

Sedentarismul

Stilul de viață sedentar este un mod de viață în care o persoană nu se angajează în suficiente activități fizice care ar face parte dintr-un stil de viață sănătos.

Cum va poate afecta viața sedentarismul?

- ❖ obezitatea - este principalul efect al unui stil de viață sedentar
- ❖ risc crescut de boli de inimă
- ❖ risc crescut de diabet zaharat
- ❖ risc crescut de cancer
- ❖ risc crescut de osteoporoza
- ❖ scaderea tonusului muscular
- ❖ tulburari de somn
- ❖ accelerarea procesului de imbatranire



Obiectivele proiectului:

1. Creșterea accesului comunității române la servicii de educație, sănătate prin îmbunătățirea căilor de acces.
2. Realizarea a două campanii:
 - campanie de promovare și îngrijire a sănătății;
 - campanie privind protecția mediului.

FRDS este o instituție înființată în 1998 în vederea îmbunătășirii condițiilor de viață la nivelul comunităților sărace și al grupurilor dezavantajate (comunități rurale, izolate, comunități miniere, comunitățile de romi etc.

Detalii despre FRDS la :
Tel/Fax: 021 315.34.95; 315.34.40; 313.28.25
e-mail: office@frds.ro; website: www.frds.ro

Proiect Modernizare drumuri în interiorul comunității Modruzeni, Cartier Nou 2, Zona Abator- servicii de promovare și îngrijire a sănătății, servicii legate de protecția mediului

Proiect realizat în cadrul
PROGRAMULUI DE INTERVENȚII
PRIORITYARE

Finanțat de Guvernul României prin
Fondul Român de Dezvoltare Socială



PRIMĂRIA ORAȘULUI
MĂRĂŞEŞTI

Igiena ta

Spală-te pe mâini de fiecare dată :

- ❖ Înainte și după masă
- ❖ După ce ai folosit toaleta
- ❖ După ce ai stat lângă o persoană bolnavă
- ❖ Dacă ti-ai suflat nasul, ai tușit sau ai strănutat
- ❖ Dacă ai avut grija de animale

Există multe boli pe care le poți evita doar dacă te speli pe mâini. De ce să răsti? Spală-te pe mâini ca să fii sănătos!



Cum te speli corect pe dinți?

O bună igienă a gurii și a dinților înseamnă în primul rând spălarea lor cel puțin de 2 ori pe zi, dimineața și seara.

Perierea dinților se face prin mișcări verticale, pe ambele fețe ale dinților, pornindu-se de la gingie spre marginile dinților, dinți din spate se periază prin mișcări circulare. O periere corectă a dinților durează cca 2-3 minute. Dacă nu te speli pe dinți apar cariile și anumite infecții ale cavității bucale.



Cum ai grija de părul

tău?

Părul trebuie periat în fiecare zi și spălat cel puțin o dată pe săptămână. De fapt părul trebuie spălat ori de câte ori este nevoie, cu apă caldă și şampon.

Igiena corporală

Curățenia pielii se asigură cu ușurință prin spălarea ei cu apă, preferabil caldă (la 35-38-grade) și săpun.

În afara efectului său de curățire locală, spălarea asigură tegumentelor și o intensificare a circulației sângelui; are în plus și acțiune calmantă asupra sistemului nervos, creînd în scurt timp de la terminarea spălării o bună dispoziție.



Săpunul cu care se realizează spălarea exercită și el o acțiune multiplă: dizolvă grăsimile, elimină impuritățile de pe piele (în special din porii ei) odată cu clăbucul format și are efect antimicrobian foarte puternic.

Mănâncă sănătos!

Mănâncă fructe și legume proaspete- ele au un conținut maxim de vitamine și săruri minerale de care ai nevoie!

Be zilnic lapte și mănâncă produse lactate- ele îți aduc calciu, fără de care oasele nu pot fi rezistente și tari!

Pătele este un aliment foarte sănătos și hrănitor. Dulciurile sunt doar pentru desert, ele trebuie consumate cu moderație

Be cât mai multă apă, chiar 2 litri de apă pe zi! Toate ființele au nevoie de apă ca să trăiască, fără

apă apă organismul tău nu rezistă mai mult de două zile. De ce? Apa ajută toate procesele care au loc în interiorul corpului tău

Nu uita : apa este cel mai important element al vieții!

Evită sucurile deoarece au zahăr și coloranți

Nu mânca mai mult decât trebuie! Pentru a diminua riscurile asociate cu creșterea în greutate trebuie să acorzi atenție maximă alimentației, să faci sport cu regularitate și să scapi de kilogramele în plus care îți pun în pericol sănătatea.

Afecțiunile corelate cu obezitatea au pe primul plan diabetul zaharat și hipertensiunea arterială, dar și afectarea articulară, insuficiența venoasă cronică, insuficiența respiratorie, infertilitatea, apnea în somn, litiaza biliară, insuficiența cardiacă, tromboflebitele.

