

С 7 по 10 апреля в 85 регионах страны пройдет акция «Будь здоров!», приуроченная к Всемирному дню здоровья. Акция проводится в рамках Национального проекта «Здравоохранение».

Цель акции – сформировать у населения мотивацию к здоровому образу жизни и показать необходимость ответственного отношения и укреплению своего здоровья. За время акции волонтеры-медики покажут россиянам, что приобрести здоровые привычки не так сложно, как кажется.

Официальный старт акции 7 апреля пройдет в Национальном медицинском исследовательском центре терапии и профилактической медицины» Минздрава России. Здесь, в рамках фестиваль «Будь здоров! FEST» будут работать энерго-точки, состоится танцевальная зарядка и пройдут лекторий с экспертами.

В рамках акции волонтеры-медики проведут для россиян: флешмобы, зарядки, челленджи, мастер-классы и интерактивные сессии, товарищеские матчи по футболу, волейболу, баскетболу среди команд волонтерских организаций.

Самым масштабным мероприятием акции станет фестиваль «Будь здоров! FEST», организованный в формате 5 площадок – станций, отражающих все аспекты ЗОЖ: физическая активность, здоровое питание, режим дня, психическое здоровье и отказ от вредных привычек. Фестиваль «Будь здоров! FEST» пройдет во всех регионах, на станциях будут организованы интерактивы в формате энерго-точек, мастер-классов и квестов. Также на площадках фестиваля пройдут открытые диалоги с экспертами, панельные дискуссии и мастер-классы по приготовлению здоровых блюд.

Волонтеры-медики проведут мастер-классы под общим названием «Здоровое долголетие» по скандинавской ходьбе и другим видам физической активности в домах престарелых и домах ветеранов по всей стране.

Также 7 апреля во всех регионах пройдет Всероссийская зарядка «Будь здоров!». К проведению зарядки в разных городах присоединятся именитые спортсмены социального проекта «Команда Звездный десант», ОАО «РЖД» и Министерство спорта Российской Федерации.

Регионы смогут присоединиться и к Всероссийскому флешмобу «ЗОЖ для разных профессий». Людям разных профессий предлагается записать короткие видео, где они расскажут о том, что помогает им сохранять форму и быть здоровыми, учитывая их трудовую деятельность. При публикации видео и постов обязательно отмечается официальный инстаграм аккаунт: @volmedic. И ставятся хэштеги: #БудьЗдоров #профессииЗОЖ.