

Школа укрепления здоровья продолжает работу

Проект Архангельского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики направлен на формирование у северян мотивации к ведению здорового образа жизни.

На днях стартовал новый цикл занятий, которые включают лекции и оздоровительные танцы. Первый практикум в этом году был посвящен когнитивным функциям и способам их сохранения.

— Мы уделяем внимание разным аспектам здоровья, — рассказала автор и ведущая проекта, врач Елена Гафарова. — В том числе вопросам сохранения памяти. Также мы учимся правильно подбирать продукты для коррекции массы тела, а еще танцуем, что повышает физическую активность и просто поднимает настроение.

Занятия бесплатные, проводятся по вторникам в городской детской библиотеке им. Е. С. Коковина по адресу: г. Архангельск, наб. Северной Двины, д. 135. Присо-



единиться может любой желающий. Главное — быть в удобной одежде и обуви, а также взять блокнот и ручку.

По словам министра здравоохранения области Александра Герштанского, проект центра помогает в профилактике хронических заболеваний.

— Избыточная масса тела и низкая физическая активность — основные факторы риска ухудшения самочувствия и появления таких хронических заболеваний, как ги-

пертония и сахарный диабет. Не допустить их появления можно с помощью здорового образа жизни: изменить пищевое поведение и двигательный режим, отказаться от вредных привычек, — сказал глава минздрава.

Отметим, что укрепление общественного здоровья, повышение продолжительности жизни и увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, — цели национального проекта «Демография».