

Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни»



3 октября 2023 года обучающиеся и педагоги Кинельского государственного техникума приняли участие во Всероссийской акции «10 тысяч шагов к жизни» на территории озера Ладное города Кинеля. Акция приурочена к Всемирному дню сердца (29 сентября) и Всероссийскому дню ходьбы (1 октября) и прошла под девизом - «От сердца к сердцу». Среди участников акции – десятки регионов, сотни городов, тысячи муниципалитетов, сотни тысяч россиян. В рамках акции также можно вступить в движение «Волонтеры за ЗОЖ». Отметим, что ежегодно к акции по ходьбе одновременно присоединяются около 1 млн. жителей нашей страны....

Организаторы акции – Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации», возглавляемая известным кардиохирургом, академиком Лео Бокерия, и Ассоциация сердечно-сосудистых хирургов России при поддержке Минспорта России и Минздрава России, Всероссийской Ассоциации развития местного самоуправления, администраций регионов, органов местного самоуправления регионов Российской Федерации, общественных организаций и волонтерских движений.

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ



Основная цель акции «10 тысяч шагов к жизни» остается неизменной – популяризация ходьбы как наиболее естественного и доступного вида физической активности, идеального для поддержания здоровья и физической формы, и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Но не только, организаторы поднимают еще важные задачи – необходимость создания инфраструктуры для ведения здорового образа жизни и формирования волонтерского ЗОЖ движения – обученных инструкторов, которые своим личным примером и знаниями привлекают людей к физической активности. По мнению организаторов, каждый может мотивировать своих родных, близких, друзей и коллег не лежать на диване, а ходить ради здоровья.

Акция «10 тысяч 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность	Образ жизни
До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ





