

Акция «10 000 шагов к жизни» пройдет во Всемирный день здоровья 3 апреля 2022 года в рамках Всемирного дня здоровья пройдет Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни». Девиз акции – «Здоровье планеты – наше здоровье».



Проект основан на рекомендации ВОЗ об оптимальной двигательной активности для взрослого населения – от 6 до 10 тысяч шагов в день для поддержания минимума нормальной физической активности человека. Согласно классификации ВОЗ, менее 5000 шагов, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «сидячий».

Главная цель акции – привлечь внимание граждан к выбору и ведению здорового образа жизни, повышению двигательной активности.

Центральная площадка акции расположена в г. Москва на ВДНХ. В муниципальных образованиях акция проходит на специально организованных пешеходных маршрутах здоровья.

Участниками акции могут стать все желающие жители РФ, особенно молодежь и лица старшего возраста. Для участия необходимо зарегистрироваться на сайте Лиги здоровья нации www.ligazn.ru.

Для справки:

Акция «10 000 шагов к жизни» проводится на различных площадках страны с 2015 года. В 2021 году в акции приняли участие более миллиона человек из более чем 500 населенных пунктов Российской Федерации. Организаторы акции – Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», Общероссийский конгресс муниципальных образований, Общенациональная Ассоциация территориального общественного самоуправления.