❤️С грижа за сърцето – днес и всеки ден!

Учениците от ПГТСТ „Гоце Делчев“ отбелязаха Седмицата на сърдечносъдовото здраве с образователна инициатива, посветена на профилактиката и превенцията на сърдечносъдовите заболявания.

Под ръководството на г-жа Мария Христова учениците се запознаха с основните рискови фактори, възможностите за превенция и значението на навременната диагностика и лечение.

- Специално внимание беше отделено на здравословното хранене, физическата активност, редовните профилактични прегледи и изграждането на отговорно отношение към собственото здраве.



Вашето здраве е във вашите ръце

- ежедневно да се осигурява физическа активност на организма
- физическото натоварване да се увеличава постепенно
- след физическо, умствено и психическо напрежение да се осигурява достатъчна почивка: моментна или по - продължителна
- почивката да не се разбира само като безделие, а като смяна на една дейност с друга, приятни занимания, игри, общуване с приятели
- да не се преяжда, храната да не съдържа много мазнини от животински произход и холестерол
- да се избягват спиртните напитки
- да се избягва тютюнопушенето

