Приложение

**Рекомендации по организации и проведению   
Всероссийских акций Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых»   
и федерального государственного бюджетного учреждения «Российский детско-юношеский центр»**

1. **Всероссийская акция «Укрепляй здоровье»,**

**посвященная Всемирному дню здоровья**

Всемирный день здоровья ежегодно отмечается в России 7 апреля. Праздник установлен Всемирной организацией здравоохранения   
в 1948 году и направлен на пропаганду здорового образа жизни   
и привлечение внимания к профилактике вредных привычек.

**Цель:** формирование навыков, оказывающих положительное влияние   
на здоровье участников акции, и пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. формирование мотивации к ведению здорового образа жизни   
   у участников;
2. создание условий для организации совместной деятельности членов семей участников;
3. стимулирование интереса к научным знаниям о здоровье   
   и здоровом образе жизни.

**Целевая аудитория:** обучающиеся начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального или высшего образования, участники-наставники и коллективные участники Общероссийского общественно-государственного движения детей   
и молодежи «Движение первых» (далее – Движение Первых), советники директоров по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями в образовательных организациях, представители семейного сообщества «Родные – Любимые», детские и молодежные общественные объединения, а также партнерские организации в сфере государственной молодежной политики, всероссийские детские центры (далее – участники).

**Формат:** очный и дистанционный.

**Сроки проведения:** с 1 апреля по 7 апреля 2025 года.

**Описание:** в рамках Всероссийской акции «Будь здоров», посвященной Всемирному дню здоровья (далее – акция), в первичных отделениях Движения Первых, в молодежных и детских общественных объединениях, в объединениях коллективных участников Движения Первых совместно с представителями родительского и педагогического сообществ в субъектах Российской Федерации проводятся тематические мероприятия в очном формате. Также участники присоединяются   
к индивидуальным дистанционным просветительским форматам.

**Механика проведения:** участники акции организуют информационную кампанию через цифровые сообщества в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram) и партнерские ресурсы.

Акция проводится в формате тематических мероприятий, включающих физическую активность или просветительский компонент,   
на базе образовательных организаций, первичных отделений Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, коллективных участников Движения Первых. Возможна реализация одного   
или нескольких форматов, по решению участников акции.

**Формат № 1**

В рамках формата № 1 участникам предлагается организация   
и проведение массовой зарядки с привлечением танцевальных   
и спортивных коллективов на базе образовательных организаций, первичных отделений Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, коллективных участников Движения Первых.

Процесс подготовки и проведения зарядки координирует куратор   
или участник-наставник первичного отделения Движения Первых, молодежного и детского общественного объединения, коллективного участника Движения Первых, а также советник директора по воспитанию   
и взаимодействию с детскими общественными объединениями   
в образовательных организациях.

За период проведения акции массовая зарядка может быть организована единожды или повторяться ежедневно в течение недели,   
по решению участников акции.

**Формат № 2**

В рамках формата № 2 участникам предлагается провести организованную прогулку, целью которой станет выполнение 10 000 шагов, рекомендованных для поддержания минимума нормальной физической активности человек.

Для прогулки рекомендуется заранее составить маршрут   
и рассмотреть возможность включить в него объекты спортивной инфраструктуры, памятные места, достопримечательности населенного пункта или другие значимые места по решению участников акции.

На период проведения прогулки хотя бы у одного из участников должно быть устройство, способное подсчитывать количество шагов.

Формат № 2 может быть реализован как в коллективной форме совместной прогулки, так и в виде конкурсной механики с индивидуальным участием.

**Формат № 3**

Участники акции на базе образовательных организаций, первичных отделений Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, коллективных участников Движения Первых присоединяются к Всероссийскому уроку здоровья «Будь здоров!».

Для проведения урока рекомендуется использовать материалы, разработанные совместно с Всероссийским общественным движением добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики» для разных возрастных категорий участников.

Материалы для проведения урока доступны по ссылке: https://disk.yandex.ru/d/yCdBw7oOD9AC8w.

**Формат № 4**

В рамках формата № 4 участники акции организуют и проводят мероприятия на тему семейной безопасности по выбору из предложенных вариантов коллективного и индивидуального участия.

Для коллективного участия реализуется проведение в очном формате викторины «Первые помогают», проверяющей знания участников   
об оказании первой помощи и безопасности семьи.

Доступ к сценарию и материалам для проведения мероприятия будет открыт участнику в разделе «Проекты» на сайте будьвдвижении.рф после авторизации. Рекомендуется использовать представленные материалы   
в распечатанном формате. Ответ на каждый вопрос участники дают   
в течение ограниченного промежутка времени, в финале мероприятия подсчитывают баллы и определяют победителя.

Для индивидуального участия совместно со своей семьей   
или наставником предлагается принять участие в просветительской активности «Здоровая беседа».

Доступ к материалам, рассказывающим об оказании первой помощи и семейной безопасности, будет открыт участникам в разделе «Проекты»   
на сайте будьвдвижении.рф после авторизации. После изучения материалов предлагается обсудить их с представителями старшего поколения (родителями, бабушками и дедушками, педагогами), рассказать значимым взрослым об основных правилах оказания первой помощи   
и семейной безопасности, узнать у взрослых, какие в их жизни случались опасные для жизни ситуации, и как было проведено спасение жизни, получить другую обратную связь на усмотрение взрослых участников беседы.

**Формат № 5**

Индивидуальный онлайн-формат акции предлагает участникам проверить свои знания о здоровом образе жизни:

1. присоединиться к Всероссийскому диктанту по общественному здоровью и диспансеризации на платформе диктантздоровья.рф. После написания диктанта участники получают сертификат с указанием количества набранных баллов.
2. решить онлайн-викторину «Спешу на помощь» по оказанию первой помощи и безопасности семьи на платформе «Другое Дело»   
   в социальной сети ВКонтакте. В рамках викторины участники отвечают   
   на вопросы по блокам знаний «Первая помощь» и «Семейная безопасность». Участники, набравшие необходимое количество правильных ответов, получают баллы на платформе «Другое Дело».

При желании участник может сделать скриншот результата прохождения викторины «Спешу на помощь» и прикрепить отчёт   
в соответствующей активности на проектной платформе будьвдвижении.рф. После отправки отчёта в личном кабинете участнику будет предоставлен сертификат участника викторины.

В процессе проведения тематических мероприятий участники делают фотографии и записывают видеоролики.

Участники акции публикуют фотографии и видеоролики на личных страницах и в цифровых сообществах первичных отделений, коллективных участников Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, а также образовательных организаций в социальной сети «ВКонтакте» не позднее 7 апреля 2025 года.

Пост должен сопровождаться официальными хештегами #УкрепляйЗдоровье, #ДвижениеПервых, #НавигаторыДетства, #Росдетцентр. Для формирования корректных статистических данных участия в акции рекомендуется указывать в публикации не более 10 (десяти) хештегов, включая официальные хештеги акции.

1. **Всероссийская акция «Путь в космос»,   
   посвященная Дню космонавтики**

День космонавтики ежегодно отмечается в России 12 апреля. Памятная дата установлена Федеральным законом от 13 марта 1995 года   
№ 32 «О днях воинской славы и памятных датах России» и посвящена первому в мире полету человека в космос.

**Цель:** привлечение участников к творческой познавательной деятельности в области космонавтики.

**Задачи:**

1. расширение знаний участников в области космонавтики   
   и космических исследований;
2. способствование познавательному интересу участников;
3. формирование интереса к научному познанию через призму традиций российской космонавтики;
4. формирование мотивации участников к исследовательской   
   и творческой деятельности.

**Целевая аудитория:** обучающиеся начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального или высшего образования, участники-наставники и коллективные участники Общероссийского общественно-государственного движения детей   
и молодежи «Движение первых» (далее – Движение Первых), советники директоров по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями в образовательных организациях, представители семейного сообщества «Родные – Любимые», детские и молодежные общественные объединения, а также партнерские организации в сфере государственной молодежной политики, всероссийские детские центры (далее – участники).

**Формат:** очный и дистанционный.

**Сроки проведения:** с6 апреля по 12 апреля 2025 года.

**Описание:** в рамках Всероссийской акции «Путь в космос», посвященной Дню космонавтики (далее – акция), в первичных отделениях Движения Первых, в молодежных и детских общественных объединениях, в объединениях коллективных участников Движения Первых совместно   
с представителями родительского и педагогического сообществ в субъектах Российской Федерации проводятся тематические мероприятия, в рамках которых участники готовят творческие работы на тему космонавтики   
по предложенным направлениям, а также в рамках акции участники могут записать видео, где исполнят композицию «Трава у дома» – официальный гимн российской космонавтики.

**Механика проведения:** участники акции организуют информационную кампанию через цифровые сообщества в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram) и партнерские ресурсы.

Акция проводится в формате встречи на базе образовательных организаций, первичных отделений Движения Первых, молодежных   
и детских общественных объединений, коллективных участников   
Движения Первых.

Предлагаем рассмотреть следующие форматы тематических мероприятий:

* «Космические путешествия» (далее – формат № 1);

– «Космическая песня» (далее – формат № 2).

**Формат № 1**

В рамках формата № 1 участникам предлагается организация   
и проведение тематических встреч, к которым участники подготовят творческие работы на тему космонавтики по предложенным темам:

* участники могут попробовать себя в роли инженеров, создавая уникальные проекты космических кораблей с помощью как онлайн-инструментов (искусственный интеллект, сайт для программирования   
  3D-моделей), так и традиционных способов (рисунки, макеты);
* участникам предлагается ответить на вопрос «Что я обязательно возьму в космическое путешествие?» и сгенерировать или нарисовать изображение, отвечающее на этот вопрос;
* участникам предлагается представить себя в качестве представителей космических профессий будущего и создать изображение, отражающее деятельность профессии.

Помимо самой творческой работы участникам необходимо подготовить рассказ или историю о своей работе.

Рекомендуемый сценарный план проведения встречи:

* вступительное слово об истории утверждения памятной даты;
* презентация заранее подготовленных участниками творческих работ;
* подведение итогов;
* общее фотографирование.

По итогам проведения тематических мероприятий рекомендуем поделиться творческими работами в социальных сетях.

Процесс подготовки и проведения встреч координирует куратор   
или участник-наставник первичного отделения Движения Первых, молодежного и детского общественного объединения, коллективного участника Движения Первых, а также советник директора по воспитанию   
и взаимодействию с детскими общественными объединениями   
в образовательных организациях.

**Формат № 2**

В рамках формата № 2 участникам акции совместно с музыкальными коллективами, вокально-инструментальными ансамблями предлагается исполнить композицию «Трава у дома» – официальный гимн российской космонавтики. Песню можно исполнить как в сольном исполнении,   
так и коллективном.

В процессе проведения тематических мероприятий участники делают фотографии и записывают видеоролики.

Участники акции публикуют фотографии и видеоролики на личных страницах и в цифровых сообществах первичных отделений, коллективных участников Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, а также образовательных организаций в социальной сети «ВКонтакте» не позднее 12 апреля 2025 года.

Пост должен сопровождаться официальными хештегами #ПутьВКосмос, #ДвижениеПервых, #НавигаторыДетства, #Росдетцентр. Для формирования корректных статистических данных участия в акции рекомендуется указывать в публикации не более 10 (десяти) хештегов, включая официальные хештеги акции.

1. **Всероссийская акция «Поколения помнят»,   
   посвященная Дню** **памяти о геноциде советского народа**

День памяти о геноциде советского народа ежегодно отмечается   
в России 19 апреля. В этот день в 1943 году был издан Указ Президиума Верховного Совета СССР № 39 «О мерах наказания для немецко-фашистских злодеев, виновных в убийствах и истязаниях советского гражданского населения и пленных красноармейцев, для шпионов, изменников Родины из числа советских граждан и для их пособников».   
Этот день призван почтить память невинных жертв и не допустить повторения подобных трагедий в будущем.

**Цель**: сохранение исторической памяти о геноциде советского народа в годы Великой Отечественной войны, а также укрепление единства российского общества на основе общих ценностей и исторического наследия.

**Задачи:**

1. расширение знаний о ключевых событиях, героях и трагедиях Великой Отечественной войны;
2. формирование уважения к подвигу советского народа в борьбе с нацизмом.

**Формат акции:** очный.

**Сроки проведения:** с13 апреля по 19 апреля 2025 года.

**Целевая аудитория:** обучающиеся начального общего, основного общего, среднего общего, среднего профессионального или высшего образования, участники-наставники и коллективные участники  
Движения Первых, советники директоров по воспитанию и взаимодействию  
с детскими общественными объединениями в образовательных организациях, представители семейного сообщества «Родные – Любимые», детские и молодежные общественные объединения, а также партнерские организации в сфере государственной молодежной политики, всероссийские детские центры (далее – участники).

**Описание:** в рамках Всероссийской акции «Поколения помнят», посвященной Дню памяти о геноциде советского народа (далее – акция),   
в первичных отделениях Движения Первых, в молодежных и детских общественных объединениях, в объединениях коллективных участников Движения Первых совместно с представителями родительского   
и педагогического сообществ в субъектах Российской Федерации проводятся тематические встречи, на которых участникам акции предлагается написать письмо будущим поколениям, оформляя его в виде «фронтового треугольника».

**Механика проведения:** участники акции организуют информационную кампанию через цифровые сообщества в социальных сетях (ВКонтакте, Telegram) и партнерские ресурсы.

Акция проводится в формате «Классных встреч» с ветеранами Великой Отечественной войны, тружениками тыла, участниками специальной военной операции, историками и другими гостями на базе образовательных организаций, первичных отделений Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, и коллективных участников Движения Первых. В рамках встречи особое внимание необходимо уделить памяти жертв геноцида, встречи должны включать   
в себя обсуждение важности сохранения исторической памяти   
и противодействия попыткам фальсификации истории.

«Классные встречи» представляют собой встречи, в рамках которых приглашенные гости делятся с участниками своим опытом и знаниями.   
Формат «Классных встреч» предполагает живое общение, возможность задавать вопросы, получать ценные советы, узнавать о жизненном пути   
и планах гостя, а также черпать вдохновение и мотивацию для собственного развития. Встречи могут проходить в формате лекции, дискуссии, мастер-класса или интерактивной игры.

По итогам встречи участникам акции предлагается написать письмо будущим поколениям. В послании участник должен представить,   
что его письмо будет прочитано потомками, и выразить в нем свою личную позицию по отношению к преступлениям нацистов, свои чувства   
и размышления о войне, геноциде, важности памяти и ответственности   
за будущее. Письма оформляются в виде «фронтовых треугольников» –   
это не просто форма, а символ связи с фронтом, символ надежды и мужества. Также в конце встречи можно зачитать несколько фрагментов из писем   
(с согласия авторов), чтобы показать, насколько важны личные переживания и размышления каждого участника.

Далее, по решению участников, можно создать общую «капсулу времени», в которую будут помещены все письма, чтобы через определенный срок (например, через год или пять лет) их вскрыть   
и зачитать. Другой вариант – участники могут забрать свои письма домой, чтобы в будущем самостоятельно прочитать их и вспомнить о своих чувствах и размышлениях в этот день. Также можно предложить участникам обменяться письмами друг с другом, чтобы узнать, что думают их сверстники о войне и геноциде (обмен происходит по желанию   
и с согласия авторов).

Рекомендуемый сценарный план проведения встречи:

* вступительное слово об истории утверждения памятной даты;
* минута молчания в память о жертвах геноцида;
* беседа с приглашенным гостем в формате «Классной встречи»;
* создание писем будущим поколениям и оформление   
  их в «фронтовые треугольники»;
* подведение итогов;
* общее фотографирование.

Процесс подготовки и проведения встреч координирует куратор   
или участник-наставник первичного отделения Движения Первых, молодежного и детского общественного объединения, коллективного участника Движения Первых, а также советник директора по воспитанию   
и взаимодействию с детскими общественными объединениями   
в образовательных организациях.

В процессе проведения тематических мероприятий участники делают фотографии и записывают видеоролики.

Участники акции публикуют фотографии и видеоролики на личных страницах и в цифровых сообществах первичных отделений, коллективных участников Движения Первых, молодежных и детских общественных объединений, а также образовательных организаций в социальной сети «ВКонтакте» не позднее 19 апреля 2025 года.

Пост должен сопровождаться официальными хештегами #ПоколенияПомнят, #ДвижениеПервых, #НавигаторыДетства, #Росдетцентр. Для формирования корректных статистических данных участия в акции рекомендуется указывать в публикации не более 10 (десяти) хештегов, включая официальные хештеги акции.

**Рекомендации к видеосъемке роликов участников всероссийских акций:**

* формат: MOV, МP4;
* минимальное разрешение видеоролика: 1280×720 пикселей;
* ориентация: горизонтальная;
* отсутствие посторонних звуков во время видеосъемки.

**Рекомендации к фотографиям участников всероссийских акций:**

* формат: JPG, PNG или GIF;
* минимальное разрешение фотографии: 510х228 пикселей;
* ориентация: горизонтальная;
* отсутствие посторонних предметов в кадре.

Информация о мероприятиях и проектах Движения Первых   
(на федеральном и региональном уровнях) публикуется в цифровых сообществах Движения Первых (Приложения № 1 и № 2 к настоящим Рекомендациям).

Приложение № 1

к Рекомендациям по организации   
и проведению Всероссийских акций  
Общероссийского общественно-государственного   
движения детей и молодежи «Движение первых»

Перечень федеральных цифровых сообществ   
Общероссийского общественно-государственного движения   
детей и молодежи «Движение первых»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование цифрового сообщества | Ссылка на цифровое сообщество |
|  | Официальная страница  Движения Первых | https://vk.com/mypervie  https://t.me/mypervie  https://ok.ru/mypervie |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Дипломаты» | https://vk.com/mypervie\_diplomaty  https://t.me/mypervie\_diplomaty |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Добро» | https://vk.com/mypervie\_dobro  https://t.me/mypervie\_dobro |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Профессия» | https://vk.com/mypervie\_professia  https://t.me/mypervie\_professia |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Спорт и ЗОЖ» | https://vk.com/mypervie\_sportzozh  https://t.me/mypervie\_sportzozh |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Путешествия» | https://vk.com/mypervie\_puteshestvia  https://t.me/mypervie\_puteshestvia |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Экология» | https://vk.com/mypervie\_ecologia  https://t.me/mypervie\_ecologia |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Патриоты» | https://vk.com/mypervie\_patrioty  https://t.me/mypervie\_patrioty |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Медиа» | https://vk.com/mypervie\_media  https://t.me/mypervie\_media |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Наука» | https://vk.com/mypervie\_nauka  https://t.me/mypervie\_nauka |
|  | Официальная тематическая группа Движения Первых «Творчество» | https://vk.com/mypervie\_tvorchestvo  https://t.me/mypervie\_tvorchestvo |
|  | Официальная страница родительского сообщества Движения Первых «Родные – Любимые» | https://vk.com//rodnye\_lybimye https://t.me/roditelipervykh |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № 2  к Рекомендациям по организации  и проведению Всероссийских акций Общероссийского общественно-государственного движения детей  и молодежи «Движение первых» |

Перечень цифровых сообществ региональных отделений   
Общероссийского общественно-государственного движения   
детей и молодежи «Движение первых» в субъектах Российской Федерации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование субъекта | Ссылка на цифровое сообщество |
|  | Алтайский край | https://vk.com/mypervie22  https://t.me/mypervie22 |
|  | Амурская область | <https://vk.com/mypervie28>  https://t.me/mypervie28 |
|  | Архангельская область | <https://vk.com/mypervie29>  https://t.me/mypervie29 |
|  | Астраханская область | <https://vk.com/mypervie30>  https://t.me/mypervie30 |
|  | Белгородская область | <https://vk.com/mypervie31>  https://t.me/mypervie31 |
|  | Брянская область | <https://vk.com/mypervie32>  https://t.me/mypervie32 |
|  | Владимирская область | <https://vk.com/mypervie33>  https://t.me/mypervie33 |
|  | Волгоградская область | <https://vk.com/mypervie34>  https://t.me/mypervie34 |
|  | Вологодская область | <https://vk.com/mypervie35>  https://t.me/mypervie35 |
|  | Воронежская область | <https://vk.com/mypervie36>  https://t.me/mypervie36 |
|  | Донецкая Народная Республика | <https://vk.com/mypervie_dnr>  https://t.me/mypervie\_dnr |
|  | Еврейская автономная область | https://vk.com/mypervie79  https://t.me/mypervie79 |
|  | Забайкальский край | https://vk.com/mypervie75  https://t.me/mypervie75 |
|  | Запорожская область | <https://vk.com/mypervie_zp>  https://t.me/mypervie\_zp |
|  | Ивановская область | <https://vk.com/mypervie37>  https://t.me/mypervie37 |
|  | Иркутская область | <https://vk.com/mypervie38>  https://t.me/mypervie38 |
|  | Кабардино-Балкарская Республика | <https://vk.com/mypervie07>  https://t.me/mypervie07 |
|  | Калининградская область | <https://vk.com/mypervie39>  https://t.me/mypervie39 |
|  | Калужская область | https://vk.com/mypervie40  <https://t.me/mypervie40> |
|  | Камчатский край | <https://vk.com/mypervie41>  https://t.me/mypervie41 |
|  | Карачаево-Черкесская Республика | <https://vk.com/mypervie09>  https://t.me/mypervie09 |
|  | Кемеровская область – Кузбасс | https://vk.com/mypervie42 https://t.me/mypervie42 |
|  | Кировская область | <https://vk.com/mypervie43>  https://t.me/mypervie43 |
|  | Костромская область | <https://vk.com/mypervie44>  https://t.me/mypervie44 |
|  | Краснодарский край | <https://vk.com/mypervie93>  https://t.me/mypervie93 |
|  | Красноярский край | <https://vk.com/mypervie24>  https://t.me/mypervie24 |
|  | Курганская область | <https://vk.com/mypervie45>  https://t.me/mypervie45 |
|  | Курская область | <https://vk.com/mypervie46>  https://t.me/mypervie46 |
|  | Ленинградская область | <https://vk.com/mypervie47>  https://t.me/mypervie47 |
|  | Липецкая область | <https://vk.com/mypervie48>  https://t.me/mypervie48 |
|  | Луганская Народная Республика | <https://vk.com/mypervielnr>  https://t.me/mypervielnr |
|  | Магаданская область | <https://vk.com/mypervie49>  https://t.me/mypervie49 |
|  | г. Москва | https://vk.com/mypervie77  https://t.me/mypervie77 |
|  | Московская область | https://vk.com/mypervie50  https://t.me/mypervie50 |
|  | Мурманская область | https://vk.com/mypervie51  https://t.me/mypervie51 |
|  | Ненецкий автономный округ | https://vk.com/mypervie83  https://t.me/mypervie83 |
|  | Нижегородская область | https://vk.com/mypervie52  https://t.me/mypervie52 |
|  | Новгородская область | https://vk.com/mypervie53  https://t.me/mypervie53 |
|  | Новосибирская область | https://vk.com/mypervie54  https://t.me/mypervie54 |
|  | Омская область | https://vk.com/mypervie55  https://t.me/mypervie55 |
|  | Оренбургская область | https://vk.com/mypervie56  https://t.me/mypervie56 |
|  | Орловская область | https://vk.com/mypervie57  https://t.me/mypervie57 |
|  | Пензенская область | https://vk.com/mypervie58  https://t.me/mypervie58 |
|  | Пермский край | https://vk.com/mypervie59  https://t.me/mypervie59 |
|  | Приморский край | https://vk.com/mypervie25  https://t.me/mypervie25 |
|  | Псковская область | https://vk.com/mypervie60  https://t.me/mypervie60 |
|  | Республика Адыгея (Адыгея) | https://vk.com/mypervie01  https://t.me/mypervie01 |
|  | Республика Алтай | https://vk.com/mypervie04 |
|  | Республика Башкортостан | https://vk.com/mypervie02  https://t.me/mypervie02 |
|  | Республика Бурятия | https://vk.com/mypervie03  https://t.me/mypervie03 |
|  | Республика Дагестан | https://vk.com/mypervie05  https://t.me/mypervie05 |
|  | Республика Ингушетия | https://vk.com/mypervie06  https://t.me/mypervie06 |
|  | Республика Калмыкия | https://vk.com/mypervie08  https://t.me/mypervie08 |
|  | Республика Карелия | https://vk.com/mypervie10 <https://t.me/mypervie10> |
|  | Республика Коми | https://vk.com/mypervie11  https://t.me/mypervie11 |
|  | Республика Крым | https://vk.com/mypervie82  https://t.me/mypervie82 |
|  | Республика Марий Эл | https://vk.com/mypervie12  https://t.me/mypervie12 |
|  | Республика Мордовия | https://vk.com/mypervie13  https://t.me/mypervie13 |
|  | Республика Саха (Якутия) | https://vk.com/mypervie14  https://t.me/mypervie14 |
|  | Республика Северная Осетия –Алания | https://vk.com/mypervie15  https://t.me/mypervie15 |
|  | Республика Татарстан (Татарстан) | https://vk.com/mypervie16  https://t.me/mypervie16 |
|  | Республика Тыва | https://vk.com/mypervie17  https://t.me/mypervie17 |
|  | Республика Хакасия | https://vk.com/mypervie19  https://t.me/mypervie19 |
|  | Ростовская область | https://vk.com/mypervie61  https://t.me/mypervie61 |
|  | Рязанская область | https://vk.com/mypervie62  https://t.me/mypervie62 |
|  | Самарская область | https://vk.com/mypervie63  https://t.me/mypervie63 |
|  | г. Санкт-Петербург | https://vk.com/mypervie78  https://t.me/mypervie78 |
|  | Саратовская область | https://vk.com/mypervie64  https://t.me/mypervie64 |
|  | Сахалинская область | https://vk.com/mypervie65  https://t.me/mypervie65 |
|  | Свердловская область | https://vk.com/mypervie96  https://t.me/mypervie96 |
|  | г. Севастополь | https://vk.com/mypervie92  https://vk.com/mypervie92 |
|  | Смоленская область | https://vk.com/mypervie67  https://t.me/mypervie67 |
|  | Ставропольский край | https://vk.com/mypervie26  https://t.me/mypervie26 |
|  | Тамбовская область | https://vk.com/mypervie68  https://t.me/mypervie68 |
|  | Тверская область | https://vk.com/mypervie69  https://t.me/mypervie69 |
|  | Томская область | https://vk.com/mypervie70  https://t.me/mypervie70 |
|  | Тульская область | https://vk.com/mypervie71  https://t.me/rddm71 |
|  | Тюменская область | https://vk.com/mypervie72  https://t.me/mypervie72 |
|  | Удмуртская Республика | https://vk.com/mypervie18  http://t.me/mypervie18 |
|  | Ульяновская область | https://vk.com/mypervie73  https://t.me/mypervie73 |
|  | Хабаровский край | https://vk.com/mypervie27  https://t.me/mypervie27 |
|  | Ханты-Мансийский автономный округ – Югра | https://vk.com/mypervie86  https://t.me/mypervie86 |
|  | Херсонская область | https://t.me/mypervie84 |
|  | Челябинская область | https://vk.com/mypervie74  https://t.me/mypervie74 https://ok.ru/mypervie74 |
|  | Чеченская Республика | https://vk.com/mypervie95  https://t.me/mypervie95 |
|  | Чувашская Республика – Чувашия | https://vk.com/mypervie21  https://t.me/mypervie21 |
|  | Чукотский автономный округ | https://vk.com/mypervie87  https://t.me/mypervie87 |
|  | Ямало-Ненецкий автономный округ | https://vk.com/mypervie89  https://t.me/mypervie89 |
|  | Ярославская область | https://vk.com/mypervie76  https://t.me/mypervie76 |