



**здоровое поколение**  
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

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

Образовательная лицензия: 040796 серия 77Л01 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  
молодежной политики  
Владимирской области  
Болтуновой С. А.

**Уважаемая Светлана Анатольевна!**

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/DEHYqiESreksjg>

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

Генеральный директор  
Пустовая К.В.




Министерство  
образования  
Владимирской области  
Вх. № 1640-МО-02-09  
от 17.02.2025


 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
- ✦ Гайды 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

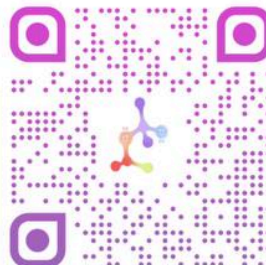
3

**Подарить**  
**здоровое**  
**будущее** своей  
семье

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

**2024**  
ГОД СЕМЬИ

Социальная реклама:  
АНО ДПО «УПДН»  
ОГРН: 1237700347664



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