

## **Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» в Новосибирской области.**

3 апреля 2022 года Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» пройдет одновременно в нескольких сотнях городов и населенных пунктов во всех субъектах РФ в целях формирования мотивации и приверженности населения к ведению здорового образа жизни, популяризации ходьбы как наиболее доступного вида физической активности. Мероприятие приурочено к Всемирному дню здоровья, посвященному в 2022 году экологии планеты и здоровью человечества, проходящего под лозунгом «Здоровье планеты – наше здоровье!».

Новосибирская область присоединится к Всероссийской акции «10 тысяч шагов к жизни» 3 апреля 2022 года с 12.00 до 14.00 на площадке МУП «Парк культуры и отдыха «Михайловская набережная». Акция организована по инициативе Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», Общероссийского Конгресса муниципальных образований при поддержке министерства здравоохранения Новосибирской области и основана на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения - поддержание нормальной физической активности человека с помощью ходьбы.

Мероприятие проходит с 2015 года в разных городах РФ и является базовым элементом национальной общественной программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет», направленной на развитие и популяризацию естественных методов оздоровления под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами». В акции могут принять участие все желающие. Следует отметить, что в 2021 году к Всероссийской акции по ходьбе присоединились около 1 млн. россиян по всей стране. Сегодня в рамках реализации Указа Президента в России исполняется федеральный проект «Укрепление общественного здоровья», который содержит в себе целый ряд мероприятий, направленных на укрепление здоровья, на развитие здорового образа жизни, в числе которых физическая активность. Президент Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», президент Национального медицинского исследовательского центра сердечно-сосудистой хирургии имени А.Н. Бакулева Лео Антонович Бокерия, заместитель министра здравоохранения России Олег Олегович Салагай, вице-президент Лиги здоровья нации Николай Васильевич Кононов, четырехкратная призерка Олимпийских игр по спортивной гимнастике, двукратная чемпионка мира, трехкратная чемпионка Европы Мария Валерьевна Пасека подчеркнули важность

проведения Акции «10 тысяч шагов к жизни» в 2022 году в регионах на пресс-конференции, которая состоялась на площадке международного мультимедийного пресс-центра медиагруппы «Россия сегодня». На пресс-конференции Лео Антонович Бокерия отметил интерес населения России к здоровому образу жизни. Заместитель министра здравоохранения России Олег Олегович Салагай обозначил, что по оценкам в мире более 1 млн смертей в год связано с недостаточной физической активностью. При снижении влияния данного фактора риска от 19 до 33% смертей можно будет сократить. На сегодня научные данные показывают, что физическая активность в виде ходьбы 10 тысяч шагов ежедневно снижает риск смерти, при этом скорость ходьбы не имеет большого значения. Физическая активность является доказанным средством профилактики депрессии, способствует профилактике падений, препятствует старению. В своем выступлении заместитель министра отметил, что физическая активность сокращает риск рака почки на 12%, рака пищевода на 21%, рака кишечника на 19%, рака груди на 21%.

В Новосибирске на Михайловской набережной 3 апреля 2022 года участники акции смогут измерить артериальное давление, получить информацию о негативном влиянии вредных привычек на организм человека, принять участие в мастер-классах по обучению навыкам первой помощи и скандинавской ходьбы, пройти маршрут здоровья. Для участия в мероприятии необходимо пройти регистрацию на сайте Всероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» <http://www.ligazn.ru>, <http://greenego.ru/reg10k>.

**Приглашаем Вас принять участие в мероприятии и уделить время своему здоровью!**