



Волонтеры медики

Всероссийское общественное движение добровольцев в сфере
здравоохранения «Волонтеры-медики»

115114, г. Москва, проезд 2-й Павелецкий, д. 5, стр. 1, помещ. 3/4

ОГРН: 1177700004415 ИНН: 7706447322

Тел. 8 (495) 796-03-06; волонтеры-медики.рф

19.03.2025 № 191/03-АБ

На № _____ от _____

Координаторам региональных
отделений
Всероссийского общественного
движения «Волонтеры-медики»
(по списку)

В соответствии с п. 4 Плана работы Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» (далее — ВОД «Волонтеры-медики») с 4 по 13 апреля 2025 года состоится Всероссийская акция «Будь здоров!», приуроченная ко Всемирному дню здоровья (далее – Акция).

Организаторами Акции являются ВОД «Волонтеры-медики», Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь), АНО «Национальные приоритеты», ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний.

Основной целью Акции является формирование у населения мотивации к здоровому образу жизни, а также осознанной необходимости в ответственном отношении и укреплении своего здоровья.

Прошу Вас организовать проведение Акции в субъектах РФ и провести широкую информационную кампанию о планируемых мероприятиях в рамках Акции. Все необходимые материалы для проведения Акции будут доступны по ссылке <https://cloud.mail.ru/public/74wb/WzbQzNSv8> не позднее 25 марта 2025 года.

Информацию о проведенных мероприятиях по итогам Акции, включая ссылки на фото- и видеоматериалы, необходимо направить путем заполнения электронной отчетной формы <https://forms.yandex.ru/u/67c9a255068ff013a2426dca/> в срок до 23 апреля 2025 года.

Ответственный за проведение Акции: Кузнецова Валерия Александровна, федеральный координатор проектов по укреплению общественного здоровья ВОД «Волонтеры-медики», контактный номер телефона: +7 (951) 179 - 04 - 04, электронная почта: v.kuznecova@volmedic.com.

Приложение: на 16 л. в 1 экз.

Председатель

Исп.: Кузнецова В.А.
Тел.: +7 (951) 179-04-04

А. В. Бабкина

Концепция проведения Всероссийской акции «Будь здоров!», приуроченной ко Всемирному дню здоровья (далее – Акция)

Акция проводится в рамках Национальных проектов «Продолжительная и активная жизнь», «Семья», «Молодежь и дети».

Организаторы: Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики»), Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодежь), АНО «Национальные приоритеты», ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний.

Партнеры: Общероссийское общественно-государственное движение детей и молодежи «Движение Первых» (далее – Движение Первых), АНО «Большая перемена», Ассоциация волонтерских центров, некоммерческих организаций и институтов общественного развития «Добро.рф», Социальный проект «Команда Звездный Десант», Благотворительный фонд «Память поколений», Фармацевтическая компания «Биотехнос», ГК «МедИнвестГруп», Всероссийский студенческий конкурс «Твой Ход», Другое дело (по согласованию).

Возможные партнеры Акции в регионах: центры общественного здоровья и медицинской профилактики, центры здоровья, региональные органы исполнительной власти (далее – РОИВ) в сфере охраны здоровья, РОИВ в сфере молодежной политики, волонтерские центры, учреждения общего, среднего, среднего специального и высшего образования, профильные некоммерческие организации, медицинские организации, главные внештатные специалисты по профилактической медицине, выдающиеся спортсмены, психологи, врачи диетологи, другие заинтересованные организации и специалисты.

Дата проведения: 4–13 апреля 2025 года.

Охват Акции: 89 субъектов РФ.

Целевая аудитория: население всех возрастных категорий.

Цель Акции: формирование у населения мотивации к ведению здорового образа жизни, а также осознанной необходимости в ответственном отношении и укреплении своего здоровья.

Задачи Акции:

- повышение внимания и заинтересованности населения в ведении здорового образа жизни;
- формирование у населения навыков ведения здорового образа жизни;
- информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;
- сохранение и укрепление здоровья населения.

Ответственный организатор: Кузнецова Валерия Александровна, федеральный координатор проектов по укреплению общественного здоровья ВОД «Волонтеры-медики», тел.: +7 (951) 179-04-04, электронная почта: v.kuznecova@volmedic.com.

Все необходимые материалы для проведения Акции доступны по ссылке: <https://cloud.mail.ru/public/74wb/WzbQzNSv8>.

План мероприятий по организации Акции на региональном уровне

№	Целевая аудитория	План мероприятий	Ответственные организаторы
<u>Ключевые события</u>			
1.	Лица старше 18 лет	<u>Проверки здоровья терапевтического профиля</u> Даты проведения: 1–30 апреля 2025 г. Площадка проведения: государственные и коммерческие предприятия, образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, торговые центры, места массового скопления людей. Описание мероприятия: 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.	Региональные отделения, ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики
2.		<u>Всероссийский лекторий по диспансеризации «Внимание на здоровье»</u> Даты проведения: 7–8 апреля 2025 г. Площадка проведения: государственные и коммерческие предприятия; ЛПУ, библиотеки, торговые центры, места массового скопления людей. Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: мероприятие представляет собой 25-минутное повествование, в соответствии с наплаваемыми материалами, по диспансеризации. Перед лекторием участникам предлагается пройти диктант на сайте диктантздоровья.рф, а по итогу мероприятия - ответить на вопросы викторины в целях проверки полученных в ходе мероприятий знаний. В завершении мероприятия транслируется показательный видеоролик о диспансеризации.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики
3.	Школьники	<u>Всероссийский урок здоровья «Будь здоров!» с представителями региональных органов исполнительной власти</u> Даты проведения: 4 - 13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся младшей, средней и старшей школы. Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: проведение уроков здоровья с представителями региональной власти (глава субъекта, министр здравоохранения, министр спорта и молодежной политики, министр просвещения/образования и т.д.) и медицинского сообщества по ключевым аспектам здорового образа жизни. Урок предполагает несколько сценариев для школьников всех возрастов.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ, Движение Первых

Основные форматы			
1.	Население старше трудоспособного возраста	<u>Мастер-класс по скандинавской ходьбе</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: дома престарелых, дома ветеранов, медицинские организации (ФАПы, поликлиники, стационары), библиотеки, территориальные общественные содружества, открытые площадки (парки, скверы, ТЦ). Продолжительность мероприятия: 60 минут. Описание: проведение мастер-классов по скандинавской ходьбе.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики
2.		<u>Суставная гимнастика</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: дома престарелых, дома ветеранов, медицинские организации (ФАПы, поликлиники, стационары), библиотеки, территориальные общественные содружества, открытые площадки (парки, скверы, ТЦ). Продолжительность мероприятия: 30–60 минут. Описание: проведение занятий по ЛФК, суставной гимнастике (в том числе танцевальной).	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики
3.		<u>Комплексная сессия по профилактике деменции</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: дома престарелых, дома ветеранов, медицинские организации (ФАПы, поликлиники, стационары), государственные и коммерческие предприятия; библиотеки, территориальные общественные содружества. Продолжительность мероприятия: не более 40 минут. Описание: мероприятие представляет из себя комплексную сессию, состоящую из: 1) Тестирования на выявление рисков развития когнитивных расстройств; 2) Презентации на тему профилактики деменции в соответствии с направленными презентационными материалами; 3) Проведения когнитивной гимнастики.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Благотворительный фонд «Память поколений»
4.	Население трудоспособного возраста	<u>Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: сайт диктантздоровья.рф . Описание: проведение тотальной проверки знаний у населения по диспансеризации на сайте диктантздоровья.рф . Данная проверка рекомендуется	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы

		к проведению перед каждым очным мероприятием в рамках Акции посредством считывания QR-кода с предложенной афиши и размещения информационного поста в социальных сетях регионального отделения.	здоровья ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики
5.		<u>Зарядка на рабочем месте + мастер-класс по организации здорового рабочего пространства</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: государственные и коммерческие предприятия. Продолжительность мероприятия: 30–60 минут. Описание: проведение комплекса лёгких физических упражнений на рабочем месте, проведение показательного мастер-класса по организации здорового рабочего пространства среди работников предприятия.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
6.	Студенты	<u>Съемка подкастов и информационных видеороликов</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: социальные сети и информационные ресурсы организаций высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центров, молодежных центров, точек кипения. Описание: 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 студенческими медиа-сообществами или подразделениями образовательной организации, на основании материалов Акции.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
7.		<u>Печа-куча или рассказы о ЗОЖ за 20 секунд</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 60 минут. Описание: организация и проведение тренинга в формате японских выступлений. Спикерам предоставляется возможность показать свою	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД

	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.	«Волонтеры-медики»
8.	Мировое кафе «ЗОЖный вопрос» Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 45–60 минут. Описание: участники разделены на малые группы, в этих группах решают поставленные задачи по типу: • в магазине рядом с домом не продаются свежие и вкусные овощи. Как повысить употребление клетчатки? • Человек работает с 9 до 18, на дорогу от дома до работы и обратно у него уходит 1,5 часа и на занятия спортом не остаётся времени и сил. Как повысить физическую активность?	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
9.	Кейс-сессия «Как быть?» Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 45–60 минут. Описание: представляем участникам (их можно разделить на команды) кейсы из жизни, где люди ведут нездоровый образ жизни. Нужно ответить на вопросы: что не так в режиме дня человека + найти решения сложившейся ситуации	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
10.	Воркшоп «Составляем персональный план здоровья» Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 45–60 минут. Описание: мероприятие объясняет принципы индивидуального подхода к здоровому образу жизни: расчет калорийности питания, выбор физической активности, составление режима сна. Участники мероприятия получают исчерпывающие знания, помогающие поменять свой образ жизни и улучшить своё здоровье.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»

11.	<u>Своя игра «Я только спросить»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 45–60 минут. Описание: 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.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
12.	<u>Настольная игра «Нечто ЗОЖное»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 20–30 минут Описание: 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 получаются две команды, которые соревнуются между собой: 1. Здоровые люди: команда ЗОЖ, которая пытается найти Нездоровый образ жизни. Её цель — совместными усилиями определить и раскрыть его. 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.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
13.	<u>Товарищеские матчи</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, НКО. Описание: проведение товарищеских игр между волонтерскими штабами, между университетами и колледжами, или в рамках одного учебного заведения. Соревнования могут проходить по разным видам спорта, например, футбол, волейбол, баскетбол и т.д.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»

11.		<u>Психологический мудборд</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: формат предусматривает неформальное обсуждение между участниками мероприятия темы борьбы со стрессом посредством использования мудборда.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
12.		<u>«Параграф о здоровье»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: сайт диктантздоровья.рф. Целевая аудитория: школьные отряды волонтеров-медиков; учащиеся младшей, средней, старшей школы. Описание: прохождение индивидуальных заданий для учащихся на платформе диктантздоровья.рф. Задания направлены на повышение уровня информированности школьников о здоровье и ведении здорового образа жизни. При выполнении всех заданий – участникам высылаются электронные сертификаты.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Движение Первых
13.	Школьники	<u>Всероссийский урок здоровья «Будь здоров!» с представителями региональных органов исполнительной власти</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся младшей, средней и старшей школы (1–11 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: проведение уроков здоровья с представителями региональной власти и медицинского сообщества по ключевым аспектам здорового образа жизни. Урок предполагает несколько сценариев для школьников всех возрастов.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ, Движение Первых
14.		<u>Спортивные соревнования «Здоровые старты»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные организации Описание: 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.)	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»

15.	<u>Power-point игра «Конструктор ЗОЖ»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся младшей школы (1–4 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: 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 – выбирать 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.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ</i>
16.	<u>Викторина «Угадай здоровую привычку»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные организации. Целевая группа: учащиеся младшей школы (1–4 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: вопросы разделены по темам физическая активность, режим дня, здоровое питание и т.д. В каждой категории несколько вопросов разной стоимости. Участники, разделенные на команды или в индивидуальном соревновании, выбирают вопрос и отвечают на него. Вопросы могут состоять из ребуса, угадай фрукт/овощ по картинке и расскажи, полезный он или нет, покажи зарядку свои товарищам и т.д.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ</i>
17.	<u>Интерактивный урок «Космические приключения Зарядочки»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные организации. Целевая группа: учащиеся младшей школы (1–4 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: участники данного мероприятия помогут Зарядочке вернуться на родную планету, но во время приключения им предстоит узнать, почему важно регулярно делать зарядку и чем полезна физическая активность.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i>

18.	<u>Викторина «Всё о здоровом питании»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся средней школы (5–8 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: участники узнают, как сбалансированное питание влияет на организм, какие продукты полезны для разных органов, и как избежать пищевых мифов. Викторина содержит интерактивные задания, например, составление полезного меню из предложенных продуктов.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»
19.	<u>Интерактивный лекторий «Еда для долгой жизни»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся средней школы (5–8 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: волонтеры-медики рассказывают о продуктах, которые продлевают жизнь, и объясняют принципы рационального и здорового питания. Лекторий сопровождается интерактивом по обсуждению полезных и сбалансированных блюд.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»
20.	<u>Соображариум «Тайны здоровья»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся средней школы (5–8 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: 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.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»
21.	<u>Мастер-класс «Тарелка здоровья»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. 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	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики».

		дальнейшем соблюдать данные правила в своём рационе.	
22.		<u>Квест «На пути к ЗОЖ»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. 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. Рекомендуются использование квеста также между командами школьных отрядов волонтеров-медиков.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i>
23.		<u>Дискуссионный клуб «Здоровая альтернатива»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся старшей школы (9–11 классы). Продолжительность мероприятия: 60 минут. Описание: мероприятие проходит на тему ключевых аспектов здорового образа жизни - отказ от вредных привычек, выбор рационального питания, борьба со стрессом, польза физической активности. Участникам предлагается разделиться на команды и обсудить спорные вопросы, вставая на позицию «За» или «Против». Формат способствует формированию личного мнения в отношении аспектов здорового образа жизни.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i>
24.		<u>Квиз «Польза порядка»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные организации. Целевая аудитория: учащиеся старшей школы (9–11 классы). Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: в ходе данного квиза участникам будут представлены задания, которые позволят наиболее точно разобраться с ошибками в распорядке своего дня. Зная ошибки, участники смогут исправить их при соблюдении режима дня.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i>

25.		<u>Интерактивные упражнения «Сила ума»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся старшей школы (9–11 классы). Продолжительность мероприятия: 60 минут. Описание: участникам предлагается пройти экспресс-диагностику на оценку высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение, восприятие). Память: методика «Заучивание 10 слов» (авт. А.Р. Лурия): для оценки кратковременной слуховой памяти или «Запоминание 10 слов» для оценки долговременной слуховой памяти. Для оценки зрительной памяти: методика «Таблица с изображением знакомых предметов». Внимание: применяются бланки «Корректирующих проб» (методика Пьерона Рузе, кодирование Векслера). Методика «Обобщение» - оценка способности к обобщению и абстрагированию, умения выделять существенные признаки; «Четвёртый лишний» для выявления уровня развития наглядно-образного мышления, сформированности умственных операций анализа и синтеза. Воображение: методика «Сюжетные картинки» для изучения особенностей установления причинно-следственных связей и отношений между объектами и событиями, состояния устной связной речи, соотношения уровней развития мышления и речи. Восприятие: методики для исследования восприятия цвета, формы, величины (размера), пространственных отношений. Например, «Графический диктант» для изучения умения ориентироваться в пространстве.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i>
26.	Население всех возрастных категорий	<u>Всероссийская зарядка «Будь здоров»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: места территориальной идентичности региона, школы, образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, социальные учреждения, государственные и коммерческие предприятия. Дата проведения: 7 апреля 2025 г. Описание: проведение во всех регионах России утренних зарядок (в 10:00 по местному времени), в школах, образовательных организациях высшего и среднего профессионального образования, социальных учреждениях, на государственных и коммерческих предприятиях. Места с территориальной идентичностью станут центральными площадками проведения зарядки в регионах.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i>

27.	<u>Всероссийский лекторий по диспансеризации «Внимание на здоровье»</u> Даты проведения: 7-8 апреля 2025 г. Площадка проведения: государственные и коммерческие предприятия; медицинские организации (ФАПы, поликлиники, стационары), библиотеки, торговые центры, места массового скопления людей. Продолжительность мероприятия: 40 минут. Описание: мероприятие представляет собой 25-минутное повествование, в соответствии с наплаваемыми материалами, по диспансеризации. Перед лекторием участникам предлагается пройти диктант на сайте диктантздоровья.рф, а по итогу мероприятия - ответить на вопросы викторины в целях проверки полученных в ходе мероприятий знаний. В завершении мероприятия транслируется показательный видеоролик о диспансеризации.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i>
28.	<u>Проверки здоровья терапевтического профиля</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: государственные и коммерческие предприятия, образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, торговые центры, места массового скопления людей. Описание мероприятия: 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.	<i>Региональные отделения, ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i>
29.	<u>«Фестиваль здоровья»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: центральная площадь города, помещение для проведения массовых мероприятий, государственные и коммерческие предприятия. Описание: 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. 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. Параллельно активностям на площадках фестиваля идут открытые диалоги с экспертами, панельные дискуссии и мастер-классы.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики, ресурсные волонтерские центры</i>

30.	<u>Городской квест «Путь к здоровью»</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: городские пространства на открытом воздухе, парки, скверы. Описание: 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 получают знания и навыки ведения ЗОЖ, и познакомятся с памятными местами города.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»
31.	<u>Мастер-классы по различным видам спорта на открытых площадках</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: открытые спортивные площадки. Продолжительность мероприятия: 60 минут. Описание: организация мастер-классов по различным видам спорта, в том числе, уличные тренировки на оборудованных спортивных площадках и физической активности, с привлечением спортсменов и других профильных специалистов.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, молодежной политики, Центры медицинской профилактики, Социальный проект «Команда Звездный десант»
32.	<u>Выезды в рамках Всероссийского Проекта #ДоброВСело</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: муниципалитеты регионов, отдаленно расположенные ФАПы. Описание: проведение выездных мероприятий в указанных выше форматах в отдаленных ФАПах в рамках Всероссийского Проекта #ДоброВСело, в ходе которого волонтеры-медики совместно с медицинским персоналом выезжают в отдаленно расположенные ФАПы для осуществления медицинского консультирования населения, проведения диагностических и просветительских мероприятий с целью выявления заболеваний и факторов риска их возникновения, а также оказания помощи по благоустройству территорий ФАПов.	Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики

33.		<u>Информационно - коммуникационная кампания в социальных сетях</u> Даты проведения: 4–13 апреля 2025 г. Площадка проведения: социальные сети регионального отделения и региональных партнеров. Описание: проведение в социальных сетях масштабной информационно-коммуникационной кампании. Распространение в социальных сетях информационных материалов с призывом обратить внимание на собственное здоровье, а также к своевременному прохождению диспансеризации.	<i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i>
-----	--	--	--

План подготовки к проведению Акции

№	Этап	Описание	Срок
1.	Планирование проведения Акции в субъектах РФ	Ознакомление с концепцией, определение ключевых партнеров Акции.	<i>До 20.03.2025 г.</i>
2.	Изучение материалов	Ознакомление с направленными материалами по проведению Акции. Определение целевой аудитории и форматов проведения Акции.	<i>До 25.03.2025 г.</i>
3.	Организация взаимодействия с партнерами	Установление договоренностей с партнерами Акции в регионе и определение форматов их участия.	<i>До 25.03.2025 г.</i>
4.	Определение площадок и подготовка мероприятий в рамках Акции	Площадками проведения мероприятий могут выступать общеобразовательные учреждения (школы), образовательные учреждения среднего специального и высшего образования, медицинские организации, предприятия различного профиля, некоммерческие структуры, общественные организации и объединения, а также места общественного спроса (парки, торговые центры и пр.). В случае планирования проведения скрининговых обследований площадка проведения должна соответствовать требованиям партнеров со стороны медицинского сообщества (например, РОИВ в сфере охраны здоровья, главных внештатных специалистов и т.д.).	<i>До 26.03.2025 г.</i>
5.	Набор и обучение волонтеров	Проведение набора волонтеров, желающих принять участие в Акции. Количество волонтеров, желающих принять участие в Акции, должно соответствовать выбранным форматам с учетом их масштабности. Ориентировочное количество волонтеров на каждое мероприятие представлено в соответствующих документах по данному формату. <u>Обучение волонтеров:</u> Возможно проведение очного обучения в регионах для волонтеров (обучение может быть тематическим, а также может включать общеорганизационные моменты проведения мероприятий).	<i>До 28.03.2025 г.</i>

6.	Организация информационной кампании Акции	Размещение информационных постов на сайтах и в социальных сетях аккаунтов партнеров Акции, направление пресс-релиза о проведении Акции в СМИ, размещение афиш и других печатных информационных материалов о планируемых мероприятиях (с обязательным указанием даты, времени и места проведения).	До 31.03.2025 г.
7.	Реализация мероприятий	Реализация мероприятий согласно выбранным форматам и согласованным площадкам в даты проведения Акции. Приглашение фотографа / видеографа / пресс-секретаря в целях освещения мероприятий.	04.04.2025 – 13.04.2025 гг.
8.	Завершение Акции	Сбор обратной связи от волонтеров, принявших участие в Акции. Проведение собрания по итогам Акции, награждение активных добровольцев. Своевременное размещение в интернет-ресурсах о ходах проведения Акции, включая видеоролики, фотографии, ссылки на репортажи/ статьи и др. Направление пост-релиза по итогам Акции в региональные СМИ. <u>Заполнение отчетной формы по итогам Акции региональным координатором направления «Санитарно-профилактическое просвещение».</u>	До 23.04.2025 г.

По итогам проведения Акции **фото- и видеоматериалы** направлять на электронную почту akcii@volmedic.com с темой письма «Будь здоров 2025», а также заполнить **итоговую форму Акции** по ссылке: <https://forms.yandex.ru/u/67c9a255068ff013a2426dca/> в срок до 23.04.2025.

Хештеги Акции: #БудьЗдоров #БудьЗдоровВМ #ВолонтерыМедики