



Вчера, 8 августа, в рамках акции «20 добрых дел» в Горловке с 9-00 до 16-00 на территории пришкольных площадок 37 школ города все желающие могли измерить свой рост, вес, артериальное давление, сделать пробу Руфье.

В зависимости от показателей, медицинские работники давали рекомендации о контроле артериального давления, рациональном питании, о здоровом образе жизни. Детям, прошедшим пробу Руфье, которая показывает функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, была определена оптимальная группа для занятий физкультурой – основная, подготовительная или специальная.



Для увеличения нажмите на изображение

Также всем участникам акции медиками было роздано 2638 памяток на темы: «Как уберечь себя от гипертонии» и «Хорошего человека должно быть много?».

В последней освещены не только вопросы рационального питания, но и подробно рассказано как правильно рассчитать индекс массы тела.

Всего в этот день участниками акции стали 2689 человек, из них 1573 ребенка и 1116 взрослых.

"Горловский Медиа Портал"