



ПРОЕКТ

## Концепция Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»

01 октября 2023 года

Акция «10 000 шагов к жизни», посвящённая Всемирному Дню сердца (29.09.2023)

### Преамбула:

Всемирный день сердца — это глобальная кампания в области здравоохранения. Ее основная задача — повышение осведомленности о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения. Традиционно этот день открывает Национальную неделю здорового сердца. В это время проходят публичные мероприятия, на которых все желающие получают рекомендации о том, как снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний. Общественные организации проводят просветительские и спортивные акции, где рассказывают о важности здорового образа жизни и предлагают комплексы упражнений, ежедневное выполнение которых сможет минимизировать угрозу сердечно-сосудистых заболеваний.

Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному Дню сердца, проводится совместно с Ассоциацией сердечно-сосудистых хирургов России. На местах проведения акции врачи выйдут на маршруты здоровья с участниками акции. В формате «Прогулки с врачом» кардиохирурги расскажут участникам акции о факторах риска сердечно-сосудистых патологий и возможностях их снижения.

### Инициатор:

- Всероссийская общественная организация «Лига здоровья нации».
- Ассоциацией сердечно-сосудистых хирургов России

### При поддержке:

- Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, Правительства Москвы, Всероссийской Ассоциации развития местного самоуправления (ВАРМСУ), Администраций регионов, органов местного самоуправления регионов Российской Федерации, общественных организаций и волонтерских движений.

### Цель:

- Пропаганда ценностей здорового образа жизни, повышение физической активности населения, развитие естественных методов оздоровления, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

### Задачи:



- Содействие в реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»
- Содействие в реализации Федерального проекта «Спорт норма жизни»
- Повышение осведомленности граждан о заболеваниях сердечно-сосудистой системы, причинах их возникновения и способах предотвращения.
- Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни.
- Увеличению доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом.
- Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека.
- Развитие движения «Волонтеры за ЗОЖ».

#### **Участники:**

- Муниципалитеты.
- Граждане всех возрастов.

#### **Порядок проведения:**

Акция приурочена к Всемирному Дню сердца. Центральной площадкой Акции традиционно является ВДНХ, по месту расположения Маршрута здоровья №.1 (Приложение №1: сценарий Акции).

Региональные площадки Акции будут организованы региональными и муниципальными администрациями в муниципалитетах на маршрутах здоровья.

Проведение мероприятий Акции осуществляется в соответствии с рекомендациями, направленными Лигой здоровья нации всем организаторам (муниципалитетам, общественным объединениям и т.д.).

Участники Акции проходят регистрацию на официальном сайте Лиги здоровья нации (<https://ligazn.ru/Reg10KSteps2023>). **Регистрация будет открыта с 20.09.2023 года.**

Информация об итогах Акции в регионах (количество участников, открытых маршрутах) для обобщения и подведения общих итогов, направляется в адрес Лиги здоровья нации в 3-х дневный срок после проведения акции (E-mail: \_\_\_\_\_ размещается на сайте Лиги).

#### **Справка:**

С 2015 года на различных площадках страны проводится Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», которая является одним из базовых элементов Общероссийской общественной программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет». Программа направлена на развитие и пропаганду естественных методов оздоровления и проводится под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».

Акция «10 000 шагов к жизни» основана на рекомендации Всемирной организации здравоохранения проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

4 апреля 2021 года, по инициативе Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» и Общероссийского Конгресса муниципальных образований на



территориях более 500 муниципальных образований были открыты Маршруты здоровья «10 000 шагов» и прошла Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», приуроченная к Всемирному дню здоровья. Зарегистрировано было более миллиона человек. В 2022 году Акция проходила 03.04. и 02.10.2022 г. В акции приняло участие более 800 000 человек, более 1300 населённых пунктов.