

{morfeo 3147}

Завершился третий, заключительный в этом году этап Всероссийского специального проекта «Диктант здоровья – 2026», реализуемого в рамках просветительского проекта «Санпросвет». Его тема была посвящена рациональному использованию гаджетов и цифровой гигиене.

В тестировании приняли участие более 1,4 млн россиян. В Республике Алтай свои знания проверили 2136 человек.

Диктант включал 20 тематических вопросов. Участники проверили, знают ли они, как снизить нагрузку на глаза при работе с экранами, правильно организовать рабочее место, сколько времени безопасно проводить с гаджетами и как чрезмерное использование цифровых устройств может влиять на сон, внимание и самочувствие.

В нашем регионе очный старт акции дали студенты педагогического колледжа, учащиеся Гимназии № 3 города Горно-Алтайска и школы № 4. Мероприятие стало не только возможностью проверить свои знания, но и поводом задуматься о повседневных цифровых привычках.

После прохождения диктанта каждый участник получил именной электронный сертификат, а также персональные результаты и комментарии по своим ответам.

«Диктант здоровья» помогает сделать вопросы сохранения здоровья понятными и практичными. Полученные знания можно применять каждый день, формируя более ответственное отношение к использованию смартфонов, компьютеров и других цифровых устройств.