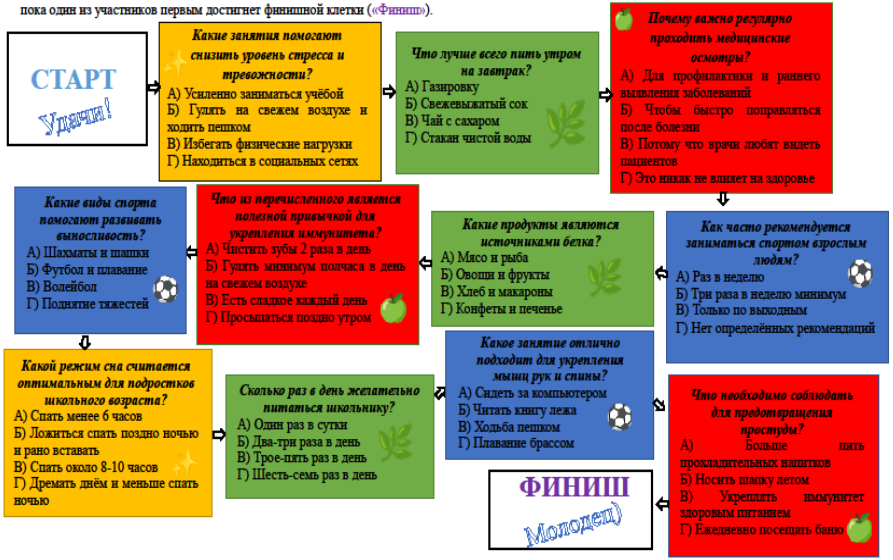
ФИНАЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ! 2025»

Министерство образования ЯО

Приказ министерства образования Ярославской области от 15.08.2025 № 420/01-03 «О проведении регионального этапа Всероссийского конкурса социальной рекламы в области формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Стиль жизни – здоровье! 2025»
https://resurs-yar.ru/events/profilaktika-destruktivnogo-povedeniya/

Викторина-ходилка «Насколько хорошо ты разбираешься в ЗОЖ?»

Каждый игрок выбирает себе фишку и ставит её на стартовую клетку («Старт»). Первый ход определяется броском кубика. Клетка, на которую попадает игрок, определяет категорию вопроса: зелёная клетка (питание и диета), синяя клетка (физическая активность и спорт), оранжевая клетка (психическое здоровье и отдых), красная клетка (полезные привычки и профилактика заболеваний). Игрок зачитывает вопрос из соответствующей категории. Если игрок правильно ответил, он двигается вперёд на 1 клетку. Неправильный ответ возвращает игрока назад на 2 клетки. Игра продолжается до тех пор, пока один из участников первым достигнет финишной клетки («Финиш»).



Жизнь прекрасна - не рискуй напрасно!
Здоровье — это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут

ВЕЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА
1 Прогулка с другом
2 Игры на воздухе
3 Съесть ароматное яблоко
4 Заварить травяной чай
5 День без смартфона
6 Покататься на велосипеде или конях
7 День хороших мыслей
8 Новое упражнение на зарядке
9 Съесть фруктовый салат
10 День доброй улыбки
11 День без конфет
12 Кисель на полдник
13 Утренняя пробежка
14 Испечь творожную запеканку с ягодами
15 День прощения
16 Тушеные овощи
17 День объятий
18 Сделать свежевыжатый сок
19 Чистота в комнате
20 Весёлые танцы с друзьями
21 Сон вовремя
22 Пройти 15 тыс. шагов в день
23 Рыбка на ужин
24 Игры с мячом
25 День хороших поступков
26 Прогулка с семьёй
27 День красивой осанки
28 Запеченные овощи
29 Ужин из морепродуктов
30 Подвижные игры после школы
31 Плавание
Каждый день здоровая привычка!

Ноябрь

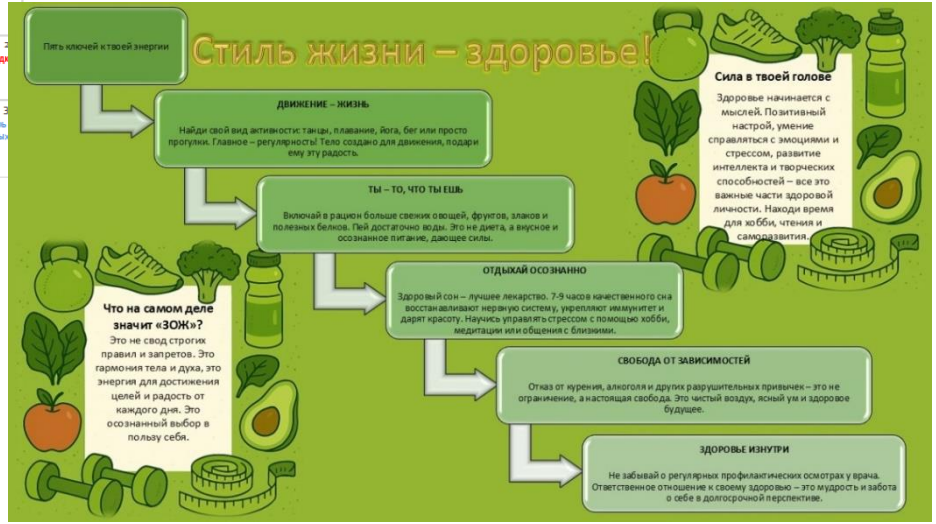
ТВОЙ ВЫБОР. ТВОЯ ЖИЗНЬ. ТВОЙ ФОРМАТ.

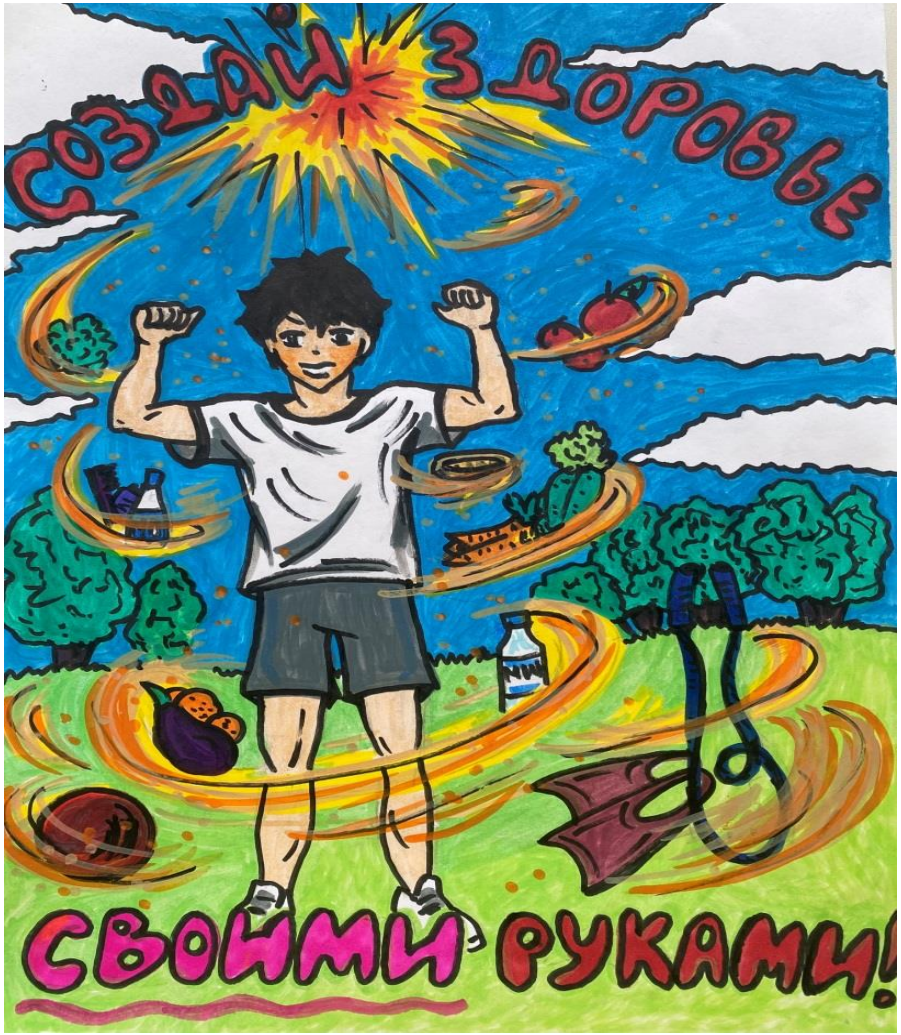
«Реальность не всегда комфортна, но она — единственное место, где ты по-настоящему живешь и растешь.»

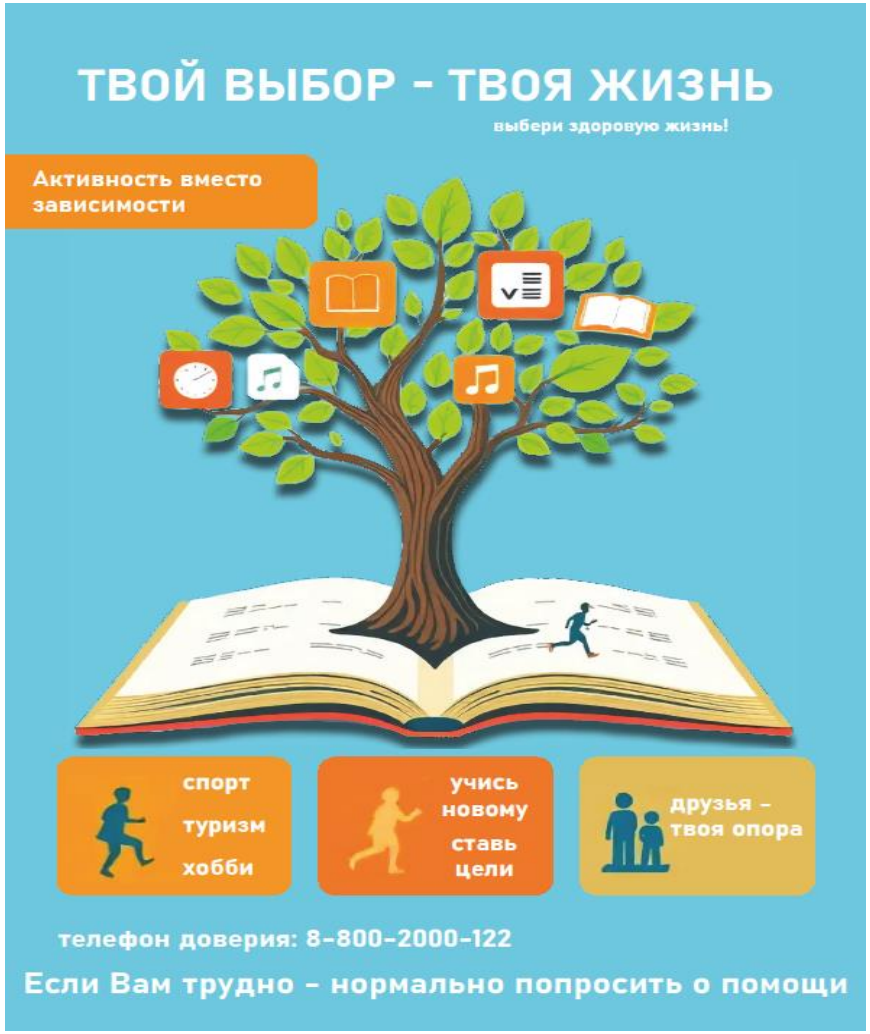
2025

Телефон доверия 8-800-2000-122

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					1 Выдели 5 минут в тишине	2 Почитай книгу, послушай альбом целиком, порисуй
3 Отдых — это тоже часть здорового образа жизни	4 Скачай любое приложение с 7-минутной зарядкой	5 Найди в интернете один популярный миф о ЗОЖ	6 Пройдись пешком по новому маршруту	7 Отключи все уведомления на телефоне, кроме звонков	8 Приготовь себе полезный завтрак. Сфотографируй и похвали себя!	9 Сделай себе горячий какао и посмотри хороший фильм
10 Ляг спать на 1 час раньше обычного	11 Научись простой технике «5-4-3-2-1» для снятия тревоги	12 Сегодня, когда закончешь газировки или сока, выпей сначала стакан чистой воды	13 Напиши или позвони другу/родственнику, с которым давно не общался	14 Включи зажигательную музыку и потанцуй перед зеркалом 3 песни	15 Разбери один ящик в столе или полку	16 Попробуй весь день не жаловаться и не использовать негативные слова
17 Нарисуй свои эмоции за сегодняшний день	18 Найди в интернете и выучи один интересный факт о работе мозга или тела человека	19 Составь план на субботу и воскресенье, включив в него 1 активность и 1 отдых	20 Посмотри документальный фильм о природе или путешествиях	21 Мысленно поблагодари 3 человека или 3 события, которые были у тебя на этой неделе	22 Собери друзей для активной прогулки в парке	23 Сделай 10 минут зарядки сразу после пробуждения
24 Собери на улице красивые ветки, листья, шишки и поставь их в вазу	25 Попробуй провести 1 час в полной тишине (дома или на природе)	26 Отложи телефон и посвяти 1 час самому сложному и нелюбимому домашнему заданию	27 Вспомни о своем старом хобби (гитара, рисование) и удели ему время	28 Узнай о работе молодежной волонтерской организации в твоем городе	29 Пройди пешком 10 000 шагов	30 Перелистай календарь, отметь 3 самых крутых челленджа




СОЗДАЙ ЗДОРОВЬЕ
СВОИМИ РУКАМИ!


ТВОЙ ВЫБОР - ТВОЯ ЖИЗНЬ
выбери здоровую жизнь!
Активность вместо зависимости
спорт
туризм
хобби
учись новому
ставь цели
друзья – твоя опора
телефон доверия: 8-800-2000-122
Если Вам трудно – нормально попросить о помощи

ВАЗА ЭТО
ТВОЯ ЖИЗНЬ
СДЕЛАЙ
СВОЙ ВЫБОР
РАССТАВЬ
ПРИОРИТЕТЫ

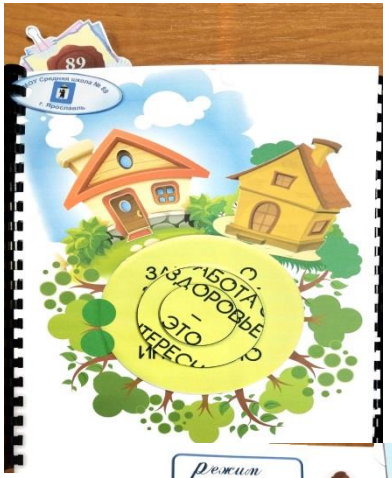
Здоровье - ценность, которую мы выбираем

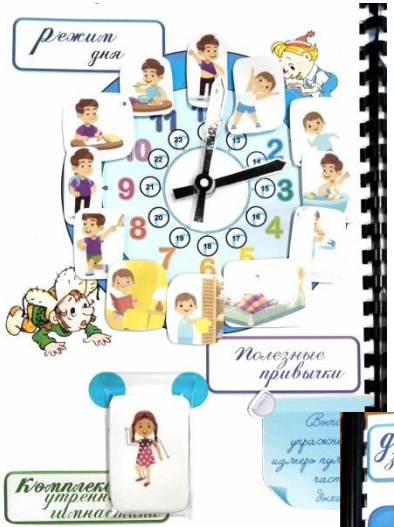
ЧТО ТАКОЕ ФИЗКУЛЬТУРА?
Это бодрость и здоровье,
Это радость и веселье!
Плюс хорошая фигура –
Вот, что значит физкультура!
Приучитесь день встречать
С утренней зарядки.
Чтоб с осанкою прямой
Было все в порядке!
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
основные составляющие
Рациональное питание
Занятие физкультурой и спортом
Личная гигиена
Закаливание
Режим дня
Положительные эмоции
Отказ от вредных привычек
Занимайся физкультурой и спортом
Правильно питайся
Рациональное питание

Стиль жизни -
здоровье!

Красинькова Елена

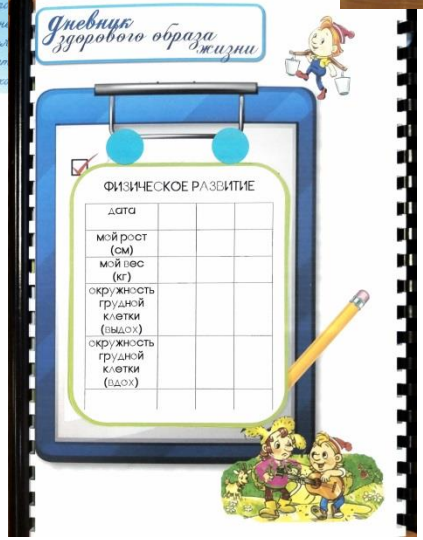
Случай в лесу


ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ИНТЕРЕСНО


Режим дня
Полезные привычки

Правила закаливания
Здоровое питание
Кабинет врача
Тренинг для глаз

Режим дня
Составь свой режим дня
Составь комплекс утренней зарядки
Полезные привычки


Дневник здорового образа жизни
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
дата
мой рост (см)
мой вес (кг)
окружность грудной клетки (выдох)
окружность грудной клетки (вдох)

Правила закаливания
ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ
режим дня
личная гигиена
Тренинг для глаз

ФИНАЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ! 2025»

Министерство образования ЯО

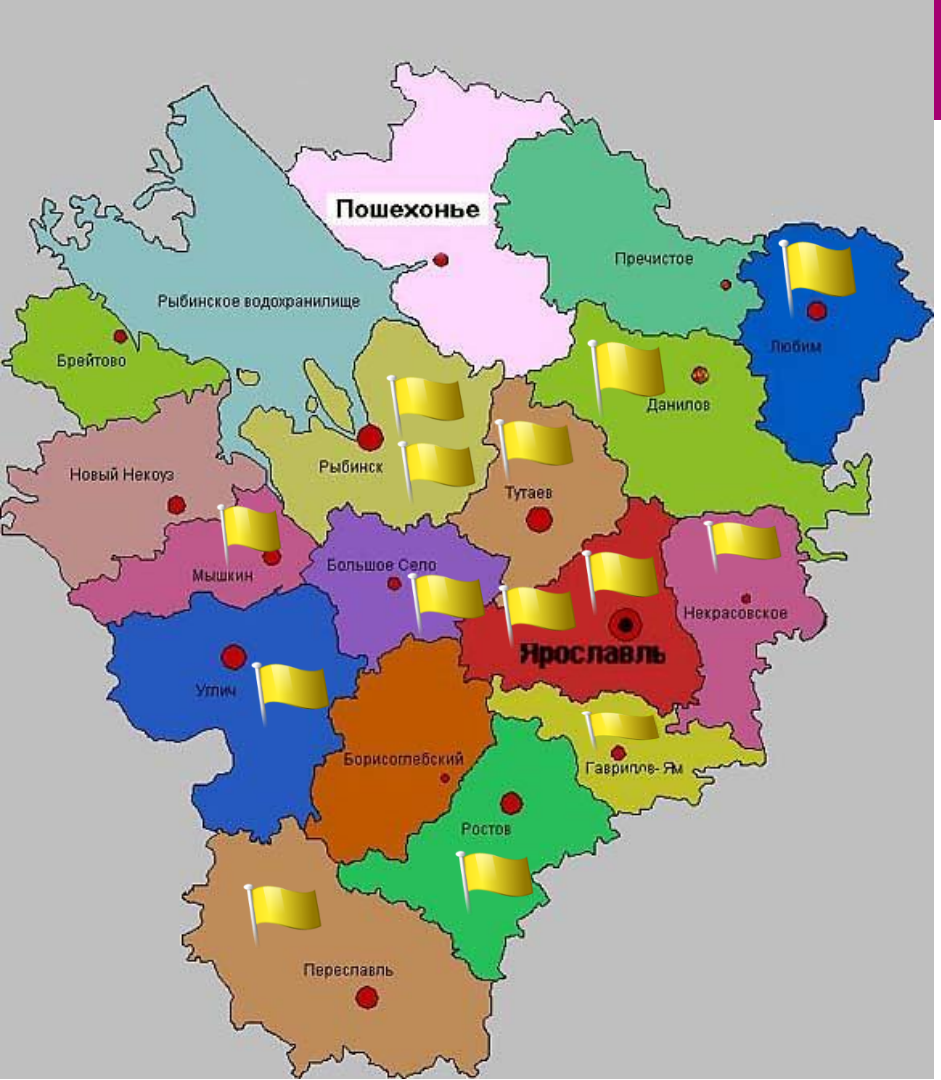
Приказ министерства образования Ярославской области от 29.10.2025 № 499/01-03 «О награждении по итогам регионального этапа Всероссийского конкурса «Стиль жизни – здоровье! 2025»
https://resurs-yar.ru/events/profilaktika-destruktivnogo-povedeniya/

ЦЕЛИ КОНКУРСА

- повышение эффективности формирования и распространения культуры здорового и безопасного образа жизни в среде детей и подростков;

- обновление наглядно-методического инструментария профилактической деятельности

УЧАСТНИКИ КОНКУРСА



14 муниципальных образований

50 образовательных организаций

125 работ

261 участник

ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ. НОМИНАЦИИ

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

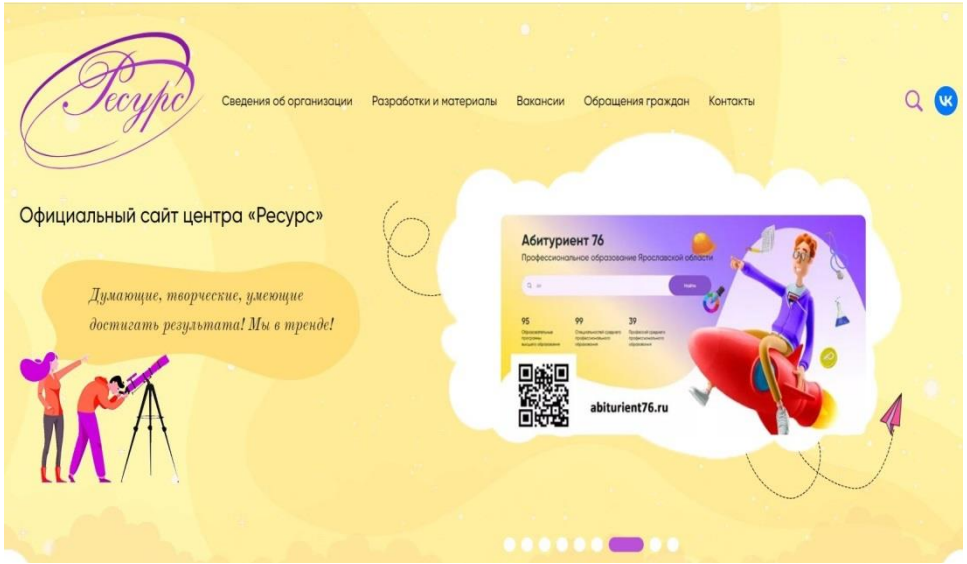
«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

(буклет, плакат)

8 – 12 лет

13 – 18 лет

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР КОНКУРСА



Кузнецова
Ирина Вениаминовна, директор
ГУ ЯО ЦПОиПП «Ресурс»

https://resurs-yar.ru/events/profilaktika-destruktivnogo-povedeniya/

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР КОНКУРСА

Чиркун Ольга Владимировна

заместитель директора, заведующий отделом организации профилактической работы с детьми и подростками
ГУ ЯО ЦПОиПП «Ресурс»

ФИНАЛЬНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «СТИЛЬ ЖИЗНИ - ЗДОРОВЬЕ! 2025»

Министерство образования ЯО

Адрес ГУ ЯО ЦПОиПП «Ресурс»:
г. Ярославль, пр. Ленина 13/67

Тел. **8(4852) 72-74-48**

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

30

работ

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

8 – 12 лет

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Абрамов Матвей

Центр образования – школа № 77 МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 13», городской округ город Ярославль

8 – 12 лет

«Быть здоровым – это модно!»

https://disk.yandex.ru/i/ssmTNoTzhVCOIg

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Творческий коллектив

«Центр образования – школа № 89»
МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 35»,
городской округ
город Ярославль

8 – 12 лет

«Зависимое поведение детей»

https://cloud.mail.ru/public/gVPH/BUkyKPsMf

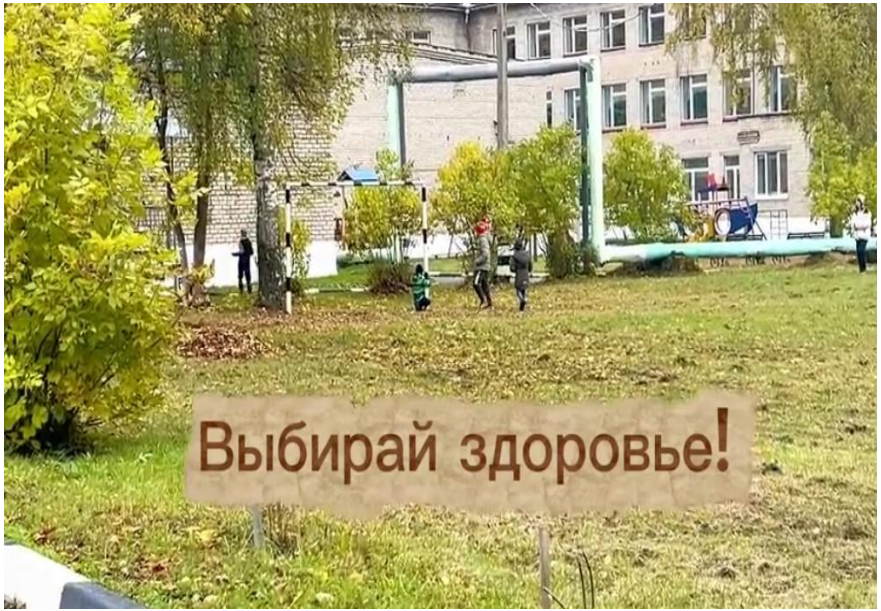
«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Творческий коллектив

ГОУ ЯО «Гаврилов-Ямская школа-интернат»

8 – 12 лет

«Выбирай здоровье!»



https://disk.yandex.ru/i/O5gsuoobXrxKvA

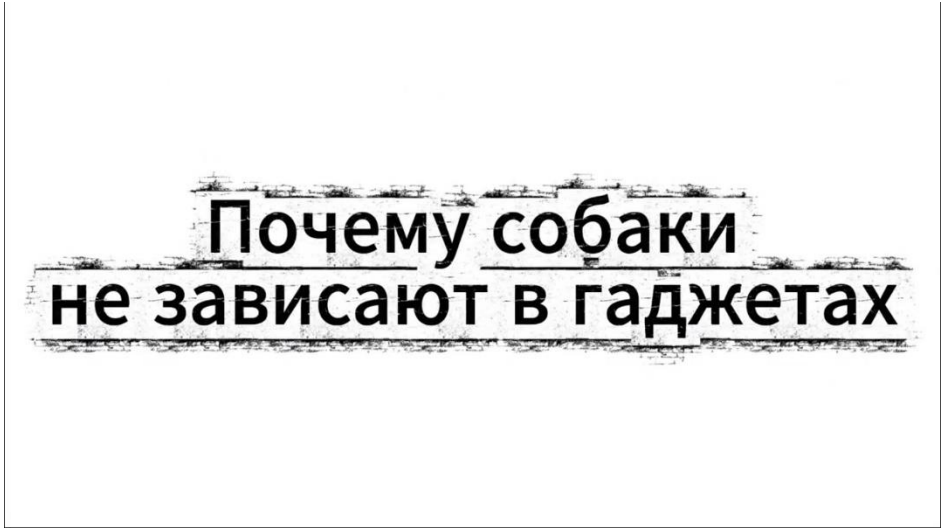
«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Боковой Денис

МОУ ДО «Ярославский городской дворец пионеров» городской округ город Ярославль

8 – 12 лет

«Почему собаки не зависают в гаджетах»



https://drive.google.com/file/d/14qcPgImhxGsNzWiruukR9qwn0QWavzII/view?usp=sharing

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Творческий коллектив

«Центр образования – школа № 25 имени Александра Сивагина» МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 25», городской округ город Ярославль

8 – 12 лет

«ЗОЖная фея и секреты здоровья»

https://disk.yandex.ru/i/ozySqk0Gy9LFUA

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

13 – 18 лет

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

«Мы выбираем ЗОЖ»

Творческий коллектив

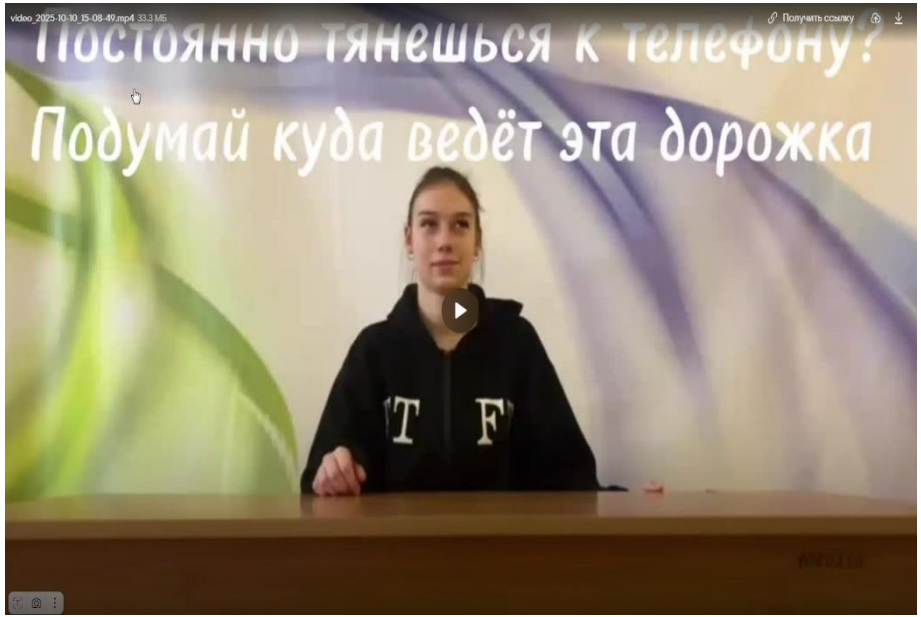
ГУ ЯО для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Климатинский детский дом Ростовского МО ЯО

13 – 18 лет

https://disk.yandex.ru/d/rNMPvljJnqCxDQ

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

«Выбор»



Лупанцев Никита

ГПОУ ЯО Гаврилов-Ямский политехнического колледжа

13 – 18 лет

https://cloud.mail.ru/public/qLEM/BibjGgXTd

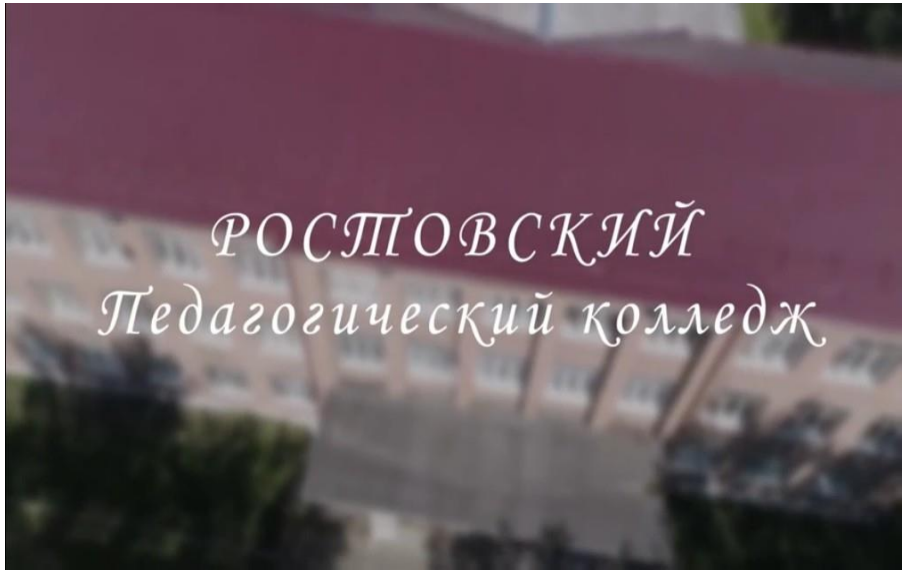
«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

«Выбирай здоровье»

Краснова Александра

ГПОУ ЯО Ростовский
педагогический колледж

13 – 18 лет



https://disk.yandex.ru/i/IhXz3RFuSK_ASQ

«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

«Наш стиль жизни – здоровье!»

Творческий коллектив

ГУ ЯО «Переславль-Залесский санаторный детский дом»

13 – 18 лет

https://disk.yandex.ru/i/5W5NwAu60HVr6Q

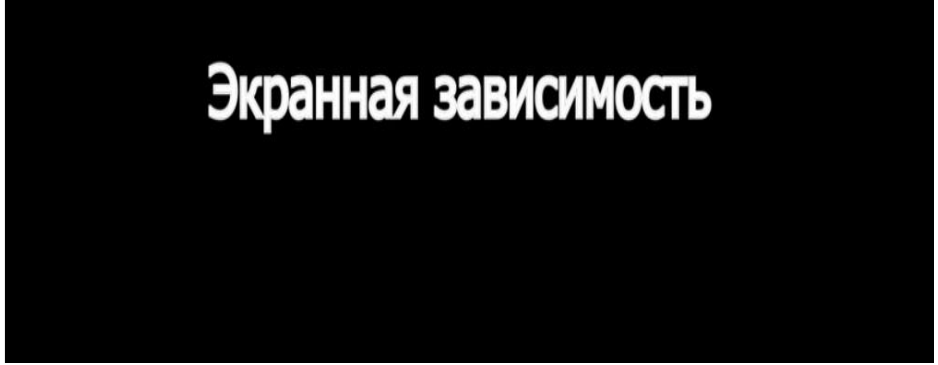
«Социальный видеоролик по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

«Экранная зависимость»

Творческий коллектив

ГПОУ ЯО Даниловский политехнический колледж

13 – 18 лет



https://disk.yandex.ru/i/UqbErYpvOLFu2Q

95

работ

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

8 – 12 лет

Плакат «Здоровье – ценность, которую мы выбираем»

Кондрашова Анастасия

Центр образования «Кузнечихинская школа» МОУ «Образовательный комплекс «Стимул» ЯМО

8 – 12 лет

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

«Календарь (ежедневник)-планировщик»

Савостиков Давид

ГУ ЯО «Петровский детский дом» Ростовского МО

8 – 12 лет

Ноябрь

ТВОЙ ВЫБОР. ТВОЯ ЖИЗНЬ. ТВОЙ ФОРМАТ.

«Реальность не всегда комфортна, но она — единственное место, где ты по-настоящему живешь и растешь.»

2025

Телефон доверия 8-800-2000-122

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					1 Выдели 5 минут в тишине	2 Почитай книгу, послушай альбом целиком, нарисуй
3 Отдых — это тоже часть здорового образа жизни	4 Скачай любое приложение с 7-минутной зарядкой	5 Найди в интернете один популярный миф о ЗОЖ	6 Пройдись пешком по новому маршруту	7 Отключи все уведомления на телефоне, кроме звонков	8 Приготовь себе полезный завтрак. Сфотографируй и похвали себя!	9 Сделай себе горячий какао и посмотри хороший фильм
10 Ляг спать на 1 час раньше обычного	11 Научись простой технике «5-4-3-2-1» для снятия тревоги	12 Сегодня, когда захочешь газировки или сока, выпей сначала стакан чистой воды	13 Напиши или позвони другу/родственнику, с которым давно не общался	14 Включи зажигательную музыку и потанцуй перед зеркалом 3 песни	15 Разбери один ящик в столе или полку	16 Попробуй весь день не жаловаться и не использовать негативные слова
17 Нарисуй свои эмоции за сегодняшний день	18 Найди в интернете и выучи один интересный факт о работе мозга или тела человека	19 Составь план на субботу и воскресенье, включив в него 1 активность и 1 отдых	20 Посмотри документальный фильм о природе или путешествиях	21 Мысленно поблагодари 3 человека или 3 события, которые были у тебя на этой неделе	22 Собери друзей для активной прогулки в парке	23 Сделай 10 минут зарядки сразу после пробуждения
24 Собери на улице красивые ветки, листья, шишки и поставь их в вазу	25 Попробуй провести 1 час в полной тишине (дома или на природе)	26 Отложи телефон и посвяти 1 час самому сложному и нелюбимому домашнему заданию	27 Вспомни о своем старом хобби (гитара, рисование) и удели ему время	28 Узнай о работе молодежной волонтерской организации в твоем городе	29 Пройди пешком 10 000 шагов	30 Перелистай календарь и отметь 3 самых крутых челленджа

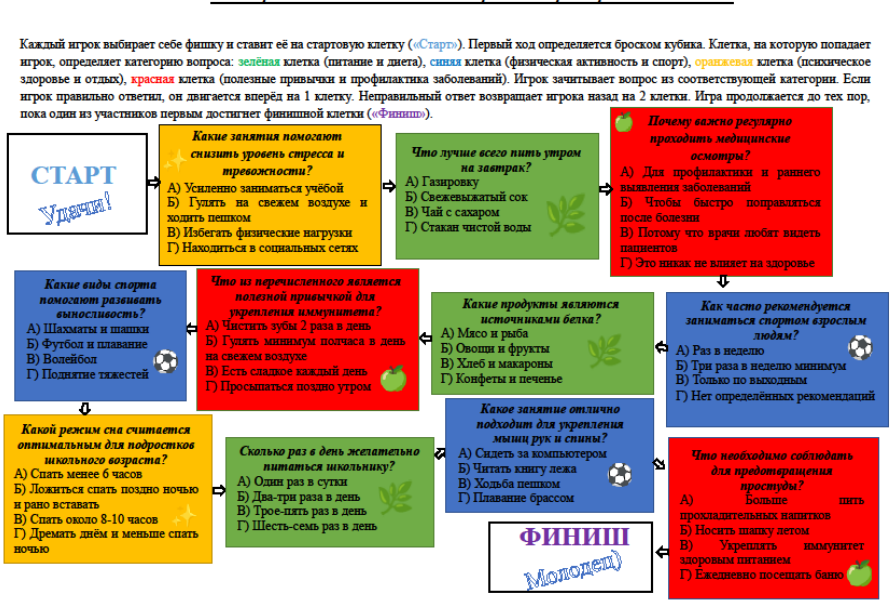
«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Давыдов Данис

Центр образования №6
МОУ СОШ
«Образовательный комплекс «Олимп»
Тутаевского МО

8 – 12 лет

Викторина-ходилка «На сколько хорошо ты разбираешься в ЗОЖ?»



Викторина-ходилка «Насколько хорошо ты разбираешься в ЗОЖ?»

Каждый игрок выбирает себе фишку и ставит её на стартовую клетку («Старт»). Первый ход определяется броском кубика. Клетка, на которую попадает игрок, определяет категорию вопроса: зелёная клетка (питание и диета), синяя клетка (физическая активность и спорт), оранжевая клетка (психическое здоровье и отдых), красная клетка (полезные привычки и профилактика заболеваний). Игрок зачитывает вопрос из соответствующей категории. Если игрок правильно ответил, он двигается вперёд на 1 клетку. Неправильный ответ возвращает игрока назад на 2 клетки. Игра продолжается до тех пор, пока один из участников первым достигнет финишной клетки («Финиш»).

СТАРТ
Удачи!

Какие занятия помогают снизить уровень стресса и тревожности?
А) Усиленно заниматься учёбой
Б) Гулять на свежем воздухе и ходить пешком
В) Избегать физические нагрузки
Г) Находиться в социальных сетях

Что лучше всего пить утром на завтрак?
А) Газировку
Б) Свежевыжатый сок
В) Чай с сахаром
Г) Стакан чистой воды

Почему важно регулярно проходить медицинские осмотры?
А) Для профилактики и раннего выявления заболеваний
Б) Чтобы быстро поправляться после болезни
В) Потому что врачи любят видеть пациентов
Г) Это никак не влияет на здоровье

Как часто рекомендуется заниматься спортом взрослым людям?
А) Раз в неделю
Б) Три раза в неделю минимум
В) Только по выходным
Г) Нет определённых рекомендаций

Какие продукты являются источниками белка?
А) Мясо и рыба
Б) Овощи и фрукты
В) Хлеб и макароны
Г) Конфеты и печенье

Что из перечисленного является полезной привычкой для укрепления иммунитета?
А) Чистить зубы 2 раза в день
Б) Гулять минимум полчаса в день на свежем воздухе
В) Есть сладкое каждый день
Г) Просыпаться поздно утром

Какие виды спорта помогают развивать выносливость?
А) Шахматы и шашки
Б) Футбол и плавание
В) Волейбол
Г) Поднятие тяжестей

Какой режим сна считается оптимальным для подростков школьного возраста?
А) Спать менее 6 часов
Б) Ложиться спать поздно ночью и рано вставать
В) Спать около 8-10 часов
Г) Дремать днём и меньше спать ночью

Сколько раз в день желательно питаться школьнику?
А) Один раз в сутки
Б) Два-три раза в день
В) Трое-пять раз в день
Г) Шесть-семь раз в день

Какое занятие отлично подходит для укрепления мышц рук и спины?
А) Сидеть за компьютером
Б) Читать книгу лежа
В) Ходьба пешком
Г) Плавание брассом

Что необходимо соблюдать для предотвращения простуды?
А) Больше пить прохладительных напитков
Б) Носить шапку летом
В) Укреплять иммунитет здоровым питанием
Г) Ежедневно посещать баню

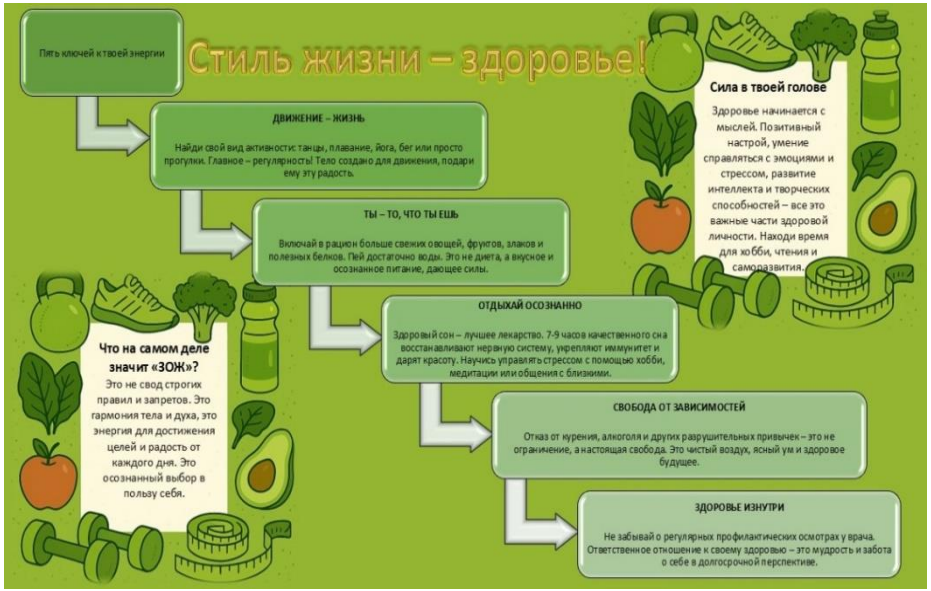
ФИНИШ
Молодец!

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

13 – 18 лет

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Плакат «Стиль жизни – здоровье»



Сафонов Тимофей

Центр образования
«Большесельская школа»
МОУ СОШ «Большесельский образовательный комплекс»

13 – 18 лет

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Идиева Бибираъно

Центр образования
«Кузнечихинская школа»
МОУ «Образовательный
комплекс «Стимул»
ЯМО округа

13 – 18 лет

Плакат «Вечный календарь здоровья школьника»

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Гурова Арина

Центр образования - средняя школа № 21 имени А.М. Достоевского МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 11», городской округ город Ярославль

13 – 18 лет

Игра «БИНГО-ЗОЖ»

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Диплом
Номинанта

Творческий коллектив

«Центр образования - школа № 89» МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 35», городской округ город Ярославль

8 – 12 лет

За разработку интерактивной книги «Лэпбук: Забота о здоровье – это интересно»

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Диплом Номинанта

Творческий коллектив

«Центр образования - школа № 89»
МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 35», городской округ город Ярославль

8 – 12 лет

За разработку иллюстрированной книги «Случай в лесу»

«Наглядный раздаточный материал по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, направленный на профилактику зависимого поведения обучающихся»

Диплом Номинанта

За разработку квест-игры «Здоровым быть – здорово!»

Иванова Анна

Центр образования - школа № 72 МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 35», городской округ город Ярославль

13 – 18 лет

Новых творческих идей и их реализации!
Удачи!