



В воскресенье 3 апреля в Горно-Алтайске прошла Всероссийская акция «10000 шагов к жизни». Акция организована Центром общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке партии "Единая Россия" и волонтеров-медиков и приурочена ко Всемирному дню здоровья, который отмечается ежегодно 7 апреля. Сотрудники Управления Роспотребнадзора и Центра гигиены и эпидемиологии приняли участие в мероприятии, приурочив свое участие к 100-летию Санитарно-эпидемиологической службы России. Всего акция объединила порядка двухсот человек, сторонников здорового образа жизни.

{morfeo 2695}

Участникам мероприятия необходимо было пройти 10 тысяч шагов. В Горно-Алтайске организаторы определили маршрут по главной улице города – проспекту Коммунистическому: от здания Управления Роспотребнадзора до Центральной площади столицы региона.

Перед стартом участников поприветствовали главный государственный санитарный врач региона Леонид Щучинов, депутат Государственного Собрания – Эл Курултай Республики Алтай Алена Казанцева.

Акция прошла на хорошей позитивной волне, все участники благополучно финишировали, получили сувениры от спонсоров и самое главное- заряд бодрости и позитива на весь день. Проект «**10 000 шагов к жизни**» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения.

Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и руководствуется принципом «**Наилучшее здоровье с наименьшими затратами**». В основе программы лежат рекомендации ВОЗ по эффективному режиму двигательной активности. Цель программы: сформировать навыки и знания, оказывающие

положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека.

Проведение Всероссийских акций «**10 000 шагов к жизни**» показало, что будущее у этого проекта есть. Акция вызвала живой интерес у жителей столицы региона. Многие приходили семьями, коллективами. Республика Алтай – это регион, где в любом уголке для всех жителей в шаговой доступности предоставлены многообразие форм физической активности на любой вкус, возраст и степень подготовки. При этом большинство из этих активностей не требуют финансовых вложений.

На основе обобщения опыта программ и инициатив ряда регионов, предлагается схема практических