

ΤΡΕΧΟΝΤΑΣ ...  
ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΟΥΜΕ  
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ  
2024

## 2<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΦΑΡΣΑΛΩΝ

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



ΔΕΡΕΚΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ  
ΣΤΑΤΗΡΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ  
ΦΑΣΟΥΛΑΣ ΣΠΥΡΟΣ  
ΦΙΛΙΠΠΟΠΟΥΛΟΣ  
ΚΩΝ/ΝΟΣ



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ  
ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ  
ΣΑΣ



Η ΚΑΡΔΙΑ  
ΕΙΝΑΙ  
Ο ΜΥΣ ΤΗΣ  
ΖΩΗΣ

### ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

- ✓ Κάπνισμα
- ✓ Ανθυγιεινή διατροφή
- ✓ Έλλειψη άσκησης
- ✓ Αλκοόλ.
- ✓ Στρες



ΔΕΜΕ **ΟΧΙ** ΣΤΟ  
ΚΑΠΝΙΣΜΑ

ΤΡΩΜΕ  
ΥΓΙΕΙΝΑ



ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ



ΠΙΝΟΥΜΕ  
ΜΕ ΜΕΤΡΟ



### ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΡΔΙΑΣ

Η παγκόσμια ημέρα της καρδιάς είναι μια διεθνής καμπάνια που γιορτάζεται στις 29 Σεπτεμβρίου ετησίως.

- ✓ Στόχος αυτής της ημέρας, είναι η ευαισθητοποίηση μας για τα καρδιαγγειακά νοσήματα, που τις τελευταίες δεκαετίες αποτελούν μάστιγα στις ανεπτυγμένες χώρες.



### Γιατί είναι σημαντική η υγεία της καρδιάς;

- ✓ Προωθεί οξυγονωμένο αίμα σε όλο το σώμα.
- ✓ Σε ηρεμία προωθεί 16 λίτρα το λεπτό και σε άσκηση το ποσό αυτό δεκαπλασιάζεται.
- ✓ Καρδιαγγειακά νοσήματα: Οι καρδιαγγειακές παθήσεις είναι μια κατηγορία ασθενειών, η οποία αφορά την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις περιλαμβάνουν τις στεφανιαίες καρδιακές νόσους.