



ГОД ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СНГ



**ЗДОРОВЬЕ
ДЛЯ ВСЕХ** ♥

Регистрация
участников



10 000
ШАГОВ К ЖИЗНИ
МЕЖДУНАРОДНАЯ АКЦИЯ

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция

LIGAZN.RU



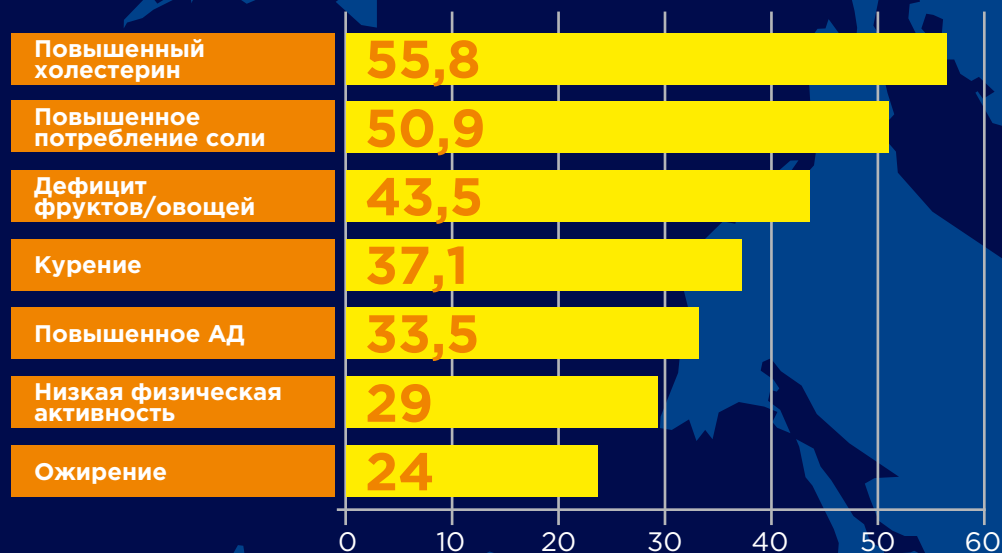
ХРОНИЧЕСКИЕ НЕИНФЕКЦИОННЫЕ И ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



76% россиян не посещают врача своевременно

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФАКТОРОВ РИСКА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Избыточная масса тела:
дети 17%, взрослые 62%
В.И. Тутельян



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция

LIGAZN.RU



ПРОЕКТЫ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ МУНИЦИПАЛИТЕТ»



КАЖДОМУ МУНИЦИПАЛИТЕТУ –
УМНЫЙ МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ



ИНСТРУКТОР
ЗОЖ И ГТО



10 000 ШАГОВ
К ЖИЗНИ



КАБИНЕТ
ЗДОРОВЬЯ



ЧЕЛОВЕК
ИДУЩИЙ



ОБЛАКО
ЗДОРОВЬЯ



ВОЛОНТЕРЫ
ЗА ЗОЖ

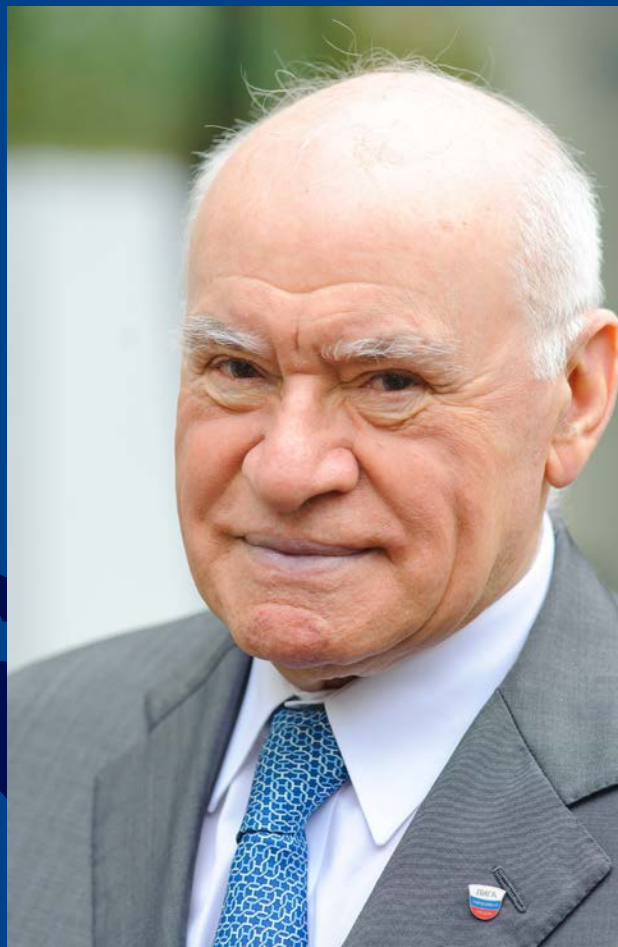


Волонтёры — Инструктора — Наставники

У каждого из нас в детстве был человек, который научил нас играть в футбол, волейбол, настольный теннис, кататься на коньках или ходить на лыжах. Далекое не всегда это были родители или учителя. Иногда просто взрослые люди, старшие товарищи, ровесники, увлечённые тем или иным видом спорта. Дворовые спортсмены и энтузиасты активного отдыха.

Говоря об инструкторах по здоровому образу жизни, мы имеем в виду, прежде всего, именно таких людей. Дело не в корочках или дипломах, которыми должен обладать инструктор по ЗОЖ, дело в умении человека правильно организовывать свой досуг, правильно относиться к себе и своему здоровью, и в стремлении передать это умение другим с нравственной точки зрения. Сегодня нам не хватает активных, искренних энтузиастов, способных увлечь и повести за собой, как молодёжь, так и людей старшего поколения. Наша задача — найти таких людей, поддержать и объединить...

Президент Лиги здоровья нации,
академик РАН
Л.А. Бокерия



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция

LIGAZN.RU



ФОРМУЛА РАСЧЁТА ПУЛЬСА ДЛЯ КАРДИОТРЕНИРОВКИ

Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятно и благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы

$(220 - \text{возраст}) \times 60\% =$
минимальная частота пульса при кардиотренировке

$(220 - \text{возраст}) \times 80\% =$
максимальная частота пульса при кардиотренировке

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

5 минут

НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
ПОВЫШАЕТСЯ
НАСТРОЕНИЕ

15 минут

ПОСЛЕ ЕДЫ
СНИЖАЕТСЯ УРОВЕНЬ
САХАРА В КРОВИ

40 минут

СНИЖАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ
СЕРДЦА У ПОЖИЛЫХ

3 минуты

СНИЖАЕТСЯ
КРОВОЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

5-10 минут

УЛУЧШАЕТСЯ
ТВОРЧЕСКОЕ
МЫШЛЕНИЕ

30 минут

ПОСЛЕ ЕДЫ
ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ
ВЕС (В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ СКОРОСТИ ХОДЬБЫ)

90 минут

НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
СНИЖАЕТСЯ
КОЛИЧЕСТВО
ДЕПРЕССИВНЫХ
МЫСЛЕЙ

«Ходьба является самым массовым, самым доступным, самым физиологичным и безопасным видом физической активности»

Вице-президент
Лиги здоровья нации,
Н.В. Кононов



10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ПУНКТ САМОКОНТРОЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

- 1 Не курить минимум 30 минут перед измерением АД
- 2 За час исключить прием пищи и кофе
- 3 Снимите часы и браслеты, одежда не должна попадать под манжету
- 4 Не принимать препараты, влияющие на сосуды, за 30 мин перед измерением
- 5 Не разговаривать во время измерения!
- 6 Сядьте на стул с опорой для спины, сидите прямо, обе стопы на полу
- 7 Манжета накладывается на плечо слегка наискосок на 2 см выше локтевого сгиба
- 8 Держите руку с прибором ровно, не сгибайте её, не разговаривайте и не двигайтесь по время измерения



Прибор для измерения можно зарезервировать у оператора связи

* Не рекомендуется проводить повторное измерение сразу, результат, как правило, искажен. Для восстановления кровотока необходим интервал 15-20 мин или более.

КОНТРОЛЬ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Чтобы узнать этот показатель, нужно определить свой вес в килограммах и измерить свой рост в метрах

Затем число, обозначающее вес, следует поделить на число, полученное путем возведения в квадрат цифрового выражения роста



ПРИМЕР: МАССА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА 60 кг, РОСТ 1,65

$ИМТ = 60 \text{ кг} / (1,65 \times 1,65) \text{ м.кв.} = 22$

Прибор для измерения можно зарезервировать у оператора связи

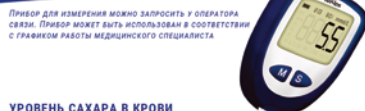
- ✓ 16 и МЕНЬШЕ
Выраженный дефицит массы тела
- ✓ 16 – 18,5
Недостаточная масса тела
- ✓ 18,5 – 24,99
Норма
- ✓ 25 – 30
Избыточная масса тела
- ✓ 30 – 35
Ожирение первой степени
- ✓ 35 – 40
Ожирение второй степени
- ✓ 40 и БОЛЕЕ
Ожирение третьей степени



КОНТРОЛЬ УРОВНЯ САХАРА И ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Желательный уровень общего холестерина с позиции снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений составляет < 5,18 ммоль/л для взрослых. По рекомендациям ЕОК/ЕОА по лечению дислипидемий плохой холестерин ЛПНП должен быть 1,8 – 2,6 ммоль/л.

Уровень сахара в крови (норма натощак). Определяется утром после ночного сна, составляет от 59 до 99 мг в 100 мл крови (нижняя граница нормы составляет 3,3 ммоль/л, а верхняя – 5,5 ммоль/л). Надлежащий уровень глюкозы после еды.



Прибор для измерения можно зарезервировать у оператора связи. Прибор может быть использован в соответствии с графиком работы медицинского специалиста

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Оценка результата	Капиллярная кровь ммоль/л	Венозная кровь ммоль/л
Норма		
Натощак	3,5 - 5,5	3,5 - 6,1
Через 2 часа после еды	< 7,8	< 7,8
Преддиабет (нарушение толерантности к глюкозе)		
Натощак	5,6 - 6,1	6,1 - 7
Через 2 часа после еды	7,8 - 11,1	7,8 - 11,1
Сахарный диабет		
Натощак	> 6,1	> 7
Через 2 часа после еды	> 11,1	> 11,1

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ КИСЛОРОДА В КРОВИ

- 1 Став обладателем пульсоксиметра, Вы сможете определять уровень кислорода в артериальной крови (SpO2) прямо у себя дома
- 2 Нормальная величина SpO2 находится в диапазоне 96 – 99%
- 3 Уменьшение SpO2 является ранним сигналом неблагополучия, пульсоксиметр надежнее всего диагностирует снижение концентрации кислорода в крови прошедшей через легкие и с ним Вы не допустите прогрессирования гипоксии с появлением видимого цианоза
- 4 Вместе с Вашим врачом Вы научитесь понимать причину гипоксии и эффективно следить за процессом её устранения



Прибор для измерения можно зарезервировать у оператора связи



Методичка
САНПРОСВЕТ

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция

ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
КОНГРЕСС
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ



07 апреля —> Всемирный День здоровья

>>> 29 сентября и 2 октября
Всемирный День сердца и Всероссийский День ходьбы

2

за 2 часа
дошли до
Луны

90

лет – самый
старший
участник Акции

0,5

года – самый
младший
участник Акции

1000000

участников

29,9

средний возраст
участников

77

субъекта Российской
Федерации

>500

населенных
пункта

>100

телевизионных
сюжетов

300

новых
маршрутов

8

федеральных
округов

10

миллиардов
шагов

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

Международные соревнования



Международные акции «10 000 шагов к жизни», проводимые в согласованные праздничные Дни (Здоровья, Сердца и Ходьбы) являются официальным стартом международных соревнований по фоновой ходьбе «Человек идущий» на территории СНГ.

- **«10 000 шагов к жизни» в День здоровья, соревнования продлятся 14 дней с 07.04 по 21.04.2024г.**
- **«10 000 шагов к жизни» в День сердца и День ходьбы продлятся 14 дней с 29.09 по 13.10.2024 г.**

Порядок проведения соревнований будет опубликован дополнительно на сайте проекта и разослан всем заинтересованным сторонам.

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ГРУППЫ ЗОЖ

2023

ПО СОЗДАНИЮ КОМАНДЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ МЕЖДУ НЕФОРМАЛЬНЫМИ ОБЪЕДИНЕНИЯМИ ГРАЖДАН (ГРУППЫ ЗОЖ) ПО ФОНОВОЙ ХОДЬБЕ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ» (НОМО AMBULANS)

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Подготовительный:

- Разработка и согласование концепции Международной акции «10 000 шагов» с уполномоченным органом по реализации мероприятий Года волонтера на территории СНГ
- Определение ответственных исполнителей по организации Акции на местах (РФ и СНГ)
- Разработка комплекта документов для рассылки организаторам Акции на местах:
 - Регламент проведения Акции
 - Рекомендации по оформлению площадок проведения Акции (бренд-бук акции, единый фирменный стиль полиграфии и атрибутики)
 - Порядок проведения соревнований «Человек идущий»
 - Методические рекомендации по организации команд
 - Методические рекомендации по регистрации в мобильном приложении «Человек идущий».

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



Маршрут здоровья №1



ВТОРОЙ ЭТАП

Проведение акции

- Центральная площадка – ВДНХ
- Региональные площадки – органы исполнительной власти субъектов РФ
- Муниципальные площадки – муниципальные Администрации
- Площадки на территории СНГ – уполномоченные организации и учреждения

10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ТРЕТИЙ ЭТАП

подведение итогов

По итогам Акции состоится определение призёров и победителей соревнований, организация онлайн церемонии награждения и рассылки наградных комплектов.



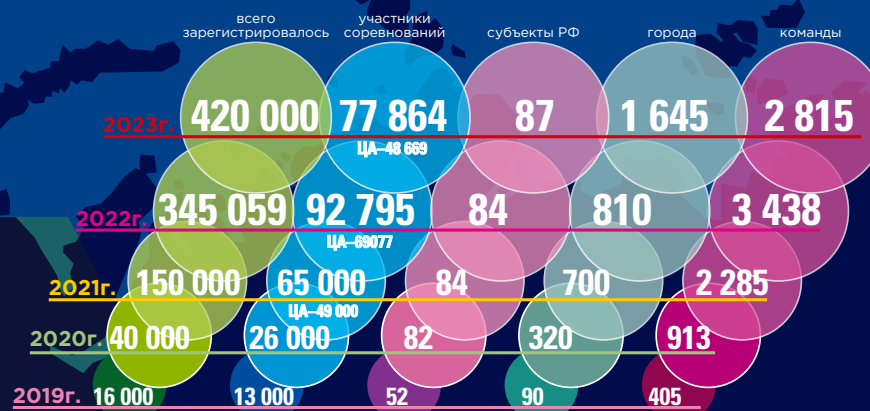
10 000 ШАГОВ К ЖИЗНИ

Международная акция



ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ

статистика проекта





ПАРТНЕРЫ АКЦИИ



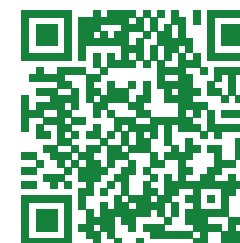
МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

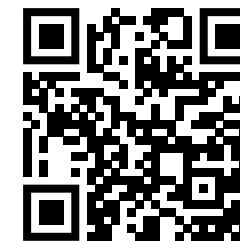


ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
КОНГРЕСС
МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЙ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»
107031, Москва, ул. Большая Дмитровка, дом 22, строение 1
+7 (495) 638-6699 | fond@blago.info | www.ligazn.ru



Методичка
САНПРОСВЕТ