

2 октября 2022 г.

**Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»,
приуроченная к Всероссийскому дню ходьбы**



Акция призвана привлечь внимание максимального количества граждан к выбору и ведению здорового образа жизни, повышению двигательной активности.

Задачи:

- Содействие в реализации Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»;
- Увеличение доли граждан, приверженных здоровому образу жизни;
- Увеличение доли граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70%;
- Формирование навыков и знаний, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека.

Участники:

- Граждане всех возрастов, проживающие на территории РФ, особенно молодежь и лица старшего возраста.

Проект «10 000 шагов к жизни» основан на рекомендованном ВОЗ оптимуме дневной двигательной активности для взрослого населения и предусматривает открытие соответствующих пешеходных маршрутов и организацию регулярных пешеходных оздоровительных походов по маршрутам с инструктором ЗОЖ и ГТО, с возможностью индивидуального сопровождения участников проекта.

Более подробно <https://ligazn.ru/blog/event/vserossijskaya-akciya-10-tysyach-shagov-k-zhizni>