***29 сентября Всемирный день борьбы с заболеваниями сердца и – сосудов.***

Для того чтобы сердце ребенка было здоровым нужно знать, что полезно сердцу.

***Сердце любит физические нагрузки***

По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет необходимо ежедневно 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю по 30 минут интенсивной физической нагрузки.

Занимайтесь спортом, не ленитесь делать утреннюю зарядку, старайтесь больше ходить пешком, поднимайтесь по лестнице и откажитесь от лифта.

Если Вы будете проходить в день 3–5 км – это защитит Ваше сердце от развития заболеваний и продлит его молодость. Альтернативой спорту могут быть аэробика, танцы, езда на велосипеде, плавание и занятия йогой.

***Сердце любит поездки на природу***

Для сердца очень полезна жизнь за городом. Вдалеке от города, сердце чувствует себя спокойнее, оно питается кислородом, не подвергается ежедневному стрессу и нервным перегрузкам, которым подвержены городские жители. Работа на огороде или в саду, только на пользу. У загородных жителей инфаркт миокарда встречается реже, чем у жителей городов. А совместные поездки доставят удовольствие не только детям, но и всей семье.

***Сердце любит стабильность и спокойствие в семье***

Счастливые семьи менее подвержены сердечным заболеваниям. Имея семью, человек подсознательно защищен. У него нет постоянного чувства одиночества, ненужности и отчаяния. Негативные эмоции, переплетаясь со счастливой семейной жизнью не так опасны для человека окруженного любовью и пониманием семьи. Сердце накапливает негативные эмоции, в организме начинает вырабатываться гормон стресса – адреналин. Адреналин вызывает спазм сосудов, сердце начинает биться быстрее, пульс учащается, а артериальное давление повышается.

***Сердце любит полноценный сон***

Полноценный ночной сон и дневной отдых (30 – 40 минут), очень полезен для сердца ребенка. В это время отдыхает головной мозг, пищеварительная система и мышцы. Следовательно, сердце тоже отдыхает, но не спит. Когда человек спит, нагрузка на сердце снижается, ему не нужно обеспечивать кровью ноги во время ходьбы или бега, головной мозг при умственной работе и стрессе, а желудок при приеме пищи – все спят!

***Сердце работает в спокойном режиме не напрягаясь, выполняет свою работу!***

Сердце любит простую и полезную пищу. Можно с полной уверенностью сказать, что сердце не любит того, что любит наш желудок. Все вкусности и деликатесы вредны для сердца.

Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Ребенок, страдающий ожирением, как правило, - потенциально взрослый человек с избыточным весом. У таких ребят возникает ряд социально-психологических проблем, которые сохраняются на долгие годы, порой на всю жизнь. Развитие ожирения в большой степени обусловливают переедание и низкая физическая активность. К сожалению, многие родители кормят детей неправильно. Мнение таких родителей - "полный ребенок - здоровый ребенок"- весьма далеко от истины. В основе ожирения лежит нарушение баланса между поступлением энергии в организм и ее расходом. Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка - необходимые составные моменты нормализации его веса. Сердце любит простые и свежие овощи, фрукты, не жирное мясо, рыбу, творог, орехи, фасоль, горох и зелень. Сердце любит витамины и микроэлементы (калий, магний, фосфор, йод).

***Сердце любит регулярный осмотр***

Как и любому мотору, сердцу необходим профилактический осмотр, для того чтобы убедиться в слаженности его работы. Для этого нужно раз в месяц измерять артериальное давление, раз в 6 месяцев сдавать кровь для определения уровня холестерина в крови, после 35 лет 1 раз в год проводить электрокардиограмму (ЭКГ), чтобы не пропустить поломку мотора и быстро ее исправить. Эти простые, но очень важные правила помогут жить Вам и вашему ребенку без угрозы сердечных заболеваний.

***Будьте здоровы! Берегите себя и своих детей!***