

## «ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ»



### 2<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

Νταρανά Μαρία  
Χαμορούσου Αναστασία  
Χαμπίτη Ίριδα

Η ιστοσελίδα του σχολείου μας:

<https://blogs.sch.gr/2lykfars/>

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ 29 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ

- ✓ Επισκέψου συχνά τον καρδιολόγο
- ✓ Προτίμησε την σωστή διατροφή
- ✓ Ασχολήσου με την γυμναστική



## 2<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

«**ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ**  
την **ΚΑΡΔΙΑ** μας»

«**ΚΙΝΟΥΜΑΣΤΕ**  
για την **ΥΓΕΙΑ** μας»



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024

Η σχολική μονάδα διαθέτει 2 απινιδωτές προς χρήση για την τοπική κοινωνία

*Επι, για να το άνοιξες βλέπω σε ενδιαφέρει...!!!*

- ❖ Η **καρδιά** είναι το πιο σημαντικό όργανο στο ανθρώπινο σώμα.
- ❖ Με κάθε χτύπο, μας δίνει ενέργεια για να ζούμε.
- ❖ Είναι ο κινητήρας του σώματός μας



### Παράγοντες που προκαλούν καρδιαγγειακά νοσήματα:

- Έλλειψη άθλησης
- Καταχρήσεις (αλκοόλ, κάπνισμα, κτλ)
- Άγχος-Στρες
- Κακή διατροφή
- Κληρονομικές παθήσεις



### **ΝΑΙ:**

- ✓ **ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ**
- ✓ **ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
- ✓ **ΣΤΙΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ**

### **ΟΧΙ:**

- ✓ **ΣΤΟ ΑΓΧΟΣ**
- ✓ **ΣΤΟ ΑΛΚΟΟΛ**
- ✓ **ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ**

Η σχολική μονάδα διαθέτει 2 απινιδωτές προς χρήση για την τοπική κοινωνία