

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»**

Министерства здравоохранения
Российской Федерации

(ФГБУ «НМИЦ ПМ» Минздрава России)

101990, Москва, Петроверигский пер., 10 стр. 3
тел: (495) 623-86-36, факс: (495) 621-01-22

20.03.19 № 01/01-592

на № _____

Главным внештатным специалистам
по медицинской профилактике
субъектов РФ

Глубокоуважаемые коллеги!

Ежегодно в рамках Всемирного дня здоровья, утвержденного Всемирной организацией здравоохранения, проходит Всероссийская акция «Будь здоров!» (далее – Акция). Целью Акции является содействие укреплению общественного здоровья населения, привлечение внимания населения к важности профилактики заболеваний, предотвращения развития факторов риска и приобщения к здоровому образу жизни.

Организаторами Акции выступают: Министерство здравоохранения Российской Федерации, ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» Министерства здравоохранения РФ, Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» (далее – ВОД «Волонтеры-медики»).

Период проведения Акции: 2-8 апреля 2019 года.

Прошу Вас оказать содействие региональному отделению ВОД «Волонтеры-медики» в проведение Акции на территории субъекта РФ.

Приложение № 1. Концепция Всероссийской акции «Будь здоров!» на 4 л. в 1 экз.

Приложение № 2. Контактные данные координаторов региональных отделений ВОД «Волонтеры-медики» на 7 л. в 1 экз.

Главный внештатный специалист
по медицинской профилактике
Минздрава России



Л.Ю.Дроздова

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

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

Дата проведения: 2-8 апреля 2019 года.

Охват акции: 85 субъектов РФ.

Цель акции: содействие укреплению общественного здоровья населения.

Задачи акции:

- сформировать грамотное представление у населения о принципах рационального и сбалансированного питания;
- представить практические рекомендации по коррекции ежедневного пищевого режима;
- повысить уровень медицинской грамотности населения по вопросам социально значимых заболеваний и факторов риска их возникновения;
- сформировать у населения мотивацию и навыки ведения здорового образа жизни.

Ответственный организатор: Раковская Юлия Сергеевна, Федеральный координатор по санитарно-профилактическому просвещению населения ВОД «Волонтеры-медики», тел.: 8(915)068-28-77, эл.почта: rakovskaya@volmedic.com, sanprof@volmedic.com.

Мероприятия в рамках Акции:

1. **«Мировое кафе».** Мероприятие направлено на организацию обсуждения в малых группах вопросов на тему здорового образа жизни с целью самостоятельной выработки путей их решения. Мероприятие проходит в формате «кафе» (мини-группы располагаются за столиками, за каждым из которых происходит обсуждение по определенному вопросу заданной тематики). Участникам необходимо пройти через все «столики» и самостоятельно найти решение по каждому вопросу.

Вопросы могут отражать каждую составляющую здорового образа жизни.

Ключевая тема: здоровый образ жизни.

2. Проведение тренинга среди учащихся высших, средних профессиональных учреждений и **открытого урока по основам здорового образа жизни** в общеобразовательных учреждениях с проверкой знаний. Обучающее мероприятие проходит в интерактивной форме направлено на изучение участниками механизмов поддержания здоровья и приобретение навыков ведения здорового образа жизни, а также принципов правильного питания через практическое решение актуальных задач, ролевых игр, упражнений, групповых дискуссий и т.д.

Ключевая тема: здоровый образ жизни и правильное питание.

3. Тотальная проверка знаний. Мероприятие направлено на изучение и анализ знаний граждан о влиянии факторов риска на здоровье человека и об оказании первой помощи. Проводится в формате опроса (анкетирования) на базе общеобразовательных учреждений (школ) среди учеников старших классов. **Данный формат можно проводить в рамках вышеперечисленных мероприятий.**

4. Организация «энерго-точки». Проведение различных вариантов активностей, позволяющих максимально повысить интерес аудитории к заявленной теме и привлечь ее внимание к проводимым мероприятиям в рамках Акции. Основные виды активностей: блиц-опросы, тематические игры по теме здорового образа жизни, индивидуальные беседы с населением, флешмоб-зарядки, формат «деловых игр», тематические ситуационные задачи и др. **Ключевая тема: здоровый образ жизни, профилактика ХНИЗ, с преимущественным акцентом на правильное питание.**

5. Флешмоб-активности. Проведение флешмобов по различным вариантам активностей: скандинавская ходьба, зарядки, забег и др.



Все необходимые материалы будут размещены на сайте ВОД «Волонтеры-медики»: волонтеры-медики.рф в разделе «Акции» в срок до 20 марта 2019 года.

По итогам проведения Акции просьба направлять фото- и видеоматериал на эл. адрес akkii@volmedic.com с темой письма «Будь здоров 2019»

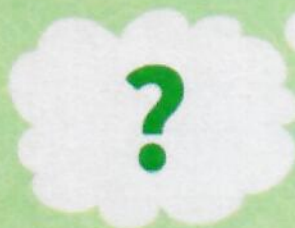
Хештег акции #БудьЗдоров

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Будь здоров!

+ Волонтеры
медики

- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
поступление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов

СООТНОШЕНИЕ
ПРОДУКТОВ
В ЗДОРОВОЙ
ТАРЕЛКЕ
 $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$
овощи

 $\frac{1}{4}$
пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

 $\frac{1}{4}$
гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л. в сутки)



Не пере едайте!



Старайтесь **не есть** в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте **состав продуктов на упаковке**



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте **список необходимых продуктов**



Уберите солонку с обеденного стола

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



3 основных приема пищи
(завтрак, обед и ужин)
+ 2 дополнительных



последний прием пищи
не позднее, чем
за 4 часа до сна



интервал между
завтраком и ужином
не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей
и фруктов – не менее 500 грамм
в день



Регулярное употребление
продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба
из муки **грубого помола**



Употребление жирной рыбы
2-3 раза в неделю



Для заправки салатов
использовать растительное
масло



Сокращение соли (менее
5 грамм в сутки), трансжиров
и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление
суточной порции орехов -
30 грамм



Не злоупотреблять
алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных
напитков, в том числе с добавлением фруктозы



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики



**Контактные данные координаторов региональных отделений ВОД
«Волонтеры-медики»**

Регион	Контактное лицо (ФИО, должность)	Контакт (телефон)	Эл. почта
1. Алтайский край	Килимник Ксения Александровна, региональный координатор	8-996-708- 80-04	alt@volmedic.com
2. Амурская область	Вотяков Артём Юрьевич, региональный координатор	8-914-614- 83-53	amr@volmedic.com
3. Архангельская область	Гудкова Екатерина Сергеевна, региональный координатор	8-902-199- 55-75	arsk@volmedic.com
4. Астраханская область	Иванников Максим Игоревич, региональный координатор	8-999-600- 38-22	ast@volmedic.com
5. Белгородская область	Карагодина Анастасия Юрьевна, региональный координатор	8-910-365- 79-64	bld@volmedic.com
6. Брянская область	Шаркунова Лина Валерьевна, региональный координатор	8-910-233- 91-54	brn@volmedic.com
7. Владимирская область	Лопанова Ирина Михайловна, региональный координатор	8-910-676- 99-12	vdm@volmedic.com

8. Волгоградская область	Волкова Марина Витальевна, региональный координатор	8-988-493-68-32	vld@volmedic.com
9. Вологодская область	Киося Галина Юрьевна, региональный координатор	8-931-511-60-42	vlg@volmedic.com
10. Воронежская область	Завалина Габриела Константиновна, региональный координатор	8-980-242-19-35	vrzh@volmedic.com
11. Еврейская автономная область	Бастрыгина Татьяна Викторовна, региональный координатор	8-914-812-35-19	eao@volmedic.com
12. Забайкальский край	Кушеева Арюна Дугаровна, региональный координатор	8-999-410-92-43	zbk@volmedic.com
13. Ивановская область	Оралов Артем Михайлович, региональный координатор	8-920-347-39-53	ivn@volmedic.com
14. Иркутская область	Бочкар Дарья Сергеевна, региональный координатор	8-908-64-89-095	irk@volmedic.com
15. Кабардино-Балкарская Республика	Кушхова Залина Артуровна, региональный координатор	8-965-498-80-32	kbr@volmedic.com
16. Калининградская область	Ворнаков Александр Владимирович, региональный координатор	8-911-861-45-68	klgd@volmedic.com

17.Калужская область	Гераськина Мария Михайловна, региональный координатор	8-961-124-63-37	klga@volmedic.com
18.Камчатский край	Серова Светлана Николаевна, региональный координатор	8-962-215-86-02	kmch@volmedic.com
19.Карачаево-Черкесская Республика	Боташева Сафиназ Казбековна, региональный координатор	8-963-283-70-46	kchr@volmedic.com
20.Кемеровская область	Попова Наталья Евгеньевна, региональный координатор	8-905-911-72-07	kmr@volmedic.com
21.Кировская область	Федяшина Екатерина Сергеевна, региональный координатор	8-912-726-92-12	krv@volmedic.com
22.Костромская область	Юрченко Илья Вадимович, региональный координатор	8-953-649-62-26	kst@volmedic.com
23.Краснодарский край	Прусова Алена Александровна, региональный координатор	8-918-977-34-62	krd@volmedic.com
24.Красноярский край	Миронова Алена Андреевна, региональный координатор	8-913-030-08-17	krkr@volmedic.com

25.Курганская область	Антонов Алексей Сергеевич, региональный координатор	8-908-007-21-51	krn@volmedic.com
26.Курская область	Гапонов Алексей Юрьевич, региональный координатор	8-910-217-92-09	ksk@volmedic.com
27.Ленинградская область	Коломеец Алексей Николаевич, заместитель регионального координатора	8-981-955-15-74	lngd@volmedic.com
28.Липецкая область	Звягин Алексей Александрович, региональный координатор	8-915-555-52-82	lip@volmedic.com
29.Магаданская область	Левон Ольга Дмитриевна, региональный координатор	8-914-863-9086	magadan@volmedic.com
30.Москва	Белимова Дарья Александровна, региональный координатор	8-985-438-31-08	msk@volmedic.com
31.Московская область	Костяева Наталья Ивановна, региональный координатор	8 968 989-98-03	mosobl@volmedic.com
32.Мурманская область	Колтакова Олеся Николаевна, региональный координатор	8-911-337-44-08	mur@volmedic.com

	координатор		
34.Новгородская область	Семенова Мария Михайловна, региональный координатор	8-960-205-75-05	novg@volmedic.com
35.Новосибирская область	Барашкин Владимир Сергеевич, региональный координатор	8-923-100-04-03	nsk@volmedic.com
36.Омская область	Пензева Альфия Риваловна, региональный координатор	8-908-109-19-76	omsk@volmedic.com
37.Оренбургская область	Васильева Евгения Александровна, региональный координатор	8-922-814-15-20	orbg@volmedic.com
38.Орловская область	Овчинникова Александра Валерьевна, региональный координатор	8-909-660-41-58	orl@volmedic.com
39.Пензенская область	Чарыкова Марина Вячеславовна, региональный координатор	8-937-409-52-46	pnz@volmedic.com
40.Пермский край	Зацепурина Анастасия Владимировна, региональный координатор	8-908-248-80-72	prm@volmedic.com
41.Приморский край	Кульжинская Александра Олеговна, региональный координатор	8-914-977-42-50	prim@volmedic.com

42. Псковская область	Братков Павел Николаевич, региональный координатор	8-953-245-13-58	pskov@volmedic.com
43. Республика Адыгея	Малюк Ирина Игоревна, региональный координатор	8-988-082-31-55	adg@volmedic.com
44. Республика Алтай	Бекова Эркелей Дорыкчыновна, региональный координатор	8-913-994-86-10	ralt@volmedic.com
45. Республика Башкортостан	Хазырова Ляйсян Салиховна, региональный координатор	8-927-636-34-88	bsh@volmedic.com
46. Республика Бурятия	Цыденжапова Бэлигма Солбоновна, региональный координатор	8-924-553-12-08 8902538925 2	bur@volmedic.com
47. Республика Дагестан	Сайпудинова Карина Магомедовна, региональный координатор	8-963-794-00-36	dag@volmedic.com
48. Республика Ингушетия	Костоев Магомед Исаевич, заместитель регионального координатора	8-928-030-15-92	ing@volmedic.com
49. Республика Калмыкия	Адыкова Сумита Коляевна, региональный координатор	8-937-891-81-82; 8-961-541-10-16	klmk@volmedic.com
50. Республика Карелия	Лысова Анастасия Михайловна, региональный координатор	8-911-419-60-59	krl@volmedic.com

51. Республика Коми	Босенко Милана Ивановна, региональный координатор	8-904-270- 34-05	komi@volmedic.com
52. Республика Крым	Молочко Евгения Валентиновна, региональный координатор	8-978-735- 63-57	krym@volmedic.com
53. Республика Марий Эл	Пузаткина Елена Александровна, региональный координатор	8-906-334- 40-75	mel@volmedic.com
54. Республика Мордовия	Ямашкина Екатерина Ивановна, региональный координатор	8-927-197- 11-31	mrd@volmedic.com
55. Республика Саха (Якутия)	Кычкина Алена Ивановна, региональный координатор	8-914-229- 09-54	yak@volmedic.com
56. Республика Северная Осетия - Алания	Зихов Сергей Асланович, региональный координатор	8-918-702- 11-98	ost@volmedic.com
57. Республика Татарстан	Макарова Анна Вячеславовна, региональный координатор	8-917-856- 38-36	tat@volmedic.com
58. Республика Тыва	Монгуш Ай- Кат Аясовна, региональный координатор	8923-382- 42-66	tyva@volmedic.com
59. Республика Хакасия	Луцик Мария Евгеньевна, региональный координатор	8-923-390- 40-13	hac@volmedic.com
60. Ростовская область	Фисунова Ангелина Николаевна,	8-989-621- 98-88	rst@volmedic.com

	региональный координатор		
61.Рязанская область	Бутримова Валентина Николаевна, региональный координатор	8-953-749-49-08	rzn@volmedic.com
62.Самарская область	Дудинцева Наталья Викторовна, региональный координатор	8-927-609-34-12	smr@volmedic.com
63.Санкт-Петербург	Савельев Дмитрий Степанович, региональный координатор	8-904-513-92-00	spb@volmedic.com
64.Саратовская область	Тетекаев Батыр Арсланалиевич , заместитель регионального координатора	8-909-334-27-75	srt@volmedic.com
65.Сахалинская область	Величковская Ксения Владимировна, региональный координатор	8-914-747-10-10	shl@volmedic.com
66.Свердловская область	Чигвинцев Павел Вячеславович, региональный координатор	8-908- 908-29-22	ekb@volmedic.com
67.Севастополь	Шилова Александра Юрьевич, региональный координатор	8-978-739-71-69	svs@volmedic.com
68.Смоленская область	Коротченко Антон Андреевич, региональный координатор	8-915-656-44-89	smk@volmedic.com

69.Ставропольский край	Хенкина Любовь Викторовна, региональный координатор	8-988-110-75-96	stvr@volmedic.com
70.Гамбовская область	Тарасов Алексей Игоревич, региональный координатор	8-920-237-65-57	tbv@volmedic.com
71.Тверская область	Ефременко Марк Дмитриевич, региональный координатор	8-904-356-15-73	tvr@volmedic.com
72.Томская область	Филимонов Алексей Евгеньевич, региональный координатор	8-952-891-21-67	tmk@volmedic.com
73.Тульская область	Половецкий Михаил Дмитриевич, региональный координатор	8-910-558-70-71	tula@volmedic.com
74.Тюменская область	Шиндлер Виктор Викторович, региональный координатор	8-919-940-28-60	tmn@volmedic.com
75.Удмуртская Республика	Плеханова Елизавета Петровна, региональный координатор	8-912-745-18-61	udm@volmedic.com
76.Ульяновская область	Антонова Кристина Игоревна, региональный координатор	8-917-637-90-62	ulk@volmedic.com
77.Хабаровский край	Гаврилов Егор Сергеевич, региональный	8-914-183-09-81	khab@volmedic.com

	координатор		
78. Ханты-Мансийский автономный округ - Югра	Соловьева Елена Владимировна, региональный координатор	8-982-221-21-40	hmao@volmedic.com
79. Челябинская область	Чижова Ольга Николаевна, заместитель регионального координатора	89191158151	chl@volmedic.com
80. Чеченская Республика	Амерханова Петимат Махмаевна, региональный координатор	8-928-952-74-75	chech@volmedic.com
81. Чувашская Республика	Брагина Ольга Николаевна, региональный координатор	8-987-123-34-20	chuv@volmedic.com
82. Ямало-Ненецкий автономный округ	Нажмудинова Айшат Карамудиновна, региональный координатор	8-922-065-65-15	yanao@volmedic.com
83. Ярославская область	Корнева Мария Ивановна, региональный координатор	8-915-998-75-28	yar@volmedic.com