

ПЛАН
проведения региональных тематических мероприятий
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни

Минздрав России



№	Дата	Тема/Задача	Мероприятия	Основные тезисы	Результат	Ответственный на региональном уровне
9	7-13 ноября	Неделя профилактики рака толстой кишки (популяризация цельнозерновых продуктов)	Организационно-методические: - Организация диспансеризации и профосмотров; - Информирование руководителей медицинских организаций, крупных работодателей о предпочтительности использования цельнозернового хлеба и круп при организации общественного питания; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративному сектору: - Информирование руководителей медицинских организаций, крупных работодателей о предпочтительности использования цельнозернового хлеба и круп при организации общественного питания; - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. Межведомственные: - Информирование руководителей медицинских организаций, крупных работодателей о предпочтительности использования	Колоректальный рак – понятие, объединяющее злокачественные новообразования ободочной и прямой кишки, в 90% случаев являющиеся по морфологической структуре аденокарциномой. Согласно данным ВОЗ за 2020 г. КРР прочно занимает места как в пятерке лидеров по заболеваемости – ежегодно около миллиона новых случаев (оба пола), так и по смертности – 3-е место с 1,93 миллионами унесенных жизней ежегодно. В России в 2021 году впервые в жизни выявлено 580 415 случаев злокачественных новообразований, в том числе 315 376 случаев заболевания раком у женщин и 265 039 случаев ЗНО у мужчин. В России КРР является наиболее распространенной формой рака – в 2021 г. зарегистрировано 71 тыс. новых случаев (у лиц обоего пола) и второй наиболее частой причиной смертности от рака – 2е место с показателем в 39 тыс. случаев смерти. Всего выявлено в 2021 г. 41154 случая ЗНО ободочной кишки и 29847 случаев ЗНО прямой кишки, ректосигмоидного соединения, ануса. При этом обе локализации КРР характеризует низкий процент активной выявляемости: ободочная кишка – 14,3% от всех случаев, прямая кишка – 18,5%. И в то же время КРР традиционно входит в список локализаций, процент выявления на запущенной (III-IV ст.) которых высок. В 2021 году на I-II стадии выявлено 50% от общего числа, на III-IV – 49,2%. Стоит отметить, что на протяжении пяти лет (с 2016 г.) данные показатели не меняются (плюс – минус один процент). Существующая ситуация заставляет системы здравоохранения многих стран мира разрабатывать	Повышение выявляемости КРР на ранних стадиях, повышение онкологической грамотности населения и врачей первичного звена. Популяризация и обеспечение доступности программ диспансеризации и скрининга, куда КРР входит.	Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и иные заинтересованные органы государственной власти

		цельнозернового хлеба и круп при организации общественного питания; - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).	программы раннего выявления КРР с целью снижения смертности от этого заболевания. К факторам риска относят: избыточный вес, нездоровые пищевые привычки (чрезмерное потребление жирной, жареной и соленой пищи, переработанного красного мяса в виде мяскоколбасных изделий); малоподвижный образ жизни; вредные привычки (курение, алкоголь); отягощенная наследственность (случаи КРР у ближайших родственников). Особое внимание стоит обратить на полипоз кишечника - некоторые виды полипов, а именно тубулярные, зубчатые и villous аденомы, имеют высокий риск переродиться в рак. Их обязательно нужно удалять. Важно понимать, что в любом случае при удалении полипа врач обязан отдать его на гистологическое исследование. К сожалению, КРР на ранних стадиях практически себя не проявляет. Отчасти именно поэтому столь велик процент запущенных случаев от общего числа впервые выявленных. Насторожить должны: снижение показателей гемоглобина (анемия), умеренные боли в подвздошной области, примесь крови или слизи в кале, чередование поносов и запоров, резкое снижение массы тела, признаки общей интоксикации организма. Стандартом скрининга рака кишечника является иммунохимический тест кала на скрытую кровь, который необходимо сдавать один раз в 2 года, начиная с 40 лет (при этом иммуногистологич). Если в семейном анамнезе есть ближайшие родственники (мама, папа, бабушка, дедушка), которые страдали колоректальным раком, то выполнять скрининг нужно начинать на 5 лет раньше, то есть с 35 лет. После 64 лет скрининговая программа предполагает сдачу теста раз в год. Если тест положительный (в кале присутствует кровь) то это является прямым показанием к процедуре колоноскопии. Цельнозерновые продукты (не белый пшеничный, а черный ржаной, цельнозерновой хлеб или с отрубями, не белый, а бурый необработанный рис и		
--	--	---	---	--	--

				т.д.) полезны не только для пищеварительной системы, но и для здоровья в целом. Высокое потребление цельнозерновых продуктов снижает риск смерти от всех причин на 17%, а от сердечно-сосудистых заболеваний на 18%.		
10	14-20 ноября	День борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)	Организационно-методические: - Проведение школы сахарного диабета; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.	Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое возникает из-за того, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза. Из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем: например, известно, что большая часть пациентов с сахарным диабетом в итоге погибает не от неправильного контроля за уровнем глюкозы в крови, а от сердечно-сосудистых осложнений. Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.	Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью	Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и иные заинтересованные органы
		День отказа от табака (в честь	Пациентам и родственникам: - Проведение школы сахарного диабета; - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. Корпоративному сектору: Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.			
			Межведомственные: Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).			
			СМИ: - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - эндокринолога по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; Не менее 15 постов в соцсетях.			
		День отказа от табака (в честь	Организационно-методические: - Дополнительные региональные меры;	По данным Росстата, распространенность потребления табака снизилась с 39,5% в 2009 г. до	Сокращение потребление табака	Органы исполнительной

		Международного дня отказа от курения 17 ноября)	- Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.	20,3% - в 2021 г., 6,6% курильщиков в 2021 году отказались от табака. Но растет равпространенность потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, систем нагревания табака, особенно среди детей и подростков. Среди подростков от 12 до 18 лет 3,5% курят сигареты, 2,30% — электронные сигареты, 1% используют системы нагревания табака, а 4,4% — вейпы. Никотин воздействует на никотиновые рецепторы в мозге. Происходит стимуляция клеток, что ведет к их избыточному делению. Рецепторы размножаются и требуют все больше и больше никотина. Так развивается никотиновая зависимость. Никотин и другие токсические вдыхаемые вещества повреждают структуру ДНК. Все это приводит к тому, что деление и рост ткани приобретают патологическую форму. Поэтому у курильщиков чаще обнаруживаются злокачественные новообразования. При курении образуется сложная газообразная смесь. Помимо никотина в ней содержится свыше 4 тыс. веществ. Из них 200 максимально токсичны для человека. Так, с табачным дымом курильщик вдыхает угарный газ, свинец, мышьяк, цианид, формальдегид, полоний, цезий, синильную кислоту и т. д. За счет радиоактивных веществ в сигаретном дыму, которые оседают в легких на многие годы, курение оказывает облучающее воздействие на человека. Электронные сигареты и системы нагревания табака не менее вредны для здоровья. Они содержат синтетический никотин - очень токсичный, вызывающий быструю зависимость и повреждение сосудов, карболовое соединения, токсичные альдегиды, частицы металлов, другие токсины и ароматизаторы. Последние делают эти продукты привлекательными для детей, а сами бьют по респираторной системе, вызывая бронхолиты и пневмонии. По данным ВОЗ, ежегодно от болезней сердца, вызванных курением, умирает порядка 2 млн	и иной никотинсодержащей продукции, увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни	власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и иные заинтересованные органы государственной власти
			Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции. - Организация мероприятий по оказанию помощи курящим в отказе от курения			
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме. - Организация и проведение мероприятий по отказу от табака и никотинсодержащей продукции в трудовых коллективах			
			Межведомственные: - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). - Мониторинг соблюдения антитабачного законодательства и публикация в СМИ результатов проверочных мероприятий (в случае их проведения)			
			СМИ: - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - терапевта по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях.			

			человек в мире. Всего насчитывается свыше 8 млн смертей от последствий употребления табака в год, в том числе - 1,5 млн от пассивного курения. При курении у подростков существенно ухудшается память и работоспособность мозга, портятся кожа, волосы и зубы, садится зрение. В старшем возрасте наблюдаются «отдаленные» последствия, включая проблемы с зачатием и деторождением.		
Всемирный день ребенка (20 ноября)	Организационно-методические: - Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 5 уроков); - Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» с привлечением ГВС (не менее 3 мероприятий); - Организация и проведение бесед с обучающимися общеобразовательных организаций, направленных на формирование потребностей в ведении здорового образа жизни; - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»; - Проведение интерактивных мероприятий с участием Волонтеров-медиков в пропаганде безопасного поведения детей на дорогах; - Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма; - Организация конкурсов юных инспекторов движения; - Проведение занятий по первой помощи в образовательных организациях; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана и размещена в медицинских и образовательных организациях инфографика по теме;	Сохранение здоровья детей в средне- и долгосрочной перспективе – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства. В 2021 году по сравнению с 2020 годом отмечается рост показателя общей заболеваемости среди детей в возрастной группе от 0 до 14 лет на 10,0 %, который составил 212 528,7 на 100 тыс. населения данного возраста (2020 г. – 193 193,2, 2019 г. – 219 845,6 на 100 тыс. населения данного возраста). В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет, как и в предыдущие годы, первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, органов пищеварения, болезни глаза и его придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани. В 2021 году по сравнению с 2020 годом также отмечается рост показателя общей заболеваемости среди детей в возрастной группе от 15-17 лет на 8,9 %, который составил 217 340,3 на 100 тыс. населения данного возраста (2020 г – 199 647,3, 2019 г. – 218 432,7). В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 15 до 17 лет, как и в предыдущие годы, первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, болезни глаза и его придаточного аппарата, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, болезни органов пищеварения, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин.	Повышение приверженности детей и подростков к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей	Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и иные заинтересованные органы государственной власти	

			- Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.		
			Пациентам и родственникам: - Проведение акции «Здоровый образ жизни – это модно» на уроках здоровья с привлечение Волонтеров-медиков (не менее 5 уроков); - Проведение тематических занятий по профилактике зависимостей «Я – свободный» с привлечением ГВС (не менее 3 мероприятий); - Организация и проведение бесед с обучающимися общеобразовательных организаций, направленных на формирование потребностей в ведении здорового образа жизни; - Проведение бесед с несовершеннолетними на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»; - Организация конкурсов юных инспекторов движения; - Проведение занятий по первой помощи в образовательных организация. - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме; - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Психологическое консультирование родителей по вопросам проблемных взаимоотношений с детьми; - Распространение информационных листовок на родительских собраниях по теме профилактики детского травматизма; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.	В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в рамках реализации приоритетного национального проекта «Здоровье» в Российской Федерации с 2006 года проводится неонатальный скрининг на 5 наследственных и врожденных заболеваний. Неонатальный скрининг позволяет своевременно, в первые дни жизни ребенка, диагностировать заболевания, начать лечение, в том числе медикаментозное, тем самым влияя на показатель младенческой смертности и инвалидизацию детей. За это время обследовано более 22 млн детей, выявлено более 17 тыс. детей с врожденными и наследственными заболеваниями. Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни. Указом Президента Российской Федерации В.В. Путина от 05.01.2021 № 16 (далее – Указ Президента № 16) создан Фонд «Круг добра» – фонд поддержки детей с тяжелыми жизнеугрожающими и хроническими заболеваниями, в том числе редкими (орфанными) заболеваниями, учредителем которого от имени Российской Федерации является Министерство здравоохранения Российской Федерации. Таким образом, в рамках работы Фонда за 2021 год медицинская помощь оказана 2 085 детям. Работа продолжается. Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами. Однако в последнее время среди молодого поколения большую тенденцию набирает интерес к активным видам деятельности, спорту, здоровому образу жизни.	
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.		
			Межведомственные:		

			- Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).			
			СМИ: - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - педиатра по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях;			
11	21-27 ноября	Неделя популяризации подсчета калорий (в честь Дня против ожирения 26 ноября)	Организационно-методические: - Проведение акций, связанных с информированием о калорийности рациона и здоровом питании; - Подготовка и размещении информации о детском ожирении на информационных стендах медицинских организаций и на официальных сайтах; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.	Переизбыток, избыточное потребление продуктов питания – одна из важнейших проблем в современном мире, в особенности в развитых странах. В среднем, в мире растет потребление калорий на душу населения в день, что, с одной стороны, позволяет искоренять недоедание, а с другой – приводит к избыточному потреблению энергии (калорийности питания), что является главным фактором роста распространенности избыточного веса и ожирения в современном мире. Детское ожирение повышает риск ожирения во взрослых возрастах, и, как следствие, преждевременной смерти и инвалидности во взрослых возрастах. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы. Первичная заболеваемость ожирением составила 371907 в 2020 г. и 383311 в 2021 г. Таким образом, темпы прироста первичной заболеваемости ожирением по итогам 2021 г. составили 3,07% .	Формирование у граждан культуры здорового питания, включая контроль за энергетическим балансом рациона	Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и иные заинтересованные органы государственной власти
			Пациентам и родственникам: • Консультации о методах подсчета калорий в пище с целью контроля массы тела • Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; • Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.			
			Корпоративному сектору: - Рекомендации работодателям указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания; - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.			

			Межведомственные: - Рекомендации работодателям, организациям общественного питания указывать количество калории в блюдах и напитках в меню при организации общественного питания; - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы). - Разработка и проведение мероприятий по детскому ожирению (детский сады, школы)			
			СМИ: - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста диетолога по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях.			
12	28 ноября - 4 декабря	Всемирный день борьбы со СПИДом (1 декабря) и информирование о венерических заболеваниях	Организационно-методические: - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме; - Организация диспансеризации и профосмотров организованных коллективов.	Вирус иммунодефицита человека — ретровирус из рода лентивирусов, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание — ВИЧ-инфекцию. Препараты антиретровирусной терапии (АРТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его количество в крови – так называемая вирусная нагрузка – падает до нуля. Вирус «засыпает» и не мешает нормальной работе иммунной системы, отсутствует риск развития СПИДа – терминальной стадии болезни. При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ-положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, учитывая минимальный риск всплеска вирусной нагрузки, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах. У беременных женщин, принимающих АРТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25-40% при отсутствии лечения до 1-2%. Эти проценты, скорее всего, обусловлены нарушениями в приеме препаратов.	Повышение приверженности граждан к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП	Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и иные заинтересованные органы государственной власти
			Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.			
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.			
			Межведомственные: - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).			
			СМИ:			

			- Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста по ВИЧ-инфекции по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях.	Опытные сотрудники СПИД-центров, работающих во всех российских регионах, знают немало пациентов, диагноз которым был поставлен 20-30 лет назад. Эти люди живут полноценной жизнью. Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.		
		Неделя укрепления здоровья и поддержки физической активности среди людей с инвалидностью (в честь Международного дня инвалидов 3 декабря)	Организационно-методические: - Федеральный и региональные научно-практические семинары о лучших практиках организации физической активности для людей с инвалидностью; - Организация диспансеризации и профосмотров в ДДИ и ПНИ; - Не менее 2 тематических лекций специалистов по теме для медицинских работников; - Разработана инфографика по теме.	Физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья и здорового стиля жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти. В целом, у людей, которые недостаточно физически активны, на 33% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%. Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии и является профилактикой старения. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин. Инвалидность — стойкое, длительное или постоянное, нарушение трудоспособности,	Повышение приверженности людей с ограниченными возможностями здоровья активному образу жизни с достаточным уровнем ежедневной физической активности по медицинским показаниям	Органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья и иные заинтересованные органы государственной власти
			Пациентам и родственникам: - Размещена в медицинских, образовательных и социальных организациях инфографика по теме; - Встречи общественности с известными медицинскими работниками региона, публичные лекции.			
			Корпоративному сектору: - Размещение информационных материалов в корпоративных информационных системах и на территории организаций с целью информирования работников по теме.			
			Межведомственные: - Размещена в образовательных организациях инфографика по теме (вузы, школы, ссузы).			

			СМИ: - Не менее 3 интервью, выступлений главного регионального специалиста - по теме; - Не менее 7 позитивных новостей по теме с общим числом публикаций в СМИ не менее 20; - Не менее 15 постов в соцсетях.	вызванное хроническим заболеванием или патологическим состоянием (врожденные дефекты сердечно-сосудистой системы, костно-суставного аппарата, органов слуха, зрения, центральной нервной системы, органов кроветворения и др.). Спорт является эффективным средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации для человека с инвалидностью. Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется: • по возможности уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели, а также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью. • В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям по возможности 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений. • По возможности ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу		
--	--	--	--	--	--	--

				здоровью, и чтобы уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности. • По возможности перестать придерживаться малоподвижного образа жизни и быть физически активным даже оставаясь в положении сидя или лежа. Например, выполнять упражнения для верхней части тела, в том числе используемые для занятий спортом и физически активной деятельностью в инвалидных колясках.		
--	--	--	--	--	--	--