



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

Департамент государственной  
политики в сфере воспитания,  
дополнительного образования и  
детского отдыха

Каретный ряд, д. 2, Москва, 127006  
Тел. (495) 587-01-10, доб. 3400  
E-mail: d06@edu.gov.ru

02.03.2020 № 06-292

Руководителям  
органов исполнительной власти  
субъектов Российской Федерации,  
осуществляющих государственное  
управление в сфере образования

О проведении Марафона

Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Минпросвещения России (далее – Департамент) информирует, что в рамках Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» при поддержке Минздрава России, ФГБУ «НМИЦ ПМ» Минздрава России, Росмолодежи и Минпросвещения России с 3 февраля 2020 г. Всероссийским общественным движением «Волонтеры-медики» запущен Марафон ценностей здорового образа жизни «Заряжайся на здоровье» (далее – Марафон), целью которого является вовлечение широких слоев населения в формирование ценностей здорового образа жизни.

В период с февраля по ноябрь 2020 года в рамках Марафона пройдет десять этапов, каждый из которых будет посвящен составляющим здорового образа жизни. По итогам каждого этапа Марафона будет определен победитель, который получит подарочный набор «Поколение 2ож».

Учитывая изложенное, Департамент просит проинформировать обучающихся образовательных организаций о проведении Марафона.

Общая концепция проведения Марафона (с отражением целей, задач и правил участия в нем) прилагается.

Контактное лицо: Малеева Ирина Владимировна, координатор по здоровому образу жизни ВОД «Волонтеры-медики», тел.: 8 (495) 796-03-06 (доб. 220), электронная почта: zozh@volmedic.com.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Директор Департамента

И.А. Михеев

Лобынцева О.Н.  
(495) 587-01-10, доб. 3418

## **Общая концепция Марафона ценностей здорового образа жизни «Заряжайся на здоровье» (далее – Марафон)**

**Организатор:** Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики»), Министерство здравоохранения Российской Федерации, ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь).

**Сроки проведения Марафона:** февраль-ноябрь 2020 года.

**Цель Марафона:** вовлечение широких слоев населения в формирование ценностей здорового образа жизни.

### **Задачи Марафона:**

- формирование понятия «здоровье человека», раскрытие позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье человека;
- воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью;
- приобщение населения к ведению здорового образа жизни, формирование культуры ежедневных здоровых привычек;
- знакомство с основными принципами и понятиями здорового образа жизни, чтобы в дальнейшем грамотно их применять.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

**Составляющие здорового образа жизни:**

- здоровое питание;
- регулярные занятия физической активностью;
- оптимальное соотношение труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- хорошая стрессоустойчивость;
- забота о других людях и об окружающей среде.

### **Правила участия в Марафоне:**

1. Участникам необходимо пройти регистрацию перед участием в Марафоне (<https://forms.gle/fs6aUa2D943RjVRr6>).
2. Задания будут публиковаться в официальной группе «Поколение Zож», и на сайте <https://волонтеры-медики.рф>, с дублированием в социальных сетях.
3. Отчеты о выполнении заданий необходимо публиковать в своих социальных сетях (Instagram, Вконтакте) до публикации нового задания.
5. Публикация выполненных заданий осуществляется с хэштегами #ПоколениеZож, #ВолонтерыМедики.



5. Публикация выполненных заданий осуществляется с хэштегами #ПоколениеЗож, #ВолонтерыМедики.

6. Аккаунт участника должен быть открыт для любого пользователя на период проведения Марафона.

7. Участники могут подключиться к Марафону с любого этапа (февраль-ноябрь 2020 гг.).

8. Подведение итогов Марафона будет осуществляться после каждого этапа, победители этапа получают ценные призы.

**Ответственный организатор:** Малеева Ирина Владимировна, координатор по здоровому образу жизни ВОД «Волонтеры-медики», тел.: 8 (495) 796-03-06 (доб. 220), эл.почта: [zozh@volmedic.com](mailto:zozh@volmedic.com).

### Задания Марафона

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа
1	Февраль	<b>Здоровое питание</b>	Данный месяц посвящен тематике здорового питания (например, потому что это позволит вернуть форму после праздников). Участники будут еженедельно рассчитывать количество потребляемых калорий (например, при помощи приложения Fat Secret) и публиковать итоговый результат в социальных сетях (итог каждого из 7 дней) с указанием своей нормы Ккал.
2	Март	<b>Здоровый сон</b> 13 марта международный день США.	Участники с помощью часов или приложений (Sleep as Android, Good Morning, Sleep Better и т.п.) отслеживают продолжительность своего сна ежедневно. Еженедельно участники выкладывают продолжительность своего сна. <u>Дополнительно:</u> У каждого перед сном есть ритуал, который помогает заснуть и сделать сон полноценным и здоровым. Участники в публикации с отчетом выкладывают краткое описание ритуала, как и почему это помогает им заснуть или создать нужное настроение перед сном.
3	Апрель	<b>Будь Здоров</b>	В данном месяце реализуется Всероссийская акция «Будь здоров!». Задание марафона будут проводиться согласно основной тематике акции.
4	Май	<b>Чисто Зож</b>	Данный этап посвящен экологической осознанности. Участникам предлагается сдавать макулатуру.

№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа
5	Июнь	<b>Шаг За Зож</b>	<p>В данном месяце реализуется этап по физической активности. Участники по мобильному приложению отслеживают количество пройденных шагов за месяц.</p> <p><u>Дополнительно:</u></p> <p>Участники могут принять участие во Всемирной акции в поддержку океанов «Run for the oceans».</p>
6	Июль	<b>Постраничный Зож</b>	<p>В рамках данной акции участникам предлагается прочитать как можно больше интересных и полезных книг по ЗОЖ, написать на них краткий отзыв.</p>
7	Август	<b>Активный Зож</b>	<p>В рамках данного этапа участники выбирают любые соревнования в этом месяце (Марафоны, эстафеты, гонка Героев и т.д.) и участвуют в них. Задача: замотивировать участников на новые победы и рекорды.</p> <p>Супер-приз достанется тому участнику, который организует массовое мероприятие с элементами физической активности (зарядку, забег и т.д.) с участием не менее 50 человек, что будет подтверждено соответствующими фото/видео-материалом.</p>
8	Сентябрь	<b>Бодрый Зож.</b>	<p>В данном месяце реализуется челлендж зарядок.</p> <p>Участники могут проводить зарядку для других или выполнять физические упражнения самостоятельно.</p> <p>Каждое утро участник марафона снимает ускоренное видео своей зарядки или фото во время зарядки, отмечая аккаунт.</p>
9	Октябрь	<b>Урбан Зож</b>	<p>В рамках этапа проводится интерактивная игра, задания которой публикуются в социальных сетях.</p> <p>Все задания направлены на то, чтобы показать на сколько город приспособлен к формированию здорового образа жизни.</p> <p>Задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мой путь в 10 000 шагов</li> <li>- Идеальное место для пробежки</li> <li>- Место для спорта (стадион, воркаут-площадка и т.д.)</li> <li>- Магазин здорового питания</li> </ul>
10	Ноябрь	<b>Зож вне зависимостей</b>	<p>В рамках данного этапа поднимается тема зависимостей.</p> <p>Участникам необходимо провести наглядные опыты, которые покажут пагубное воздействие вредных</p>



№ этапа	Срок	Наименование этапа	Описание этапа
			привычек. Сценарии опытов будут публиковаться в официальных аккаунтах «Поколение Зож».

*\*Организатор оставляет за собой право внести корректировки в условия проведения этапов марафона.*



*Более подробно с заданиями марафона можно ознакомиться в группе «Поколение ЗОЖ» в социальной сети «ВКонтакте».*



*Вся информация по Марафону размещена на сайте ВОД «Волонтеры-медики»: волонтеры-медики.рф в разделе «Акции».*