



Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα
του σχολείου μας :

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



Οι μαθήτριες της Α' και Β' τάξης:

Κατερίνα Μαργαριτοπούλου

Ροδάνθη Βασιλείου

Φωτεινή Πάνου

Ελπίδα Φωτεινάκη

Δήμητρα Κουτσογάσιου

2^ο ΓΕΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ



« **Η ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ...
Η ΖΩΗ ΜΑΣ** »

Ο ρόλος της καρδιάς:

- Η καρδιά αντλεί αίμα και οξυγόνο σε όλα τα όργανα του σώματος.


Καρδιαγγειακά νοσήματα:

- Τα καρδιακά προβλήματα είναι η πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως αλλά μπορούμε να τα προλάβουμε.

Παράγοντες κινδύνου:

- Κάπνισμα
- Κακή διατροφή
- Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
- Στρες

~ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ~

1. Άσκηση τουλάχιστον 30 λεπτά την μέρα
2. Υγιεινή διατροφή
3. Κάπνισμα 
4. Κάντε τακτικά ιατρικές εξετάσεις
5. Σωστή διαχείριση άγχους
6. Ενασχόληση με οποιοδήποτε άθλημα της αρεσκείας σας



Οφέλη αθλητισμού:

- ❖ Διαχείριση του άγχους
- ❖ Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος
- ❖ Έλεγχος του βάρους
- ❖ Κοινωνικοποίηση
- ❖ Ευεξία