Шесть советов от кардиолога!

Чтобы сохранить сердце здоровым на долгие годы, необходимо соблюдать несколько важных правил:

1 Не курить

Что же касается вредных привычек, то оградить школьника от курения, употребления алкоголя или наркотиков, на сегодняшний день является крайне важным, хотя и очень непростым занятием. Бесчисленная недобросовестная реклама негативных привычек, которая атакует школьников с телеэкрана или сети Интернет, легко проникает в еще не окрепшие умы.

Желательно оградить школьника от влияния такой рекламы, и наоборот – значительную часть усилий направить на пропаганду здорового образа жизни и рассказу о негативных последствиях таких вредных привычек. Самым лучшим способом для этого является личный пример родителей и воспитателей.

Для того, чтобы сформировать у школьника здоровый образ жизни, необходим комплексный подход по отношению к детям. Совместная работа родителей, учителей, социальных педагогов, психологов и медицинских работников может дать реальный положительный результат.

2 Правильно и разнообразно питаться (мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, хлеб из цельного зерна, растительные масла, меньше жиров и сладостей) и следить за своим весом

Для твоего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В твоём рационе должны быть молочные

продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пей натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

3. Больше двигаться, особенно на свежем воздухе: например, проходить быстрым шагом не менее 3, а лучше 5 км в день

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день. Не пропускай уроки физкультуры. Посещай бассейн. Плавание поможет тебе укрепить мышцы спины и пресса.

Закаливание водой - укрепляет иммунитет, повышает стойкость организма к перепадам температур. А также положительно влияет на работу внутренних органов, нервной и сердечнососудистой системы, повышает сопротивляемость кожи инфекциям.

4 Контролировать свое артериальное давление

При его стабильном повышении или частых перепадах обязательно пройти обследование. Любые стрессы и тревоги отражаются на здоровье нашего сердца, поэтому необходимо бороться со стрессом всеми возможными способами.

5 Здоровый сон – залог здоровья

Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.

6 Не совершай плохих поступков

Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

С древнейших времен народная мудрость рассказывает о том, как тот или иной народ относился к здоровью и поддерживал его.

Например, древние римляне советовали: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу».

Другая древняя мудрость гласит: «Пусть будут твоими врачами трое – веселый характер, умеренность в еде и движение». «Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.