

### **Уважаемые родители,**

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 1 мая по 7 мая проводятся мероприятия, посвященные неделе сохранения здоровья легких ( в честь Всемирного дня по борьбе с астмой - 3 мая).

#### **Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:**

##### **Факторы, мешающие работе легких:**

- Курение. Всего за год в легкие курильщика попадает около килограмма табачных смол, которые разрушают альвеолы и сужают бронхи;
- Гиподинамия. Без достаточного количества движения, например, ходьбы пешком, легкие постепенно теряют способность пропускать через себя объем воздуха, необходимый для нормальной жизни организма;
- Избыточный вес. У тучных людей диафрагма смещается вверх и давит на легкие, затрудняя их работу.
- Невнимание к своему здоровью. Не вылеченные вовремя или вылеченные неправильно простуды и бронхиты приводят к тому, что инфекции перемещаются в легкие.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**