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».

О чем узнают участники? Второй этап посвящен физической активности, безопасности тренировок, профилактике травм, здоровому питанию и безопасности продуктов:

- 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. 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).

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.

Присоединяйтесь к «Диктанту здоровья»! Актуальную информацию и новости вы можете узнать на официальном канале Управления Роспотребнадзора по Свердловской области и

Центра гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в российском цифровом сервисе и мессенджере Макс https://max.ru/id6670083677_gos.