

«Пятёрка» за здоровье и грацию

В рамках Всемирного дня здоровья прошла всероссийская акция «10000 шагов к жизни». Акция основана на материалах призыва к действиям для повышения физической активности населения «Рождены для движения» и рекомендации ВОЗ проходить в день от шести до десяти тысяч шагов для поддержания минимума нормальной физической активности.

В этом году акция прошла под девизом «Здоровье планеты – наше здоровье». Её участники должны были пройти десять тысяч шагов (примерно семь километров) и выложить на страницах акции в соцсетях свои фотографии с результатами шагомеров, подтверждающих, что они выполнили задачу.

Кировчане тоже сделали шаги к здоровью. Так, коллектив Дома культуры посёлка Коммаяк прошёл в общей сложности 150 тысяч шагов. Маршрут выбрали красивый и удобный – асфальтированные дорожки большого поселкового парка.

Работники ДК и библиотеки посёлка Комсомолец зарегистрировались на сайте организаторов акции, а затем прошли свои десять тысяч шагов. Каждый сделал это индивидуально: кто-то вечером после работы, кто-то утром или в течение дня.

Кроме того, в Комсомольце участниками акции стали работники отделения социального обслуживания на дому, серебряные волонтеры, жители посёлка. Своей задачей они поставили вовлечь и приобщить к здоровому образу жизни и двигательной активности людей старшего поколения.

Был разработан маршрут движения, который начался с общей зарядки. Серебряный волонтер Любовь Белокопытова рассказала о цели акции и пользе ходьбы, в том числе скандинавской. Старт был дан от спортивного комплекса, маршрут прошёл по улицам посёлка и закончился на стадионе подведением итогов. Победителей назвал шагомер. Ими стали Людмила Якшина, Нина Манойленко, Любовь Новосёлова, Любовь Белокопытова, которые прошли более десяти тысяч шагов.

Продолжением акции стал спортивный праздник. Самые активные весело и задорно участвовали в спортивных



► А коммаякцы прошли в общей сложности 150 тысяч шагов.



► Комсомольчане пропагандируют здоровый образ жизни.

упражнениях и конкурсах. Праздник позволил зарядиться бодростью и энергией, насладиться прелестью тёплого апрельского денёчка и играми на свежем воздухе. И подтвердил: возраст не помеха активному образу жизни. Если ты

любишь движение, имеешь характер и волю, значит, тебе один путь – к активному долголетию!

Татьяна ДЕНИСОВА.
Фото Татьяны Болотовой,
Сергея Кривошеева.