

## **Стартует первый этап Всероссийской акции «Диктант здоровья»: проверяем знания о гигиене полости рта и чистых руках**

С 16 по 27 марта 2026 года Роспотребнадзор запускает первый тематический трек Всероссийской санитарно-просветительской акции «Диктант здоровья» — «**Здоровая улыбка и чистые руки**». Модератором проекта выступает ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора.

Проект реализуется в рамках коммуникационной стратегии «Санпросвет». Цель акции — сделать научно-обоснованные знания о здоровье доступными и полезными для каждого жителя страны, от школьников до людей старшего поколения.

### **О чем узнают участники?**

Первый этап посвящен двум важнейшим компонентам личной гигиены, которые являются основой профилактики множества заболеваний:

**Гигиена полости рта.** Многие считают, что умеют чистить зубы, но статистика кариеса говорит об обратном. Участники узнают:

- почему важно чистить зубы регулярно;
- что полезно и вредно для эмали;
- как связаны здоровье зубов и общее состояние организма.

**Чистота рук.** Это первый и самый эффективный барьер на пути инфекционных заболеваний. В рамках диктанта будут разобраны:

- главные ошибки при мытье рук (достаточно ли 5 секунд?);
- правила использования антисептиков: когда они работают, а когда бессильны;
- как сохранить кожу рук здоровой при частом использовании моющих средств.

Кроме того, участники познакомятся с правилами питания для сохранения эмали и здоровья десен, а также узнают, как развеять популярные мифы о стоматологии и гигиене.

### **Формат проведения**

«Диктант здоровья» пройдет в удобном онлайн-формате на официальном портале акции **диктант-здоровья.рф**. Каждый желающий сможет ответить на вопросы и увидеть правильные ответы с подробными пояснениями экспертов, а также получить электронный сертификат участника.

Доступен очный формат проведения акции в коллективах. Необходимые материалы для очных стартов размещены на **диктант-здоровья.рф**.

### **Для кого?**

Материалы адаптированы для разных возрастных групп:

- **Школьникам** — чтобы сформировать здоровые привычки с детства.
- **Студентам** — чтобы понять важность гигиены в самом активном возрасте.
- **Взрослым и родителям** — чтобы освежить знания и передать детям правильные ориентиры.
- **Педагогам** — как готовый просветительский материал для уроков и классных часов.

Акция поддержана проектом «Сибирская школа – территория здоровья» межрегиональной ассоциации «Сибирское соглашение» при участии Национального союза «Здоровье наших детей».

**Справка:**

В 2025 году «Диктант здоровья», приуроченный ко Дню основания санитарно-эпидемиологической службы Российской Федерации, при организационно-методической поддержке ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, прошел в 88 регионах России и собрал более 248 тыс. участников.

В 2026 году проект расширен до четырех тематических треков. Этап «Здоровая улыбка и чистые руки» станет первым в череде просветительских мероприятий, за которым последуют треки, посвященные физической активности, здоровому питанию и цифровой гигиене.

**Присоединяйтесь к «Диктанту здоровья»! Сделаем здоровье осознанным вместе!**