** Уважаемые родители!**

**2015-2016 год объявлен в России** **Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями**, которые являются основной причиной смерти во всем мире. Снижение остроты этой проблемы возможно только путем консолидации усилий работников медицины и здравоохранения, деятелей науки, образования, культуры, спорта, средств массовой информации, общественных организаций и родителей.

**Памятка по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**

**Что такое сердечно-сосудистые заболевания?**

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: - ишемическая болезнь сердца - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу; - болезнь сосудов головного мозга - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг; - болезнь периферических артерий - болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги; - ревмокардит - поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями; - врождённый порок сердца - существующие с рождения деформации строения сердца; - тромбоз глубоких вен и эмболия легких - образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким. **Факторы риска возникновения ССЗ**: - сниженная физическая активность; повышенное артериальное давление; диабет; - табакокурение и алкоголизм; нездоровое питание и ожирение; загрязнённая окружающая среда.

**Меры профилактики ССЗ**: - регулярные занятия физической культурой и спортом; увеличение времени пребывания на свежем воздухе; регулярные медицинские осмотры (в том числе кардиологом); - системная работа по профилактике вредных привычек (в том числе табакокурения и употребления алкоголя): пропаганда здорового образа жизни как семейной ценности (отсутствие доступа малолетних детей к табачным изделиям и алкоголю, исключение пассивного курения некурящих; информационное воздействие на курящих членов семьи и др.); - ежедневная физическая активность; - рациональное питание. Справочно: Потребность в движении - естественная для человеческого организма. Сниженная физическая активность может стать причиной возникновения ССЗ и в целом способствовать ухудшению состояния здоровья. **Детям и подросткам в возрасте 6-17** **лет необходимы ежедневные физические нагрузки от умеренной до высокой интенсивности, с учётом возраста и состояния здоровья, продолжительностью в общей сложности не менее 1 часа**. Физическая активность большей продолжительности принесёт дополнительную пользу здоровью. Детям и подросткам, ведущим пассивный образ жизни, рекомендуется постепенное увеличение физической активности в течение дня, начиная с 30 минут ежедневно. Одновременно необходимо сокращать неактивное время, затрачиваемое на просмотр телевизионных программ, компьютерные игры, общение в социальных сетях, поиск информации в сети Интернет. Жизненно необходима физическая активность пожилым людям**. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (не менее 1 часа) может быть обеспечена для пожилых в течение дня несколькими периодами (например, 2 раза в день по 30 минут).** Малоподвижные занятия не должны продолжаться непрерывно более 2 часов. Пищевые предпочтения большинства людей обусловлены прежде всего семейными традициями питания. **Питание детей и взрослых должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко молочные продукты, яйца, фрукты и овощи, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия**. Только разнообразное питание может обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и микроэлементами, поскольку их источниками служат самые разнообразные продукты. Энергетическая ценность рациона питания должна соответствовать фактическим энергозатратам ребёнка или взрослого**. Меры по профилактике ожирения**: - ограничение доступности высококалорийных напитков и десертов; - недопустимость принуждения к еде и насильственного кормления; - обеспечение занятий физической культурой со снижением физической нагрузки (в том числе лечебной физкультурой) для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам; - дозирование объёма домашних заданий с целью предупреждения утомляемости и гиподинамии; - активизация семейного досуга: совместные прогулки, занятия физкультурой и спортом; - ограничение просмотра телепрограмм до 1 часа в сутки для дошкольников, 2 часа - для школьников; организованное домашнее питание, в том числе обязательный завтрак; - недопустимость использования пищи в качестве мер поощрения!