

Всемирный день сердца -29 сентября!

Тук, тук. Стучит сердечко.

СПб ГБУЗ «Городская поликлиника 109» ДПО-3
Медицинская сестра ООМП в ОО Храмцова Ж.И
Заведующая ООМП в ОО Мусаева О.И
Санкт-Петербург 2021г

Когда празднуется Всемирный день сердца в 2021 году?

- ▶ В первые годы он отмечался в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года установлена его фиксированная дата - 29 сентября. В нашей стране Всемирный день сердца открывает Российскую национальную неделю здорового сердца. К празднику приурочено множество мероприятий, которые проводятся по всей стране. Это конференции, семинары, круглые столы, в которых принимают участие медицинские работники. Девиз Всемирного дня сердца 2021 года, как и в предшествующие годы - «Сердце для жизни». Под таким же лозунгом работает Всемирная федерация сердца. Как утверждают специалисты Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни.
- ▶ Поэтому так важна профилактика заболеваний сердца с ранних лет. Родителям и медицинским работникам необходимо формировать у подрастающего поколения привычку вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться.
- ▶ Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Не зря говорится: «В движении - жизнь», так что девиз Всемирного дня сердца выбран неслучайно.

29
Сентября



День сердца

ЗАГАДКА

**Этот орган кровь толкает,
Орган главный, каждый знает,
А внутри есть клапан -
«дверца»,
Что за орган это..
сердце**



В груди у каждого из нас
И день, и ночь, и всякий час
Мотор стучит чудесный.
Конечно, вам известный.

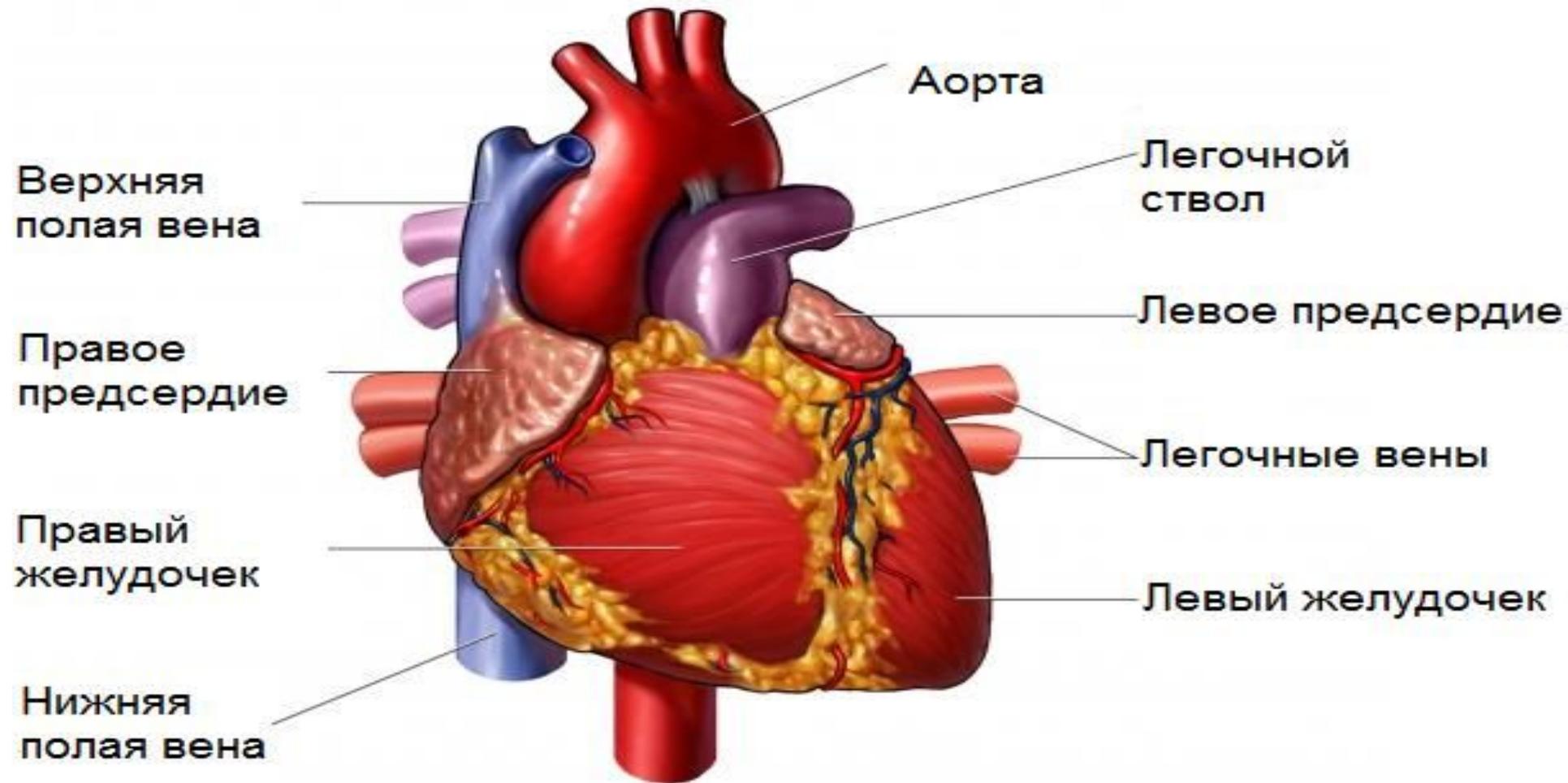
Любой его назвать бы смог:
Лишь только жизни огонек
Однажды разгорится —
Начнет тут сердце биться.

Оно, как маленький насос,
Совсем не в шутку, а всерьёз
Качает кровь, качает
И устали не знает.

И если кто из нас сидит,
Читает или пишет,
Оно тихонечко стучит,
Его мы и не слышим.

Но если быстро побежать
Иль сказку стоит услышать
Про злого Бармалея —
Забьется посильнее.

Как устроено наше сердце



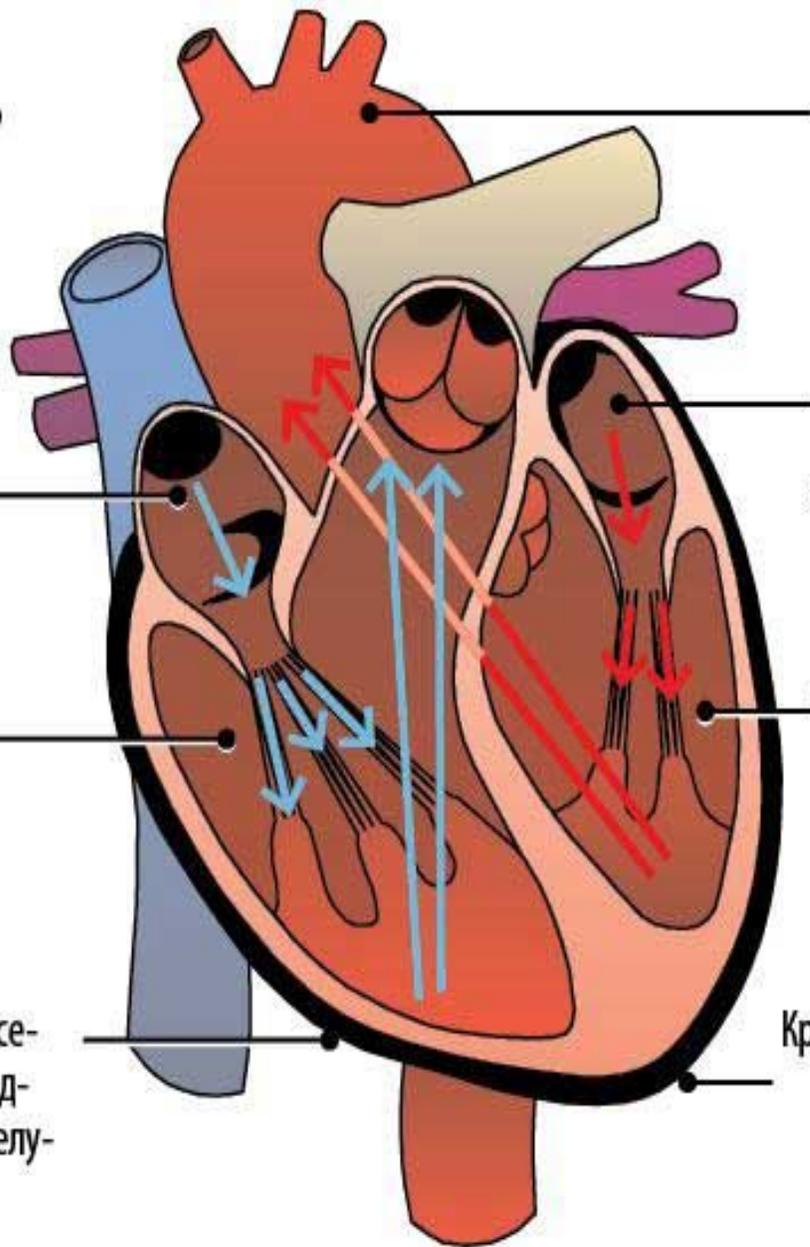
КАК РАБОТАЕТ СЕРДЦЕ?

Сердце человека – это мышечный орган, который обеспечивает ток крови по кровеносным сосудам.

Бедная кислородом кровь поступает от тканей по венам в правое предсердие, а потом в желудочек.

Правый желудочек выталкивает эту кровь в легочные артерии и легкие. В легких кровь обогащается кислородом.

Сердечный цикл – это считанные секунды: 0,1 сек – сокращения предсердия; 0,3 сек – сокращения желудочков; 0,4 сек – пауза.



Аорта – это главный сосуд, из которого кровь поступает во все органы.

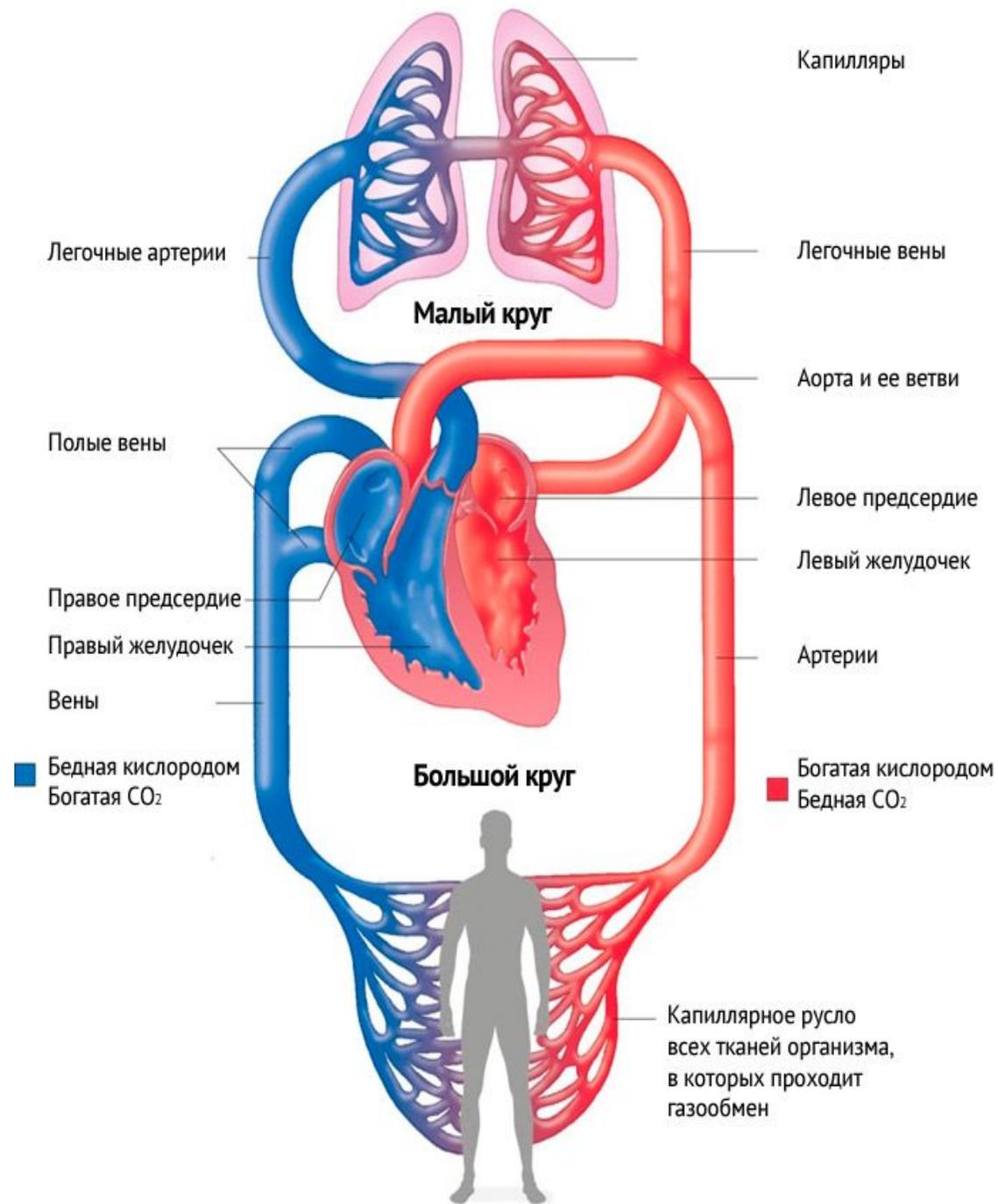
Обогащенная кислородом кровь попадает в левое предсердие, а затем и в левый желудочек.

После заполнения кровью левый желудочек сокращается и с большой силой выбрасывает кровь в аорту.

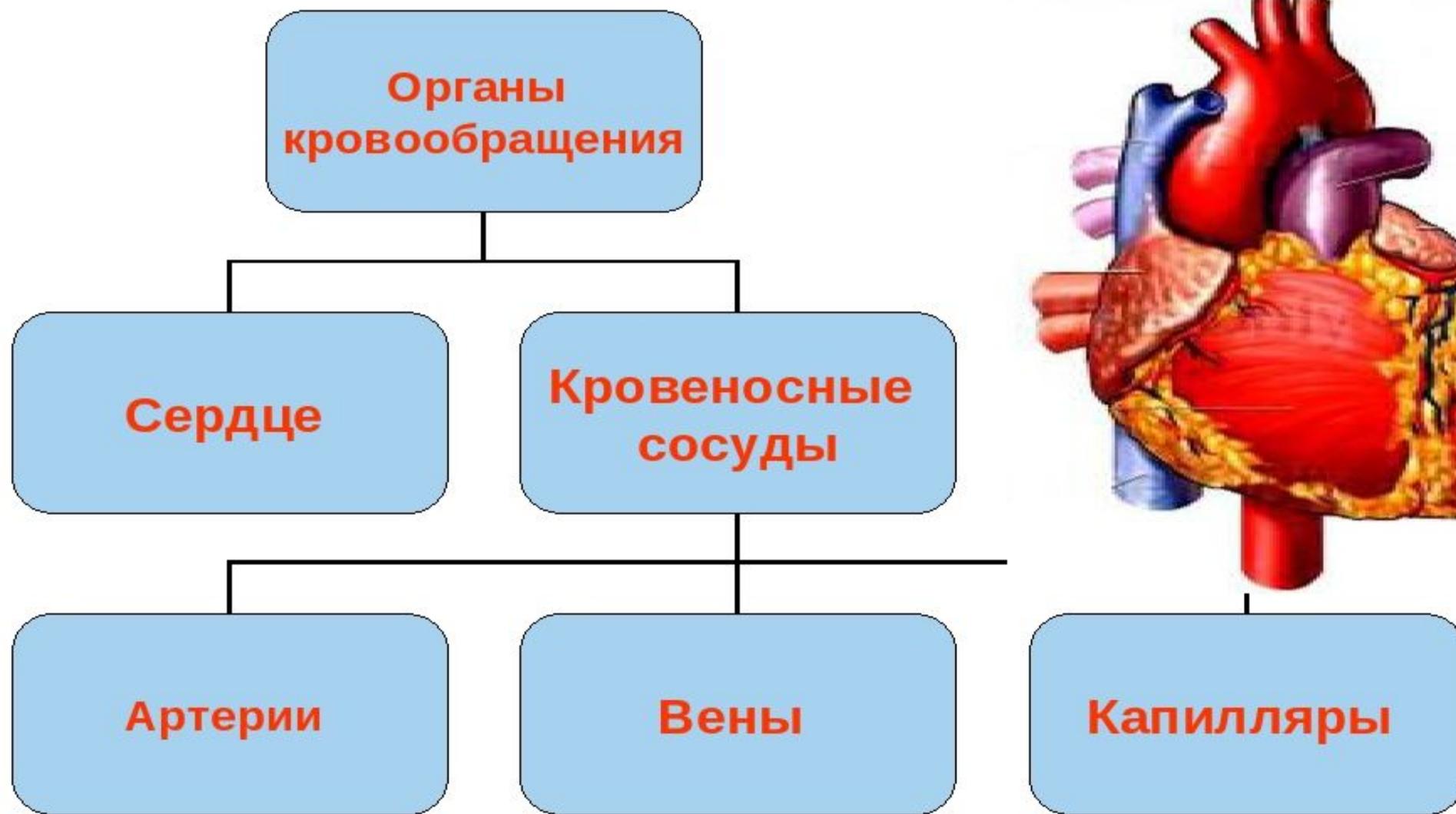
Кровь в сердце перекачивается, как насосом, с помощью чередующихся расслаблений и сокращений.

Круги кровообращения

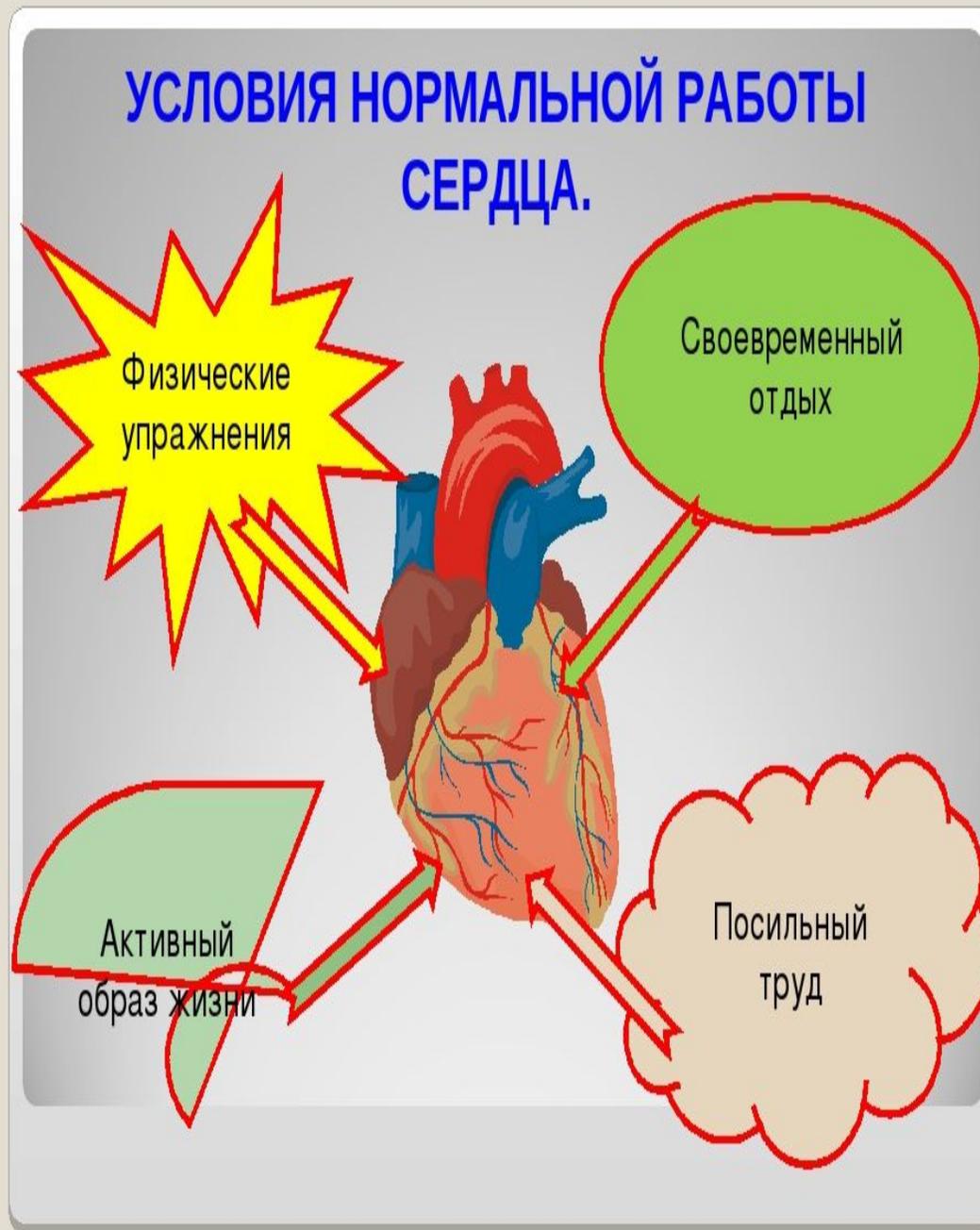
Сокращаясь,
расслабляясь,
Невзирая на усталость,
Гонит СЕРДЦЕ по
СОСУДАМ,
Нашу КРОВЬ не просто
так.
Доставляет ОРГАНИЗМУ
Всё, что нужно нам для
жизни.
Мы считаем это чудом,
Но без чуда здесь никак!



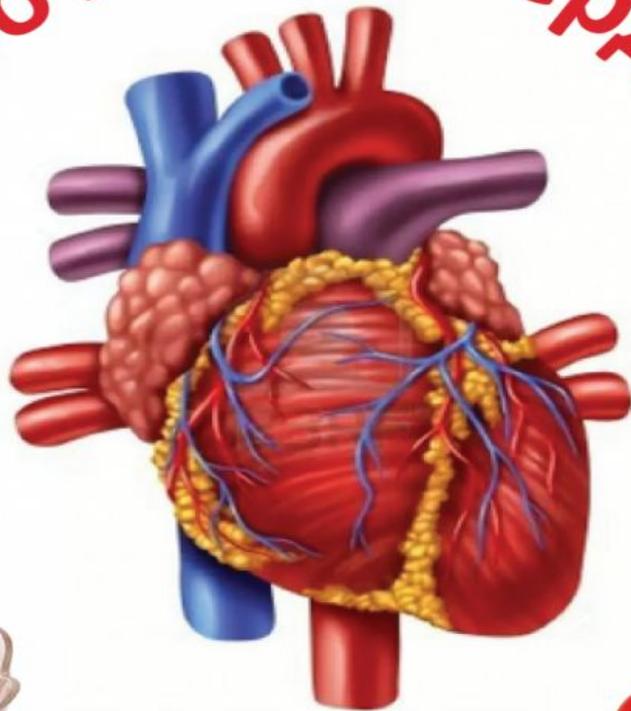
работа с терминами



Нужно нам беречь сердечко!
Помогать ему, конечно.
Если СЕРДЦЕ, ЭТО МЫШЦА -
ФИЗКУЛЬТУРОЙ УКРЕПЛЯТЬ!
МНОГО ДВИГАТЬСЯ,
ТРУДИТЬСЯ
И РАБОТАТЬ НЕ ЛЕНИТЬСЯ;
БУДЕТ СЕРДЦЕ ЛЕГЧЕ БИТЬСЯ,
НИКОГДА НЕ УНЫВАТЬ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЖИТЬ ТЫ
ДОЛГО,
БОЛЬШЕ ЗАНИМАЙСЯ
СПОРТОМ.
И НЕ ЕШЬ ТЫ СЛИШКОМ
МНОГО,
ВЕДЬ НЕ ХОЧЕШЬ
РАСТОЛСТЕТЬ?
БУДЕТ СЕРДЦЕ МУСКУЛИСТЫМ,
СИЛЬНЫМ, КРЕПКИМ,
БОГАТЫРСКИМ -
И НЕ ДАСТ ТЕБЕ, МОЙ МИЛЫЙ.
НЕ БОЛЕТЬ, И НЕ СТАРЕТЬ!



Что любит сердце



profilaktika.tomsk.ru



**Сердце – это душа, настроение, взгляд,
Это ум, это мысль, это Света заряд;
Избегайте тоски и чрезмерных волнений!
Берегите сердца от любых поражений!**



С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

Пусть твое
сердце всегда
переполняют

только
РАДОСТЬ и
СЧАСТЬЕ!

ВОТ ТАКО-О-ОГО

ТЕБЕ ЗДОРОВЬЯ!

Елена
Самсонова

СПАСИБО!!!!

