

## Ce înseamnă I<heart> sport pentru tine?

Young Health Programme este inițiativa globală AstraZeneca de investiții în comunitate, creată pentru ca tinerii din întreaga lume să beneficieze de sprijinul necesar pentru a-și proteja sănătatea și pentru a-și îmbunătăți șansele la o viață mai bună în viitor.

Până în anul 2015, 500.000 de tineri cu vârste cuprinse între 10 și 24 de ani vor beneficia de acest program. În prezent, programul se derulează în Marea Britanie, Suedia, Canada, India, Brazilia, Zambia și Korea.

Young Health Programme reprezintă un angajament de a combate bolile netransmisibile în rândul tinerilor prin cercetare integrată la nivel global, prin educație pentru sănătate.

” În AstraZeneca, considerăm că misiunea noastră merge dincolo de producția de medicamente, pentru a îmbunătăți sănătatea oamenilor. De aceea am dezvoltat Young Health Programme în colaborare cu partenerii noștri. Obiectivul de a reduce cazurile de boli netransmisibile, prin schimbarea comportamentului încă din anii adolescenței, răspunde solicitărilor Națiunilor Unite de a găsi soluții adecvate pentru prevenția și controlul acestor boli. ”

David Brennan, CEO AstraZeneca

În România, programul I<heart> sport, vizează informarea și educarea tinerilor în privința principalilor factori modificabili care duc la apariția bolilor cardiovasculare și reducerea riscului apariției acestor boli prin derularea unui program educațional de sănătate și promovarea activităților sportive.

” AstraZeneca are o bogată expertiză în cardiologie, astfel încât are și marea responsabilitate de a oferi educație și sprijin de care să beneficieze și tinerii, expuși de timpuriu riscurilor cardiovasculare. Ne bucurăm ca prin acest program avem ocazia de a contribui la îmbunătățirea stării de sănătate a unei generații. ”

Radu Rasinar, Presedinte AstraZeneca Romania

” „Pentru noi, adulții, sportul înseamnă viața! Pentru că am înțeles că buna funcționare și echilibrul psiho-emoțional se află în strânsă legătură cu activitățile fizice. Mai mult decât atât, este demonstrat că cei care practică sport zilnic își îmbunătățesc stilul de viață - de la adoptarea alimentației sănătoase până la renunțarea la fumat. Pentru tineri, sportul este un mod de viață. De aceea, Fundația Română a Inimii și Societatea Română de Cardiologie inițiază, dezvoltă și susține educarea tinerilor prin sport ”

Prof. Dr. Dan Gaita, Presedinte al Fundației Române a Inimii

[?](#) &clr=0x000000&sz=13&width=0&line\_height=0" />

O viață sănătoasă începe cu înțelegerea modului în care funcționează organismul, care sunt factorii de risc care pot afecta starea de sănătate și cum trebuie să ne protejăm de aceștia.

Pentru procesul de informare și educație al adolescenților din licee, oferim profesorilor înscriși în program un pachet gratuit cu informații și activități legate de prevenirea bolilor cardiovasculare. Prin exerciții, dezbateri, studii de caz și alte metode de tip "learning by doing", adolescenții pot învăța la școală cum să își dezvolte un stil de viață sănătos.

[Înscrieți-vă liceul în programul I<heart> sport!](#)

PROGRAM INIȚIAT DE



Vrei ca și liceul tău să participe în programul I<heart> sport ?



Găsește un profesor coordonator care să completeze formularul de înscriere

Never miss a chance to dance. I<heart> sport

Sănătatea înseamnă mai ales mișcare, iar clubul I <heart> sport provoacă tinerii să descopere importanța sportului și să găsească pasiunea pentru mișcare în orice formă.

Pentru a înființa un club este necesară o echipă formată dintr-un profesor coordonator și cel puțin 5 membri fondatori (elevi), care vor decide activitățile clubului și vor învăța să construiască și coordoneze o adevărată organizație, oferind în același timp comunității din liceu cele mai interesante oportunități de a face mișcare împreună.

 &clr=0x000000&sz=13&width=640&line\_height=0" />

Bolile cardiovasculare sunt o problemă majoră de sănătate și principala cauză de mortalitate la nivel global, jumătate dintre aceste decese fiind asociate comportamentelor care debutează și sunt dezvoltate în timpul adolescenței, incluzând consumul de tutun și alcool, obiceiurile alimentare nesănătoase și lipsa activităților fizice, aspecte deseori neglijate de tineri.

Impactul acestor factori de risc începe să fie simțit rapid de tot mai mulți tineri din România datorită stilului lor de viață.

 &clr=0x000000&sz=13&width=150&line\_height=0" />

- 7 milioane de români suferă de boli cardiovasculare.
- România se află pe locul 3 în lume la rata mortalității determinată de boli cardiovasculare.
- 2 din 3 români mor din cauza unei boli cardiovasculare.
- La fiecare 30 de minute, un român suferă un infarct miocardic. 1 din 10 supraviețuiește.
- 1 din 3 români suferă de hipertensiune.
- La fiecare 20 de minute, un român suferă un accident vascular cerebral. 1 din 5 supraviețuiește.
- Frecvența bolilor cardiovasculare în rândul tinerilor este în creștere.

 &clr=0x000000&sz=13&width=0&line\_height=0" />

Prin activitățile de educație pentru sănătate și activități fizice, pe termen lung, I <heart> sport pune bazele acestui stil de viață direct din școală.

 **Ce cred adolescenții despre sport ?**

 **Ce tipuri de activități se vor derula în cadrul cluburilor ?**

 **Care sunt beneficiile pe care activitățile fizice sau practicarea unui sport le aduc vieții noastre ?**

 **Beneficiile aduse sistemului cardiovascular**

 **Beneficiile în menținerea greutateii**

 **Beneficiile aduse rezistenței oaselor**

 **Beneficiile pentru echilibru și coordonare**

 **Beneficii psihologice**

 **Beneficii sociale**

**Unul dintre cele mai importante lucruri pe care poți să le faci pentru sănătatea ta este acela de a începe să faci exerciții de pe acum !**

**Partenerii programului le ofera liceenilor oportunitatea de a participa la diverse evenimente »**

PROGRAM ÎNIIAT DE

