

Zastoj srca, ne hvala

OŠ Ledina
Lorin Möscha

Mednarodna konferenca „Z lokalno pridelano
hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“
Ljubljana, 14. junij 2021



Ekošola

Srčni zastoj

Na stari celini vsako leto doživi zastoj srca
400.000 ljudi.

V Sloveniji jih zaradi zastoja srca umre 1600.

To je 5 Slovencev na dan.

Skupna številka je višja kot je smrtnih žrtev v
prometnih nesrečah!



Razlogi

Razlogi za srčni zastoj so koronarne bolezni. Za bolezni teh so največkrat krive obloge žil.

Razlog za njihov nastanek se skriva v nepravilnem načinu prehranjevanja, pomanjkanju gibanja in psihofizični preobremenjenosti.



Posledice

Smrt

Okvara in nepravilno delovanje srca

Opešanje srca

Operacija

Vzpodbujevalnik



Omejen življenjski slog



DOVOLJ je razlogov, da rečemo STOP!

In poskrbimo za
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.
S pravilnim načinom prehranjevanja,
pravilno izbiro živil,
upoštevanjem energijskih vrednosti
ter zmernim načinom življenja.

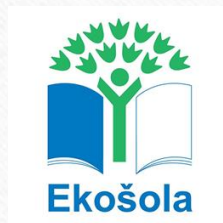


ŠOLA

Čeprav v šolah prevladujejo plakati, ki promovirajo zdrav način življenja in otroke nagovarjajo k večji telesni aktivnosti, smo na OŠ Ledina sklenili pristopiti drugače.



Sodelovanje



ZASTOJ SRCA, NE HVALA

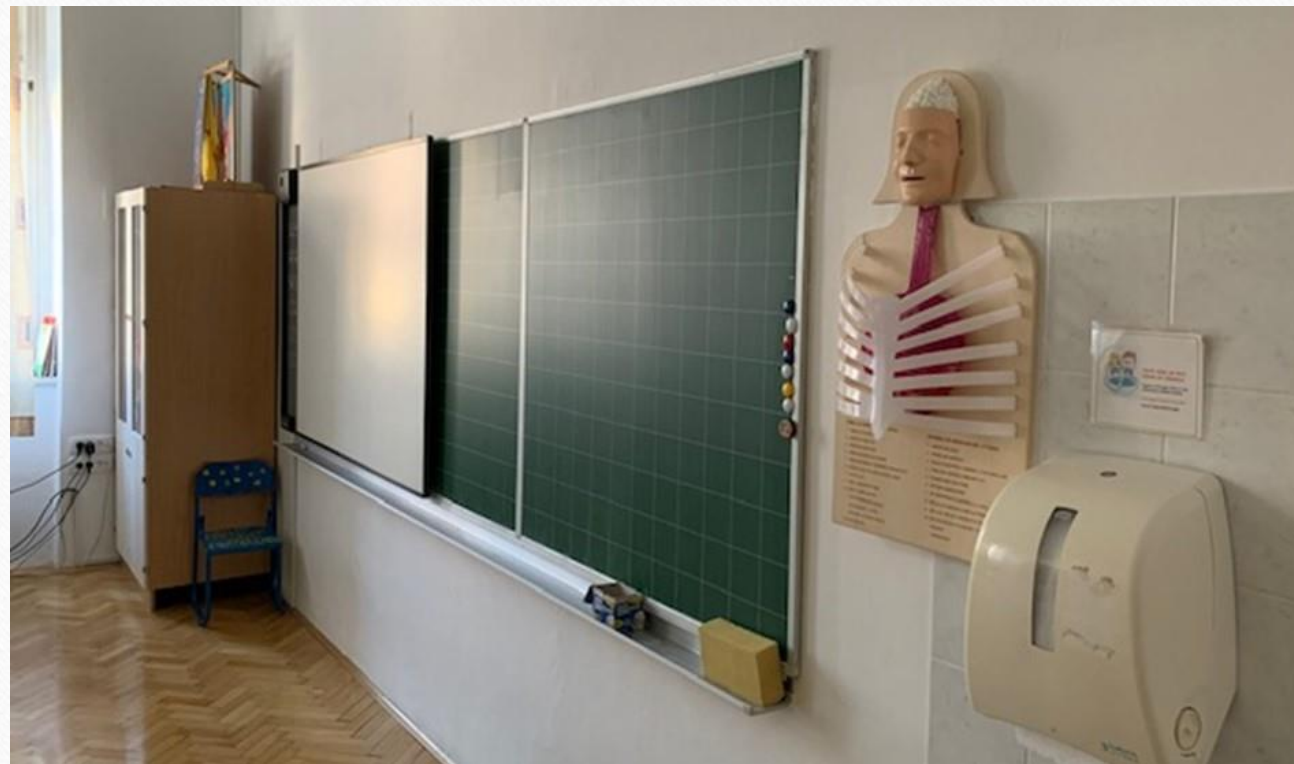


Lutke za oživljanje iz naravnega in odpadnega materiala.





METKA, lutka za oživljanje!



Metka

OŠ Ledina

Delavnice za učence



<https://www.youtube.com/watch?v=m4-76uVWetQ>

Zgibanka za učence in ostale udeležence.

V rokah učencev OŠ Ledina

**ZASTOJ SRCA,
NE HVALA!**



OŠ Ledina
Komenskega ulica 19
1000 Ljubljana
Slovenija

Vpliv hrane na srce in ožilje

Industrijsko pridelana, visoko kalorična in mastna hrana ter hrana z visoko vsebnostjo je najpogostejši vzrok za kopičenje maščob v človekovem telesu. To pogosto privede do povečanja vsebnosti holesterola ter posledično do poškodbe srca in ožilja oziroma nenadnega zastoja srca.

Uporaba **ekološko pridelane hrane** sodi med najbolj zdrave načine prehranjevanja. Gre za hrano, ki je pridelana brez uporabe umetnih pesticidov in drugih kemijskih snovi.

Lokalno pridelana hrana je z vidika ohranjanja človekovega zdravja izrednega pomena, zato ker je vezana na okolje, v katerem živimo in letni čas, v katerem se nahajamo. Je bolj zdrava, energijsko bogatejša in primerno zrela.

Vpliv telesne dejavnosti na srce in ožilje

Pretirano ukvarjanje s športnimi aktivnostmi ter ukvarjanje s škodljivimi in agresivnimi oblikami telesnih aktivnosti je prav tako škodljivo kot poležavanje, prekomerno sedenje in izogibanje gibalnim aktivnostim na svežem zraku.

Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Zato je zelo pomembno, da se veliko gibljemo in redno ukvarjamo s športnimi aktivnostmi, ki imajo blagodejni učinek na naše telo in počutje. Še posebej se priporočajo dlje časa trajajoče nizko intenzivne športne aktivnosti na svežem zraku.

Deset najbolj škodljivih živil za srce in ožilje:

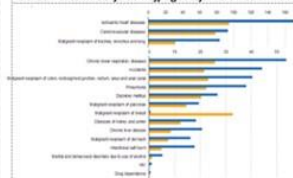
sladkor, sladkarije in slaščice
živila iz bele moke in škroba
cvrta in mastna hrana
konzervirana živila
obdelane mesnine
zmrzjena hrana
gazirane pijače
margarina
alkohol
pica

Deset najbolj zdravih živil za srce in ožilje:

sadje in zelenjava
ovseni kosmiči
skuta in jogurt
laneno seme
jagoditvice
olivno olje
avokado
stročnice
oreški
losos



Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok za smrt!



Kaj so najpogostejši vzroki za srčni zastoj?

- Koronarne bolezni,
- okvara glavne žile, ki oskrbuje srce s hrano in kisikom,
- obloge žil,
- povišan holesterol,
- nepravilni način prehranjevanja,
- pomanjkanje gibanja,
- psihofizična preobremenjenost.

Kaj to pomeni za Slovenijo?

- Vsako leto doživi srčni zastoj 1.700 ljudi.
- Zaradi srčnega zastoja vsak dan umrejo 4 osebe.
- Večina ljudi ne pozna temeljnih postopkov oživljanja.
- Le dobrih 30 % oseb upa pristopiti in izvajati temeljne postopke oživljanja.
- Veliko ljudi ne ve, kaj je AED naprava.
- Veliko ljudi ne zna rokovati z AED napravo.
- V Evropi vsako leto doživi srčni zastoj 400.000 ljudi.

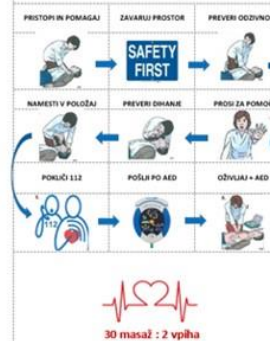
Kaj so temeljni postopki oživljanja – TPO?

Temeljni postopki oživljanja so veščine in znanja, s pomočjo katerih lahko nudimo pomoč osebi, ki je doživela srčni zastoj.

Kaj lahko storimo, če poznamo TPO?

Osebi s srčnim zastojem lahko rešimo življenje in zmanjšamo škodo, ki bi nastala, če se temeljnih postopkov oživljanja ne bi lotili.

Vrstni red temeljnih postopkov oživljanja



30 masaž : 2 vpiha

Kaj je zunanji avtomatski defibrilator – AED?

Avtomatski zunanji defibrilator (AED) je prenosna elektronska naprava, ki je sposobna zaznati zastoj srca pri človeku. Z njo lahko brez skrbi rokujete vsakdo.

Kaj lahko storimo z uporabo AED naprave?

Z AED napravo lahko s pomočjo električnega sunka srce ponovno poženemo in s tem lahko rešimo življenje.

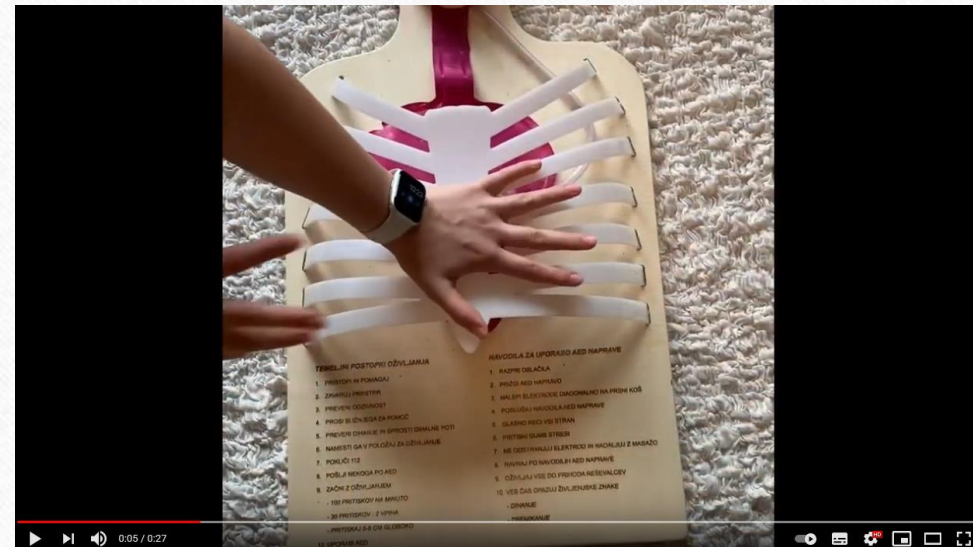
Navodila za uporabo AED naprave



Metka

POPRI

Tekmovanje v podjetniških idejah mladih



<https://www.youtube.com/watch?v=wXSRoYnXkfE>