

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

| № | Целевая аудитория | План мероприятий | Ответственные организаторы |
|----|---------------------------------|---|--|
| 1. | Население всех возрастов | <p><u>Всероссийская зарядка, приуроченная ко Всемирному дню здоровья</u> Дата проведения: 7 апреля Описание: 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 style="text-align: center;"><i>ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</i></p> |
| 2. | Школьники | <p><u>«Параграф о здоровье» на сайте диктантздоровья.рф</u> Даты проведения: 5 – 13 апреля 2026 г. Площадка проведения: платформа 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 повышении уровня информированности школьников о здоровье и ведении здорового образа жизни. При выполнении всех заданий – участникам высылаются электронные сертификаты.</p> | <p style="text-align: center;"><i>ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</i></p> |
| 3. | | <p><u>Всероссийский урок здоровья «Будь здоров!» с представителями региональных органов исполнительной власти</u> Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся младшей, средней и старшей школы (1–11 классы).</p> | <p style="text-align: center;"><i>ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</i></p> |

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|
| | | <p>Продолжительность мероприятия: 40 минут.</p> <p>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.</p> | |
| 4. | <p>Население старше 18 лет</p> | <p><u>Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации</u></p> <p>Площадка проведения: платформа диктантздоровья.рф, социальные сети движения и партнеров акции</p> <p>Продолжительность мероприятия: 5 – 30 апреля 2026 г.</p> <p>Описание: 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><i>ВОД «Волонтеры-медики», Министерство здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодежи, АНО «Национальные приоритеты»</i></p> |
| 5. | | <p><u>Всероссийский лекторий по диспансеризации «Внимание на здоровье»</u></p> <p>Дата проведения: 7 – 8 апреля 2026</p> <p>Площадка проведения: ВУЗы, ССУЗы.</p> <p>Продолжительность мероприятия: 40 минут.</p> <p>Описание: проведение открытых лекториев о диспансеризации и здорового образа жизни с участием представителей Администрации субъекта и РОИВ в сфере здравоохранения. Лекторий представляет собой</p> | <p><i>ВОД «Волонтеры-медики», Министерство здравоохранения Российской Федерации</i></p> |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | | 25-минутное повествование, в соответствии с направляемыми 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. | |
| 6. | Население старшего трудоспособного возраста | <u>Мастер-класс по скандинавской ходьбе</u> 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. | <i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i> |
| 7. | | <u>Суставная гимнастика</u> 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). | <i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i> |
| 8. | Население трудоспособного возраста | <u>Зарядка на рабочем месте + мастер-класс по организации здорового рабочего пространства</u> Площадка проведения: государственные и коммерческие предприятия. Продолжительность мероприятия: 30–60 минут. Описание: проведение комплекса лёгких физических упражнений на рабочем месте, проведение показательного мастер-класса | <i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i> |

| | | | |
|-----|----------|---|--|
| | | по организации здорового рабочего пространства среди работников предприятия. | |
| 9. | Студенты | <p><u>Печа-куча или рассказы о ЗОЖ за 20 секунд</u></p> <p>Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.</p> <p>Продолжительность мероприятия: 60 минут.</p> <p>Описание: 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><u>Мировое кафе «ЗОЖный вопрос»</u></p> <p>Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.</p> <p>Продолжительность мероприятия: 45–60 минут.</p> <p>Описание: участники разделены на малые группы, в этих группах решают поставленные задачи, к примеру:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В магазине рядом с домом не продаются свежие и вкусные овощи. Как повысить употребление клетчатки? • 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 | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | | остается времени и сил. Как повысить физическую активность? | |
| 11. | | <p><u>Кейс-сессия «Как быть?»</u> Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 45–60 минут. Описание: для команд участников подготовлены случаи 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><u>Воркшоп «Составляем персональный план здоровья»</u> 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 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> |
| 13. | | <p><u>Своя игра «Я только спросить»</u> Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения. Продолжительность мероприятия: 45–60 минут.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |

| | | |
|-----|--|--|
| | <p>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.</p> | |
| 14. | <p><u>Настольная игра «Нечто ЗОЖное»</u> 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 получатся 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.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 15. | <p><u>Товарищеские матчи (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.)</u></p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы</i></p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | <p>Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, НКО.</p> <p>Описание: проведение товарищеских игр между волонтерскими штабами, между университетами и колледжами, или в рамках одного учебного заведения.</p> | <p>здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере молодежной политики</p> |
| 16. | <p><u>Психологический мудборд</u></p> <p>Площадка проведения: образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центры, молодежные центры, точки кипения.</p> <p>Продолжительность мероприятия: 40 минут.</p> <p>Описание: формат предусматривает неформальное обсуждение между участниками мероприятия темы борьбы со стрессом посредством использования мудборда.</p> | <p>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</p> |
| 17. | <p><u>Съемка подкастов и информационных видеороликов</u></p> <p>Площадка проведения: социальные сети и информационные ресурсы организаций высшего и среднего профессионального образования, коворкинг-центров, молодежных центров, точек кипения.</p> <p>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</p> | <p>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</p> |

| | | | |
|-----|-----------|--|--|
| | | образовательной организации, на основании материалов Акции. | |
| 18. | Школьники | <p><u>Спортивные соревнования «Здоровые старты»</u> 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.)</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 19. | | <p><u>Творческий интенсив «ЗОЖ – это круто».</u> Площадка проведения: общеобразовательные учреждения. Целевая аудитория: учащиеся младшей школы (1–4 классы). Продолжительность мероприятия: 45–60 минут. Описание: 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. | | <p><u>Power-point игра «Конструктор ЗОЖ»</u> 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</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | 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. | |
| 21. | <p><u>Лекция «Вредные советы»</u></p> <p>Площадка проведения: общеобразовательные учреждения.</p> <p>Целевая аудитория: учащиеся средней школы (5–8 классы).</p> <p>Продолжительность мероприятия: 40 минут.</p> <p>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. | <p><u>Соображариум «Тайны здоровья»</u></p> <p>Площадка проведения: общеобразовательные учреждения.</p> <p>Целевая аудитория: учащиеся средней школы (5–8 классы).</p> <p>Продолжительность мероприятия: 40 минут.</p> <p>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.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 23. | <p><u>Мастер-класс «Тарелка здоровья»</u></p> <p>Площадка проведения: общеобразовательные организации.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики»,</i></p> |

| | | |
|-----|---|---|
| | <p>Целевая аудитория: учащиеся средней школы (5–8 классы).</p> <p>Продолжительность мероприятия: 40 минут.</p> <p>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.</p> | <p><i>Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 24. | <p><u>Квест «На пути к ЗОЖ»</u></p> <p>Площадка проведения: общеобразовательные учреждения.</p> <p>Целевая аудитория: учащиеся средней школы (5–8 классы).</p> <p>Продолжительность мероприятия: 60–90 минут.</p> <p>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.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 25. | <p><u>Профилактическая беседа на тему «Сон – всему голова»</u></p> <p>Площадка проведения: общеобразовательные учреждения.</p> <p>Целевая аудитория: учащиеся старшей школы (9–11 классы).</p> <p>Продолжительность мероприятия: 60 минут.</p> <p>Описание: проведение профилактической беседы с чтением лекции о важности сна, опрос среди участников и рассказ</p> | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | | интересных фактов и влиянии количества сна на функционирование организма. | |
| 26. | | <p><u>Дискуссионный клуб «Здоровая альтернатива»</u> 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 разделить 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><u>Интерактивные упражнения «Сила ума»</u> Площадка проведения: общеобразовательные организации. 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).</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Местные отделения ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 28. | <p>Население всех возрастных категорий</p> | <p><u>Мастер-класс по приготовлению блюд национальной кухни</u> Площадка проведения: волонтерские центры, этнические комплексы, места массового скопления людей, места региональной идентичности. Описание: совместно с региональными представителями этнической культурной традиции будут проведены мастер-классы, где каждый человек сможет узнать</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |

| | | | |
|-----|--|--|--|
| | | тонкости приготовления блюд национальной кухни, а также, как эти блюда можно внести в свой рацион на регулярной основе. | |
| 29. | | <p><u>Массовые велозаезды или забеги</u></p> <p>Площадка проведения: места территориальной идентичности региона, городские парки, скверы, главные улицы города.</p> <p>Описание: в городах пройдут массовые велозаезды/забеги, в которых примут участие все желающие. Маршрут пройдет по главным улицам города, паркам, а также местам территориальной идентичности городов.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, РОИВ в сфере молодежной политики.</i></p> |
| 30. | | <p><u>Проверки здоровья терапевтического профиля</u></p> <p>Площадка проведения: государственные и коммерческие предприятия, образовательные организации высшего и среднего профессионального образования, торговые центры, места массового скопления людей.</p> <p>Описание: 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</i></p> |
| 31. | | <p><u>«Фестиваль здоровья»</u></p> <p>Площадка проведения: центральная площадь города, помещение для проведения массовых мероприятий, государственные и коммерческие предприятия.</p> <p>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.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i></p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | <p>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 по приготовлению здоровых блюд, ворк-аут тренировки и т. д. Также возможна к добавлению концертная программа.</p> | |
| 32. | <p><u>Городской квест «Путь к здоровью»</u> 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.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», Штабы здоровья ВОД «Волонтеры-медики»</i></p> |
| 33. | <p><u>Мастер-классы по различным видам спорта на открытых площадках</u> Площадка проведения: открытые спортивные площадки. Продолжительность мероприятия: 60 минут. Описание: 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</i></p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| 34. | | <p><u>Выезды в рамках Всероссийского Проекта #ДоброВСело</u></p> <p>Площадка проведения: муниципалитеты регионов, отдаленно расположенные ФАПы.</p> <p>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.</p> | <p><i>Региональные отделения ВОД «Волонтеры-медики», РОИВ в сфере здравоохранения, Центры общественного здоровья и медицинской профилактики</i></p> |
| Информационная кампания в социальных сетях | | | |
| 35. | Население всех возрастных групп | <p><u>Информационно - коммуникационная кампания</u></p> <p>Площадка проведения: социальные сети регионального отделения и региональных партнеров Акции.</p> <p>Описание: проведение в социальных сетях масштабной информационно-коммуникационной кампании. Распространение в социальных сетях информационных материалов (карточек, рилсов, видеороликов) с призывом обратить внимание на собственное здоровье, а также к своевременному прохождению диспансеризации.</p> | <p><i>Социальные сети региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики», партнеров</i></p> |
| 36. | | <p><u>Флешмоб «Шаги к здоровью!»</u></p> <p>Площадка проведения: социальные сети регионального отделения, региональных партнеров Акции, личные социальные сети представителей регионального отделения и волонтеров, а также партнеров.</p> <p>Описание: в течение всей Акции в социальных сетях публикуется информация о количестве пройденных шагов с использованием хештега</p> | <p><i>Социальные сети региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики», партнеров</i></p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | <p>#ШагиКЗдоровью. С помощью такого флешмоба будет увеличена двигательная активность участников.</p> | |
| 37. | <p><u>Флешмоб «Все начинается с тебя — Будь здоров!»</u> Площадка проведения: социальные сети региональных отделений, партнеров Акции, НКО. Описание: 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. Для участия необходимо: 1. Записать короткое видео с зарядкой (не более минуты). 2. Выложить видео в свои социальные сети с хештегом #БудьЗдоров #МолдежьИДети #Росмолодёжь #ВолонтерыМедики 3. Передать эстафету следующему участнику (РОИВ, НКО, волонтерский центр).</p> | <p><i>Социальные сети региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики», партнеров</i></p> |
| 38. | <p><u>Фестиваль здоровой еды</u> Площадка проведения: онлайн Описание: 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> |