



13-19 Nisan Kalp Sağlığı Haftası: Sağlıklı Kalpler, Sağlıklı Bir Gelecek!

□ Kalbimizi Koruyalım!

Her yıl 13-19 Nisan tarihleri arasında kutlanan Kalp Sağlığı Haftası, kalp ve damar hastalıklarına karşı toplumsal farkındalık oluşturmak için önemli bir fırsattır. Kalbimiz, yaşamımız boyunca durmaksızın çalışan en değerli organımızdır. Bu yüzden onun sağlığını korumak, hem bireysel hem de toplumsal sorumluluğumuzdur.

□ Kalp Sağlığı ve Eko-Okul İlişkisi

Eko-okul programı, sadece çevreyi korumayı değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarını da teşvik eder. Doğayla iç içe yaşamak, temiz hava solumak, hareketli bir yaşam tarzı benimsemek ve bilinçli beslenmek hem çevremizi hem de kalbimizi korumanın yollarındandır. Kalp sağlığı ile çevre sağlığı birbirini tamamlar. Temiz hava, doğal besinler, hareketli yaşam tarzı ve stresin azalması, kalp sağlığına olumlu katkılar sağlar.

□ Kalp Sağlığı Haftası Neden Önemlidir?

Kalp-damar hastalıkları, dünyada ve ülkemizde en sık görülen sağlık sorunları arasındadır. Ancak sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla bu hastalıkların büyük bir bölümü önlenir. Bu hafta boyunca, özellikle genç yaşta sağlıklı yaşam bilincini artırmak, gelecekte daha sağlıklı bireyler yetişmesine katkı sağlar.

□ Kalp Sağlığımız İçin Neler Yapabiliriz?

- Her gün en az 30 dakika yürüyüş yapabiliriz.
- Dengeli ve doğal beslenmeye özen göstermeliyiz.
- Tuz, şeker ve işlenmiş gıdalardan uzak durmalıyız.
- Temiz hava solumak için yeşil alanlarda zaman geçirmeliyiz.
- Stres yönetimi ve yeterli uykuya önem vermeliyiz.
- Sigara ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız.

□ **Tüm Aile Birlikte Sağlıklı Kalabilir**

Ailecek yapılan doğa yürüyüşleri, birlikte sağlıklı yemekler hazırlamak ve açık havada vakit geçirmek, hem kalp sağlığını destekler hem de aile bağlarını güçlendirir. Unutmayalım ki çocuklara küçük yaşlarda kazandırılan sağlıklı alışkanlıklar, onların tüm yaşamlarını olumlu etkiler.

□ **Son Söz !**

Kalbimize iyi bakmak, kendimize ve çevremize duyduğumuz saygının bir göstergesidir. Bu Kalp Sağlığı Haftası'nda, hem doğayı hem de sağlığımızı korumak için birlikte adım atalım. Sağlıklı kalplerle, sağlıklı bir gelecek mümkün!

Eko-Okul Koordinatör Öğretmenleri