



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. А. Толстого, 38/16, г. Самара, 443099  
Телефон: (846) 332-11-07, факс: 332-04-59  
E-mail: mo@63edu.ru

18.02.2025 г. № 110/232-74  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
территориальных управлений  
министерства образования  
Самарской области

О направлении информации

Уважаемые коллеги!

Министерство образования Самарской области направляет письмо АНО ДПО «Университет персонализированной диетологии и нутрициологии» с информацией о разработанных материалах, способствующих укреплению стремления обучающихся к здоровому образу жизни.

Прошу прилагаемую информацию довести до руководителей подведомственных образовательных организаций для использования в работе.

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

Врио заместителя министра  
образования Самарской области

И.В. Окуленко



**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**АНО ДПО «Университет  
персонализированной диетологии и  
нутрициологии»**

Образовательная лицензия: 040766 серия 77/01 N 0011727  
117246, г. Москва, Муниципальный округ Черемушки, проезд Научный, д. 17, ком. 5-4

№ 24-2.03 от 13.02.2025

Министру образования и науки  
Самарской области  
Акопяну В.А.

**Уважаемый Виктор Альбертович!**

В рамках информационной поддержки тематической недели Министерства здравоохранения и привлечения общественного внимания к важности поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта) Всероссийским проектом «Здоровое поколение» были разработаны следующие презентационные материалы:

- пресс-релиз;
- видеоролик информационного характера.

Согласно исследованиям, лишь 10% россиян обладают иммунитетом, защищающим от большинства заболеваний. При этом, установлена прямая взаимосвязь между образом жизни и эффективностью иммунного ответа: данные показатели коррелируются в 50% случаев.

В связи с развитием протестного антипрививочного движения считаем особенно важным подчеркнуть значимость профилактики во Всемирный день иммунитета (1 марта) на базе подведомственных Министерству здравоохранения учреждений и путем распространения разработанных материалов в социальных сетях госучреждений (госабликах).

Предлагаем Вам разместить вышеуказанные материалы на следующих ресурсах:

- официальные группы организаций в социальных сетях;
- официальные сайты учреждений;
- профессиональные чаты;
- иные способы популяризации информации.

Родители (законные представители) и медицинское сообщество могут бесплатно воспользоваться разработанными материалами, которые помогут объяснить детям, что поддержание и укрепление иммунитета - ключевая основа здорового образа жизни и долголетия.

Органы исполнительной власти 84 регионов РФ оказывают поддержку проекту, а его участниками стало уже более 100 000 семей нашей страны.

Медиаохват информационных кампаний, проводимых проектом «Здоровое поколение», в 2023 и 2024 гг. превышает 3,74 млн граждан РФ.

Ссылка на материалы: <https://disk.yandex.ru/d/DEHYqiESreksig>

Благодарим за рассмотрение обращения. Письмо по результату направлять необязательно. Контактное лицо: Елена Владимировна, +7 988 062 90 72

Генеральный директор  
Пустовая К.В.



🛡 Хотите крепкий иммунитет, чтобы всегда быть здоровым?

Всё начинается с простых, но важных привычек. Иммунная система — это не магия, а результат нашего ежедневного ухода за собой. Текущая неделя объявлена Минздравом РФ неделей поддержания и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта).

Давайте вместе разберемся, как можно укрепить иммунитет в несколько шагов.

🗣 Пять простых привычек для сильного иммунитета от врачей и экспертов «Здорового поколения» @zdorovoe\_pokolenye\_rf:

- 1 Сон — это основа. Недосып снижает защитные силы организма! Постарайтесь спать не меньше 7-8 часов.
- 2 Питание, богатое витаминами и минералами. Добавьте в рацион больше фруктов, овощей и продуктов с пробиотиками.
- 3 Умеренные физические нагрузки. Спорт активизирует иммунные клетки. Даже утренние упражнения или прогулка по 30 минут — уже большой шаг!
- 4 Гидратация. Вода помогает клеткам иммунной системы работать эффективно.
- 5 Психологическое здоровье. Стресс ослабляет иммунитет, а хорошее настроение — наоборот. Найдите свои способы расслабиться!

🕒 Часто мы откладываем визит к врачу до появления очевидных симптомов. Но что если проблему можно предотвратить заранее?

Укрепляя защитные силы организма, мы дадим мощный отпор, когда болезнь окажется на пороге. А проект «Здоровое поколение» - помощник в вопросе иммунитета каждый день.

Сегодня — лучший день, чтобы начать! 📅

Пусть на смену зиме придет весна здоровья!

#ЗдоровоеПоколениеИммунитет



**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

**57 937 +**  
**российских**  
**семей в проекте**



**Проект «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» это:**

- ✦ 250 онлайн-уроков
- ✦ Гаиды и методички
- ✦ Ответы на вопросы о питании детей
- ✦ Детский калькулятор КБЖУ

Все материалы разработаны врачами-педиатрами, эндокринологами,  
психологами, диетологами и нутрициологами.

**благодаря материалам вы сможете**

1

**Предотвратить**  
появление или  
справиться с  
имеющимися  
заболеваниями  
**ЖКТ**

2

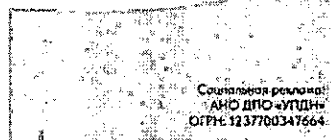
**Заложить с**  
раннего  
детства  
принципы ЗОЖ

3

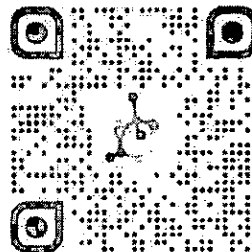
**Подарить**  
здоровое  
будущее своей  
семье

**Зарегистрируйтесь**  
**и будьте здоровы всей семьей!**

**2024**  
ГОД СЕМЬИ



Создатель проекта:  
АНО ДПО «УПДН»  
ОГРН: 123770347664



Контактное лицо:  
Елена Владимировна,  
+7 988 062 90 72