



ОБРАЩЕНИЕ

**К участникам Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни»,
посвящённой Всемирному Дню сердца.**

Дорогие друзья, коллеги!

От имени Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» и Ассоциации сердечно-сосудистых хирургов России приглашаю Вас принять участие в Акции «10 000 шагов к жизни», которая состоится 02 октября текущего года. Акция приурочена к Всемирному Дню сердца и входит в мероприятия национальной недели здорового сердца.

Недостаточная физическая активность в современном мире является одной из основных причин сердечно-сосудистых заболеваний и утраты здоровья. Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни», призывающая к развитию маршрутов здоровья, пропагандирующая оздоровительную ходьбу и естественные методы оздоровления, становится всё более популярной и завоёвывает всё больше последователей. Последние годы количество участников Акции достигает миллиона человек.

В этом году мы хотим провести Аксию в формате «Прогулки с врачом» и призываем всех наших коллег и всех любителей ходьбы присоединиться к нам. Движение продлевает нашу жизнь и повышает её качество. Движение и здоровый образ жизни в значительной степени позволяют минимизировать риски сердечно-сосудистых заболеваний. Формирование привычки к здоровому образу жизни – трудный путь, требующий усилий и воли. Но это единственно верный путь к здоровому сердцу и активному долголетию.

Желаю Вам твёрдости духа, неиссякаемой энергии, успехов, благополучия и здоровья!

**С уважением,
Президент Лиги здоровья нации,
Президент Ассоциации
сердечно-сосудистых хирургов России
академик РАН**

Л.А. Бокерия

**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:

- Общероссийская 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 (www.ligazn.ru). 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: 10000@ligazn.ru) и 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.