Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Московской области
(Управление Роспотребнадзора по Московской области)
ул. Семашко, д.2, г. Мытищи, Московская обл., 141014
Тел.: (495) 586-10-78, факс: (495) 586-12-68
e-mail: org@50.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387
ИНН/КПП 5029036866/502901001

Министру культуры и туризма
Московской области

В.С. Кузнецову

11.09.2026 № 50-00-00/13-48862-2026
На № _____ от _____

О проведении третьего модуля
Всероссийской просветительской
акции «Диктант здоровья»

Уважаемый Василий Сергеевич!

Управление Роспотребнадзора по Московской выражает благодарность за поддержку Всероссийской просветительской акции «Диктант здоровья». Во втором модуле приняли участие более 94 тыс. жителей Московской области.

С 15 сентября по 6 октября 2026 года пройдет пройдёт заключительный в этом году трек Всероссийского специального проекта «Диктант здоровья - 2026». Тема - «Используем гаджеты рационально». Трек приурочен ко Дню федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, который отмечается ежегодно 15 сентября.

Принять участие можно на портале диктант-санпросвет.рф, а также через MAX-бот. Материалы адаптированы для школьников, студентов, педагогов, родителей и взрослого населения. Возраст участников - от 7 лет.

Доступен очный формат проведения акции в коллективах. Необходимые материалы для очных стартов размещены на портале в разделе «Очным участникам».

Приглашаем принять участие в акции, а также просим оказать информационную поддержку.

Приложение: информационный материал на 2 л. в 1 экз.

С уважением,
Руководитель Управления

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в Межведомственной системе электронного документооборота Роспотребнадзора
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 00B6C64DC978725709E232B955E05D7564
Владелец: Микаилова Ольга Михайловна
Действителен с 05-08-2025 до 29-10-2026

О. М. Микаилова

Бровко И.Н.
8(495)586-10-78

Правительство Московской области

Смартфон, ты под контролем: Роспотребнадзор запускает финальный трек «Диктанта здоровья — 2026»

С 15 сентября по 6 октября 2026 года в России пройдёт третий, заключительный в этом году трек Всероссийского специального проекта «Диктант здоровья — 2026». Тема — «Используем гаджеты рационально». Трек приурочен ко Дню федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора, который отмечается ежегодно 15 сентября.

За два предыдущих трека — «Здоровая улыбка и чистые руки» и «Движение — жизнь. Питаемся правильно» — в акции приняли участие **более 2,7 млн человек** из **89 регионов страны**. Доля детей до 18 лет составила **60,9%**, а пик участия пришёлся на самую активную школьную аудиторию — **11–14 лет**. Теперь проверка на прочность ждёт цифровые привычки россиян.

Гаджеты — не враг, но требуют управления

Третий трек посвящён **цифровой гигиене**: как сохранить зрение, осанку, внимание и нервную систему в мире, где экран всегда под рукой. Участники узнают:

- как защитить глаза от негативного воздействия экранов;
- что такое «правило 20–20–20» и почему оно работает;
- какое минимальное расстояние должно быть от глаз до монитора;
- почему при длительной работе за ноутбуком нужна дополнительная клавиатура;
- что такое «текстовая шея» и как её избежать;
- какое экранное время оптимально для детей и взрослых;
- как распознать цифровую зависимость и «фантомную вибрацию»;
- как гаджеты влияют на сон, пищеварение и умственную работоспособность.

Диктант содержит **20 вопросов**. По каждому — **4 варианта ответа**. Нужно выбрать один верный. Если знаний пока не хватает, можно честно ответить: **«не знаю»**. Материалы адаптированы для школьников, студентов, педагогов, родителей и взрослого населения. Возраст участников — **от 7 лет**.

Как принять участие

- **Онлайн** — на официальном портале акции **диктант-санпросвет.рф**, а также через **MAX-бот**.
- **Очно** — в образовательных организациях и организованных коллективах. Материалы для очного проведения размещены на портале в разделе **«Очным участникам»**.

Каждый участник получит **именной электронный сертификат**. Также будут доступны разбор ошибок и экспертные пояснения.

«Гаджеты — это не зло, а инструмент. Вопрос лишь в том, кто кем управляет: человек гаджетом или гаджет человеком. Наш трек — о том, как сохранить здоровье, внимание и ясную голову в мире, где экран всегда под рукой», — отмечают организаторы проекта.

Об акции

Всероссийский специальный проект «Диктант здоровья — 2026» проводится Роспотребнадзором при организационно-методическом сопровождении ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора и участии МАСС «Сибирское соглашение». Проект реализуется в рамках коммуникационной стратегии «Санпросвет» федерального проекта «Санитарный щит страны — безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)» и межрегионального проекта «Сибирская школа — территория здоровья».

Присоединяйтесь! Проверьте, умеете ли вы использовать гаджеты рационально. Портал: диктант-санпросвет.рф.

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ЗДОРОВЬЕ НАШИХ ДЕТЕЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ

ДИКТАНТ ЗДОРОВЬЯ



С 15.09 по 6.10

ИСПОЛЬЗУЕМ ГАДЖЕТЫ РАЦИОНАЛЬНО

диктант-санпросвет.рф

Правительство Московской области