

Το φυλλάδιο επιμελήθηκαν
οι μαθητές της Α' τάξης

- Σουφλέρης Αλέξανδρος
- Μπασδάνης Αναστάσης
- Θανόπουλος Ντίνος
- Αγγελακόπουλος Μάριος



Η ιστοσελίδα του σχολείου μας

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

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

2ο ΓΕΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

-Η **Καρδιά** μας αξίζει τα
καλύτερα

-Πείτε **ΟΧΙ** στις κακές
συνήθειες



- ✓ **Φροντίζουμε** την
Καρδιά μας
- ✓ **Κινούμαστε** για
την **Υγεία** μας
- ✓ **Προσέχουμε** τον
εαυτό μας



Νόσοι της καρδιάς

- Στεφανιαία νόσος
- Ισχαιμική καρδιακή νόσος
- Αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια
- Περιφερική αρτηριοπάθεια
- Ανευρύσματα και διαχωρισμός της αορτής



Κίνδυνοι της καρδιάς

- Υπέρταση
- Υπερχοληστερολαιμία
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Παχυσαρκία
- Κάπνισμα
- Ανθυγιεινή διατροφή
- Χρόνια νεφρική νόσος
- Καθιστική ζωή
- Έκθεση σε καυσαέρια



Συμβουλές για υγιή καρδιά και μακροζωία

- ✓ Μειώστε την περίμετρο της μέσης και αυξήστε τη μυϊκή σας μάζα
- ✓ Ακολουθήστε μεσογειακή διατροφή
- ✓ Να είστε σωματικά δραστήριοι
- ✓ Μην καπνίζετε
- ✓ Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ
- ✓ Δώστε προτεραιότητα στον ποιοτικό ύπνο
- ✓ Συνδεθείτε με τη φύση



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