

7 апреля

Всемирный день здоровья

Общая информационная справка

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля и является важным праздником для каждого, кто заботится о своём благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды, влияющей на здоровье общества в целом. Эту дату выбрали в связи с тем, что в этот день в 1948 году был ратифицирован Устав Всемирной организации здравоохранения. Впервые 7 апреля Всемирный день здоровья был отмечен в 1950 году, после чего его проведение стало традицией.

Ежегодно Всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику, которая освещает одну из приоритетных областей деятельности Всемирной организации здравоохранения.

В 2026 году памятная дата проводится под девизом «Вместе к здоровью. Вместе с наукой» и дает старт годовой кампании, посвященной научной кооперации в интересах защиты здоровья человека, животных, растений и планеты.

Тема здоровья многие века затрагивает умы человечества. Здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Без него невозможно достичь успехов ни в учёбе, ни в работе, ни в личной жизни. В современном мире на состояние здоровья людей негативно влияют множество факторов: экологические проблемы, стресс, неправильное питание, нехватка физической активности. Поэтому очень важно помнить о том, что забота о своём здоровье должна стать неотъемлемой частью нашего повседневного существования. Всемирный день здоровья – это ежегодное напоминание о важности заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается – все благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области, пропаганде здорового образа жизни и вниманию к здоровью с раннего возраста.

В нашей стране реализуются различные проекты и программы для улучшения здоровья нации: национальные проекты «Продолжительная и активная жизнь», «Новые технологии сбережения здоровья» и в 2025 – 2030 годах будут сфокусированы на профилактике заболеваний, сохранении общественного здоровья, повышении доступности передовых подходов к профилактике и лечению. В руках каждого гражданина – пересмотреть свои привычки и следовать рекомендациям по профилактике заболеваний, в том числе и профилактике стрессовых расстройств.

Празднование Всемирного дня здоровья напоминает о важности заботы о своем здоровье не только ради личного благополучия, но и для обеспечения здоровья будущих поколений.

Базовые национальные ценности, на развитие которых направлено содержание федеральной концепции: гражданственность, жизнь, достоинство, права и свободы человека, справедливость, единство народов России, взаимопомощь и взаимоуважение, гуманизм.

Целевые ориентиры:

Гражданское воспитание: обучающиеся

– обладают опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).

Духовно-нравственное воспитание: обучающиеся

– проявляют приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, конфессионального самоопределения.

Физическое воспитание: обучающиеся

– понимают и выражают в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей;

– выражают на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдает и пропагандирует безопасный и здоровый образ жизни.

Общие хештеги мероприятия: #УкрепляйЗдоровье #НавигаторыДетства #Росдетцентр #ДвижениеПервых #НавигаторыДетства22

Срок реализации: до 7 апреля 2026 года.

Механика проведения

1. Мероприятие и формат, разработанный активом обучающихся и педагогическим коллективом образовательной организации с учётом рабочих программ воспитания по уровням (начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование) на основе традиций образовательной организации.

2. Форматы мероприятий совместно с Движением Первых в рамках всероссийской акции «Укрепляй здоровье»

Рекомендуемый возраст: 1 – 11 классы.

Советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями (далее – Советник) совместно с обучающимися начального общего, основного общего, среднего общего образования, их родителями (законными представителями), участниками-наставниками и коллективными участниками Движения Первых, а также представителями семейного сообщества Движения Первых «Родные – Любимые» предлагается принять участие в форматах мероприятий, предложенных в рамках всероссийской акции «Укрепляй здоровье».

Всероссийская акция «Укрепляй здоровье» предлагается к реализации в шести форматах на выбор: Формат № 1 – Интерактивная встреча «Зарядка с чемпионом» (далее – Формат № 1);

Формат № 2 – Комплекс интерактивных площадок «Дворовым играм быть» (далее – Формат № 2);

Формат № 3 – Интеллектуальная игра «Верю – не верю» (далее – Формат № 3);

Формат № 4 – Тематические уроки по здоровому питанию «Будь здоров!» (далее – Формат № 4);

Формат № 5 – Игра на знание основ первой помощи «Первые помогают» (далее – Формат № 5);

Формат № 6 – Тематический диктант «Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации» (далее – Формат № 6).

Формат № 1

В рамках Формата № 1 участникам предлагается организовать встречу с приглашением знаменитых спортсменов малой родины (чемпионы, выдающиеся спортсмены и т.д.), которые проведут встречи, поделятся своим опытом и в формате открытого диалога пообщаются с участниками.

После встречи предлагается организовать на базе своей школы, колледжа, университета, двора или общественного пространства массовую зарядку. Зарядка может включать танцевальные элементы, элементы функционального тренинга.

Формат № 2

В рамках Формата № 2 участникам предлагается принять участие в комплексе интерактивных площадок «Дворовым играм быть». В рамках мероприятия советники директоров по воспитанию, руководители первичных отделений организуют площадки с традиционными дворовыми играми для обучающихся. Цель – повышение интереса к активному образу жизни у обучающихся и развитие физических навыков посредством традиционных дворовых игр.

Рекомендуемые материалы к проведению игры размещены *по ссылке*.

Формат № 3

В рамках Формата № 3 участникам предлагается провести интеллектуальную игру «Верю – не верю», в рамках которой участники смогут поочередно изучить факты, связанные с темой здорового образа жизни, и определить, какой из них верный, а какой ложный. Игру можно реализовать в командной или индивидуальной форме.

Карточки для проведения игры размещены *по ссылке*.

Формат № 4

В рамках Формата № 4 участникам предлагается проведение в рамках Всероссийского проекта «Первая помощь» тематических уроков по здоровому питанию «Будь здоров!». Это серия уроков, направленных на формирование у детей и молодежи знаний о принципах здорового питания и развитии устойчивых привычек, поддерживающих здоровье. Уроки проводятся в интерактивном формате и включают обсуждение основных групп продуктов, роли сбалансированного рациона, режима питания, водного баланса и влияния питания на самочувствие и работоспособность.

К участию в уроках приглашаются команды участников-обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования. В состав команды могут также входить педагоги общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, преподаватели организаций высшего образования, советники директоров по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, родители (иные законные представители) в возрасте от 18 лет. В состав команды могут входить участники от разных образовательных организаций.

Для участия в тематических уроках по здоровому питанию желающему провести урок необходимо подать заявку в срок до 10 апреля 2026 года на официальном сайте Движения Первых в информационно-телекоммуникационной сети Интернет будьдвижении.рф (далее – Сайт

будьдвижении.рф). Для этого необходимо в разделе «Проекты» на странице Всероссийской акции, приуроченной ко Всемирному дню здоровья, нажать на кнопку «Сформировать команду» и получить реферальную ссылку для дальнейшего направления участникам, желающим принять участие в уроке для их регистрации, а также скачать материалы для проведения урока и провести его в удобное для образовательной организации время. От одной организации может быть представлено неограниченное число команд.

Формат № 5

В рамках Формата № 5 участникам предлагается принять участие в играх на знание основ первой помощи «Первые помогают» в рамках Всероссийского проекта «Первая помощь», направленных на закрепление знаний по оказанию первой помощи через игровые формы. Задания включают в себя командные игры, моделирующие различные нештатные ситуации, требующие быстрой и правильной реакции, а также развивают внимательность, коммуникативные и алгоритмические навыки.

К участию в играх приглашаются команды участников-обучающихся общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования. В состав команды могут также входить педагоги общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, преподаватели организаций высшего образования, советники директоров по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями, родители (иные законные представители) в возрасте от 18 лет. В состав команды могут входить участники от разных образовательных организаций.

Для участия в играх на знание основ первой помощи участнику, готовому провести игру, необходимо подать заявку в срок до 10 апреля 2026 года на Сайте будьдвижении.рф. Для этого необходимо в разделе «Проекты» на странице Всероссийской акции, приуроченной ко Всемирному дню здоровья, нажать на кнопку «Сформировать команду» и получить реферальную ссылку для дальнейшего направления участникам, желающим принять участие в игре, для их регистрации, а также скачать материалы для проведения игры и провести ее в удобное для образовательной организации время. От одной организации может быть представлено неограниченное число команд.

Формат № 6

В рамках Формата № 6 участникам предлагается проверить свои знания о здоровом образе жизни и присоединиться к тематическому диктанту

«Всероссийский диктант по общественному здоровью и диспансеризации» на платформе диктантздоровья.рф. После написания диктанта участники получают сертификат с указанием количества набранных баллов.

В процессе проведения тематических мероприятий участники делают фотографии и записывают видеоролики.

Участники публикуют фотографии и видеоролики на личных страницах и в цифровых сообществах первичных отделений, коллективных участников Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, а также образовательных организаций в социальной сети «ВКонтакте» не позднее 10 апреля 2026 года.

Пост должен сопровождаться официальными хештегами **#УкрепляйЗдоровье**, **#ДвижениеПервых**, **#НавигаторыДетства**, **#Росдетцентр**. Для формирования корректных статистических данных участия в акции «Укрепляй здоровье» рекомендуется указывать в публикации не более 10 (десяти) хештегов, включая официальные хештеги акции.

3. Форматы мероприятий совместно с Российским обществом «Знание»

1. Лекция «Здоровье начинается с малого: активность, питание и радость движения»

Рекомендуемый возраст: 5 – 11 классы.

Советнику предлагается провести лекцию «Здоровье начинается с малого: активность, питание и радость движения» в формате классного часа для обучающихся, организованную федеральным государственным бюджетным учреждением «Российский детско-юношеский центр» и Общероссийской общественно-государственной просветительской организацией «Российское общество Знание».

Ссылка на дополнительные материалы.

Региональный компонент

1. Кинолекторий «Здоровье на большом экране»

Советнику директора школы по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями совместно со школьным активом предлагается организовать просмотр фильмов о вдохновляющих историях пути советских и российских спортсменов и последующее обсуждение данных киноработ.

- «Со дна вершины», 2018, 95 минут, Россия, 12+
- «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее», 2016, 100 минут, Россия, 6+
- «Мистер Нокаут», 2022, 117 минут, Россия, 12+
- «Белый снег», 2021, 127 минут, Россия, 6+
- «Финт Боброва», 2023, 119 минут, Россия, 12+

- «Легенда №17», 2013, 128 минут, Россия, 6+
- «Чемпион мира», 2021, 144 минут, Россия, 16+
- «Лёд», 2018, 117 минут, Россия, 12+
- «Тренер», 2018, 132 мин, Россия, 12+
- «Лев Яшин. Вратарь моей мечты.», 2019, 115 минут, Россия, 6+

2. Кулинарный поединок «Здоровый перекус»

Рекомендуемый возраст: 5 – 11 классы.

Советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями совместно с активом образовательной организации предлагается организовать кулинарный поединок, цель которого – популяризация принципов здорового питания и формирование у обучающихся навыков осознанного выбора продуктов в формате командного творческого соревнования.

[Ссылка на дополнительные материалы.](#)

3. Спортивный квест «Тропа здоровья»

Рекомендуемый возраст: 5 – 11 классы.

Советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями совместно с активом образовательной организации предлагается организовать на территории школы спортивный квест, цель которого – формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через игровую соревновательную деятельность, развитие физических качеств (ловкость, скорость, координация, выносливость) и навыков командного взаимодействия.

[Ссылка на дополнительные материалы.](#)

4. Интерактивный практикум «Мастерская хорошего настроения»

Рекомендуемый возраст: 5 – 9 классы.

Советнику директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями предлагается организовать интерактивный практикум по формированию у учащихся представления об эмоциональном интеллекте как о навыке, освоения конкретных техник саморегуляции и когнитивной перестройки (рефрейминга) для повышения стрессоустойчивости.

[Ссылка на дополнительные материалы.](#)

Подготовка отчетного материала

Подготовка видеоматериала для отчетного ролика:

– видео совместной деятельности обучающихся и Советников по проведению ряда мероприятий.

Просим предоставить фото и видео с мероприятий. Крупные, средние и общие планы, эмоции участников, совместную деятельность Советников и обучающихся участников форматов.

Требования к видеоматериалу.

технические требования к видео совместной деятельности:

- горизонтальное;
- full hd;
- разрешение мин 1280 на 720.

технические требования к видео интервью:

- горизонтальное;
- статичное full hd;
- разрешение мин 1280 на 720;
- средний план;
- качественный звук (запись на микрофон).

Требования к фотографиям:

– камера фотоаппарата или хорошо снимающего телефона;
– человек, предмет не должны быть обрезанными;
– фото не смазано;
– на фото обязательно присутствует Советник и студенты;
– присылайте 2-3 качественных снимка с мероприятия (2 горизонтальных, 1 вертикальное): фотографии крупного плана, пару общих, фото в действии.

– на одном фото 3-5 участников;
– отвлеките обучающихся, камеры как будто нет, обстановка естественная, не наигранная.

!Не обязывайте участников, а заинтересуйте, сделайте так, чтобы у них были естественные эмоции.