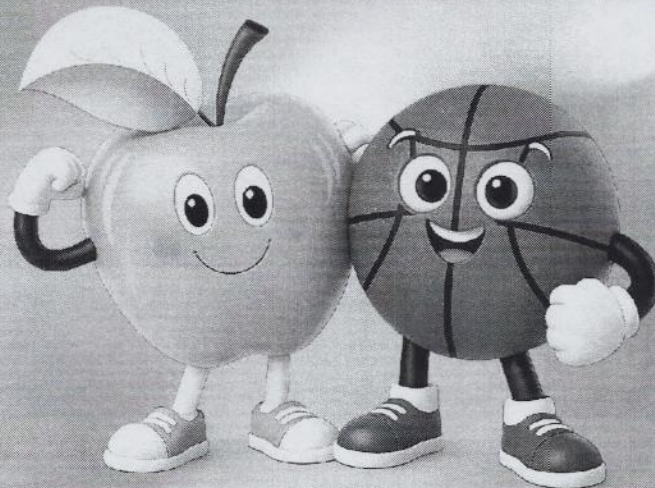
Акция поддержана проектом «Сибирская школа – территория здоровья» межрегиональной ассоциации «Сибирское соглашение» при участии Национального союза «Здоровье наших детей».

Присоединяйтесь к «Диктанту здоровья»!



**С 4 по 22 мая**

**ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ  
ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО**



**ПРОВЕРЬ СЕБЯ!**

**ДИКТАНТ-санпросвет.рф**

