

20 АПРЕЛЯ 2019 ГОДА –
пройдет в городе Нижний Тагил
ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ
«10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ»

20 апреля 2019 года, Общероссийская общественная организация «Российский Красный Крест» и Нижнетагильский филиал СОМК, приглашают всех желающих, пройти 10000 шагов для здоровья по набережной от Цирка до гостиницы «Demidov Plaza», данная акция приурочена к Всемирному дню здоровья.

В апреле месяце Акция пройдет во всех городах России!

Программа торжественного открытия:

10:30 – 11:00 – Сбор участников. Измерение артериального давления;

11:00 – 11:15 – Выступление специальных гостей.

Торжественное открытие;

11:15 – 11:30 – Флешмоб #ПередайСердце;

11:30 – 12:30 – Прогулка «10 000 шагов к жизни» по набережной пруда от Цирка до гостиницы «Demidov Plaza» совместно с волонтерами

Нижнетагильского филиала ГБПОУ СОМК;
12:30 – 13:00 – Вручение памятных подарков.
Приглашение участников акции на **Фестиваль
постной кухни** в МБУ ДО ГДДЮТ.

Акция «**10 000 шагов к жизни**» основана на рекомендациях ВОЗ проходить в день от 6 до 10 тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности человека.

Согласно классификации физической активности здоровых людей, **менее 5000 шагов**, совершенных человеком в день, характеризуют его образ жизни как «сидячий». От **5000 до 7499 шагов в день** – показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным». **7500-9999 шагов в день** – включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным». **10000 и более шагов в день** характеризуют образ жизни человека как «активный».