{morfeo 2866}

В субботу 1 апреля в Горно-Алтайске прошла Всероссийская акция «10000 шагов к жизни». Акция организована Центром общественного здоровья и медицинской профилактики Министерством здравоохранения и волонтерами-медиками и приурочена ко Всемирному дню здоровья, который отмечается ежегодно 7 апреля. Сотрудники Управления Роспотребнадзора и Центра гигиены и эпидемиологии приняли участие в мероприятии.

Участникам акции 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 врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Вера Кучукова, заместитель министра здравоохранения Елена Челушева, заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Республике Алтай Юлия Иваницкая, Президент Олимпийского совета Республики Алтай Александр Телесов.

Акция прошла на хорошей позитивной волне, все участники благополучно финишировали, получили 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 мероприятие

вызвало 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.