

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.

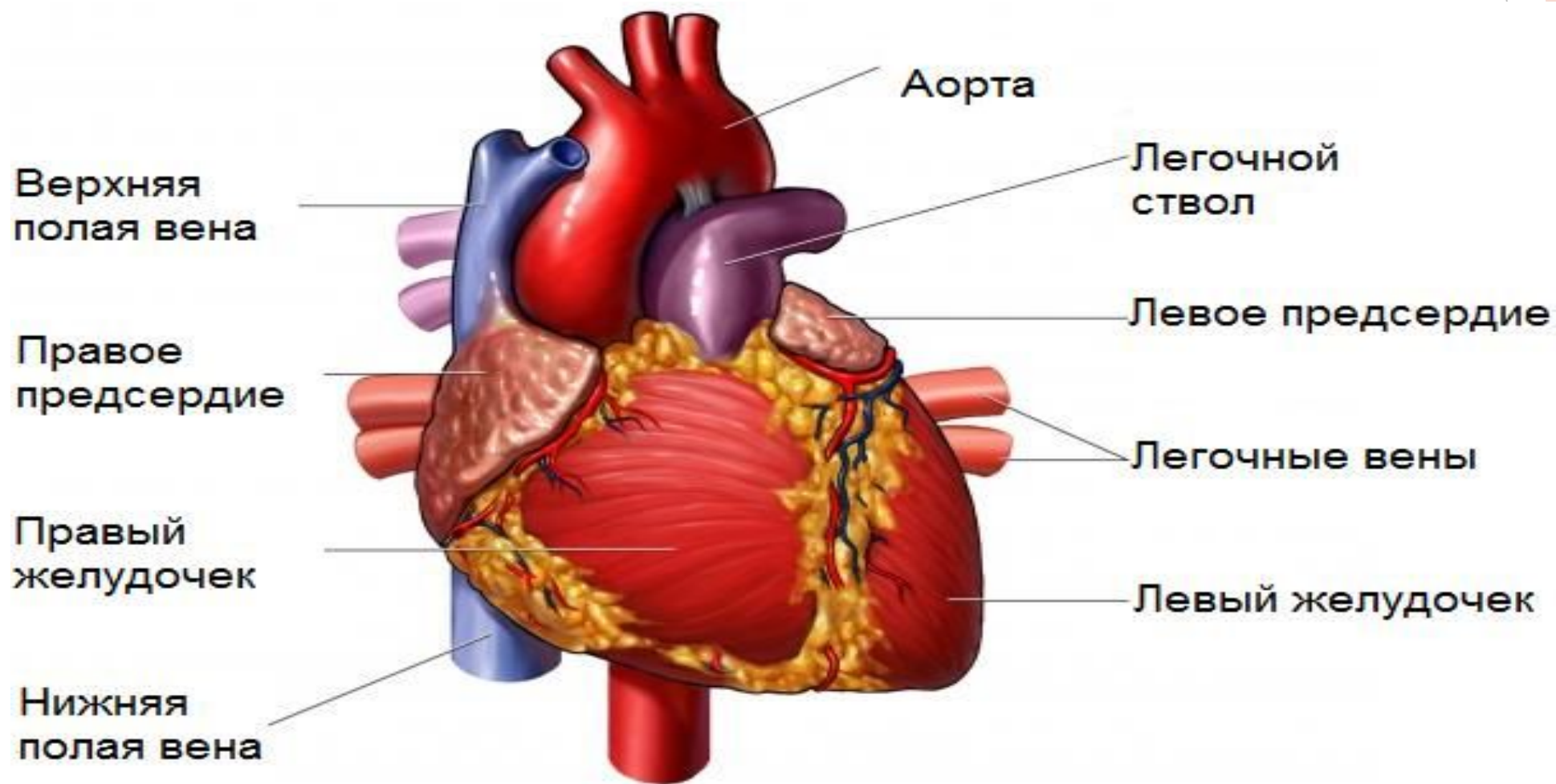
Любой его назвать бы смог:
Лишь только жизни огонек
Однажды разгорится —
Начнет тут сердце биться.

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



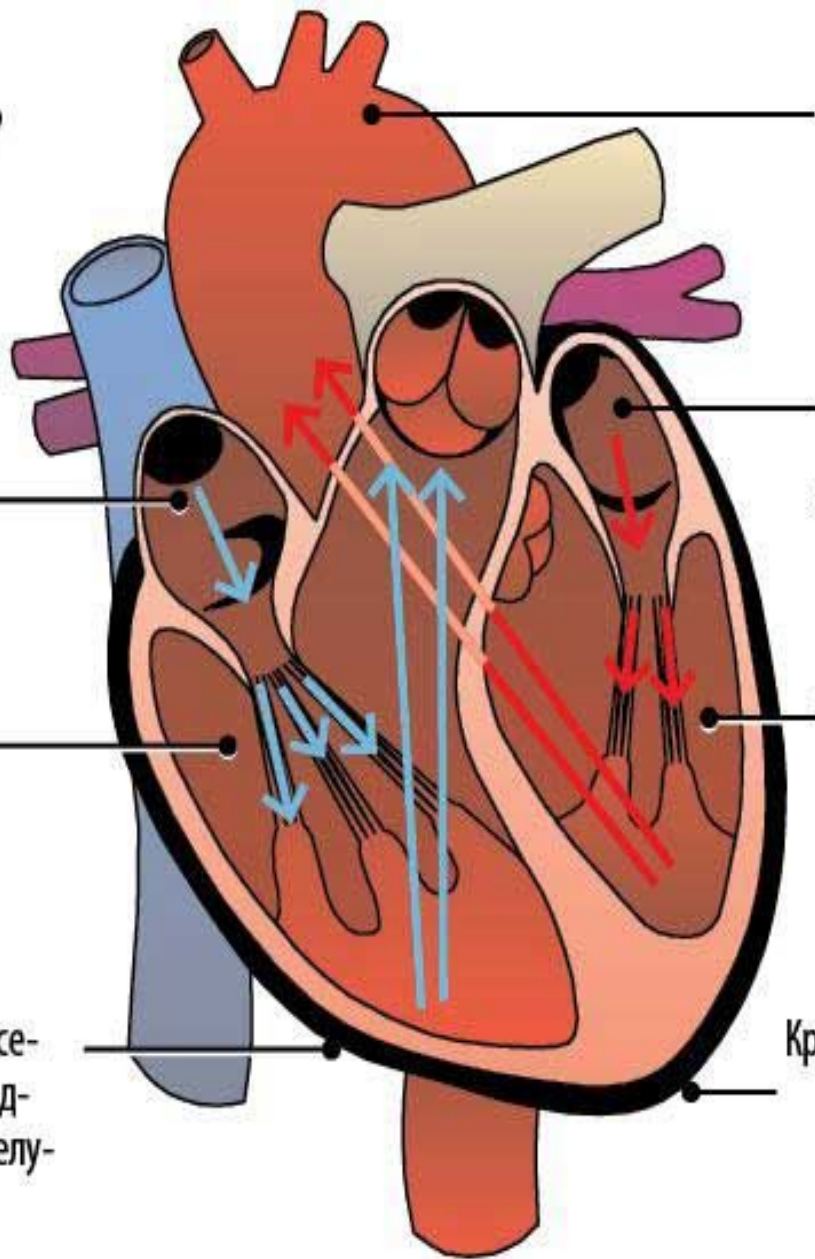
КАК РАБОТАЕТ СЕРДЦЕ?

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.

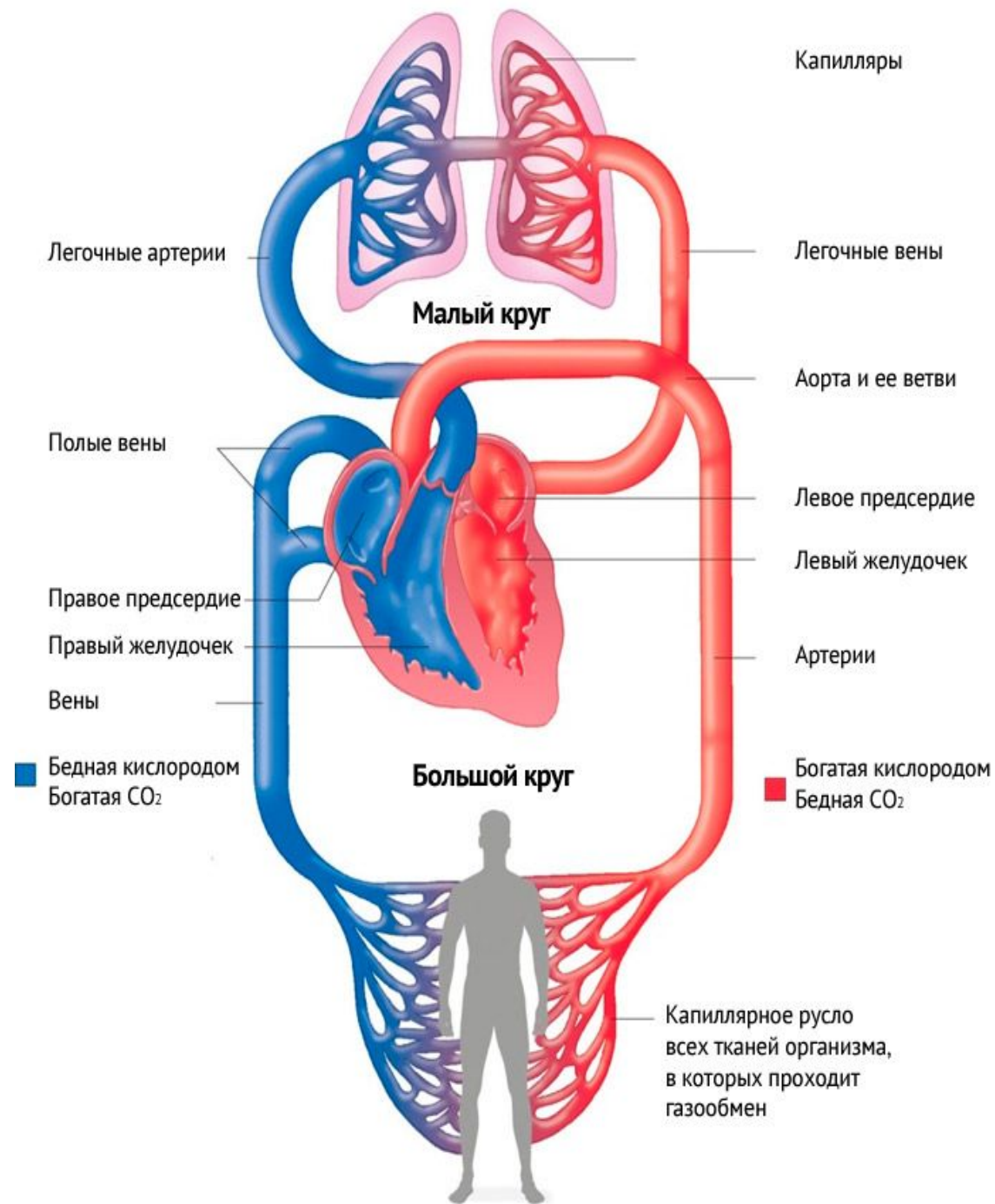
Обогащенная кислородом кровь попадает в левое предсердие, а затем и в левый желудочек.

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

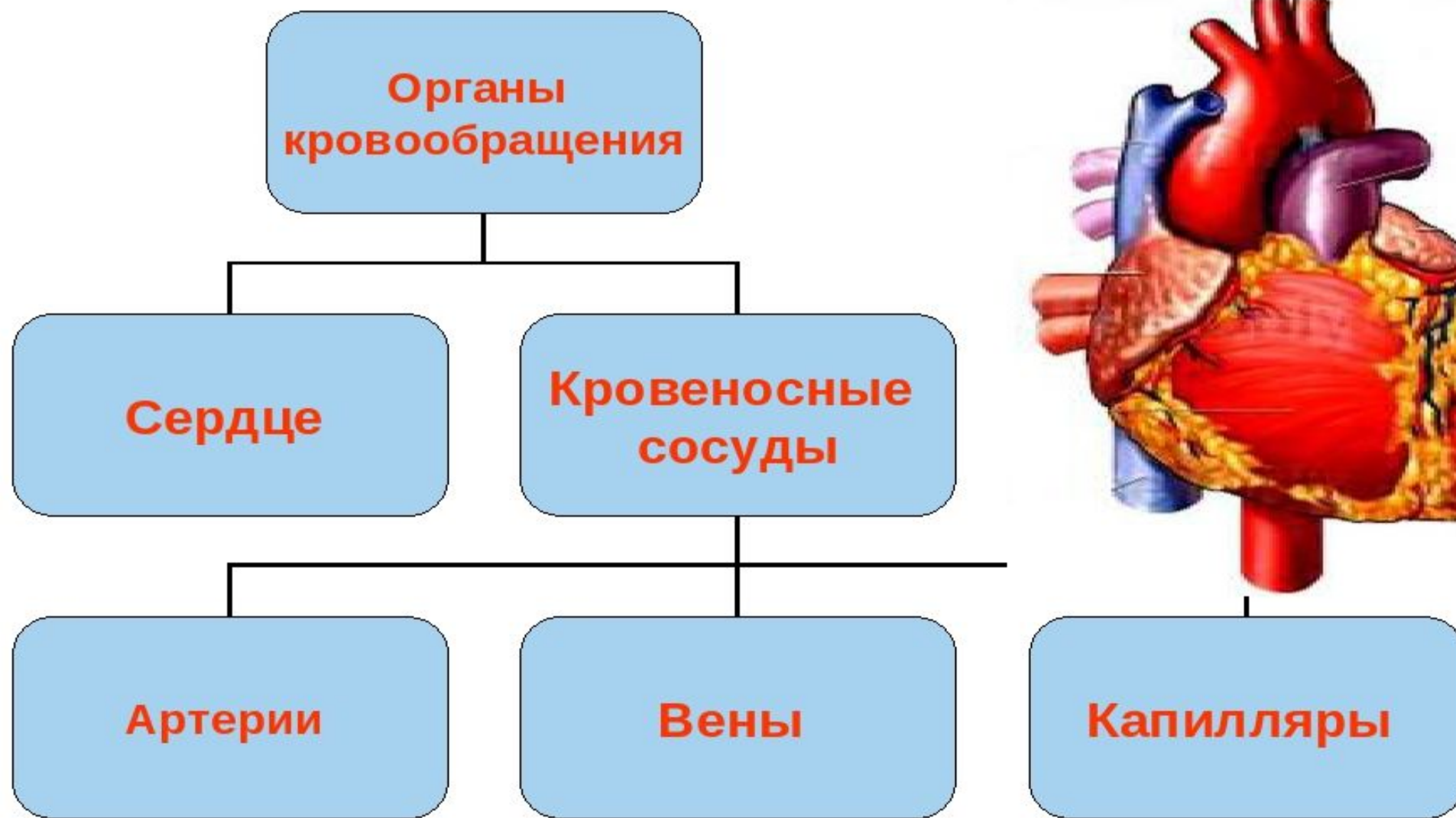
Кровь в сердце перекачивается, как насосом, с помощью чередующихся расслаблений и сокращений.

Круги кровообращения

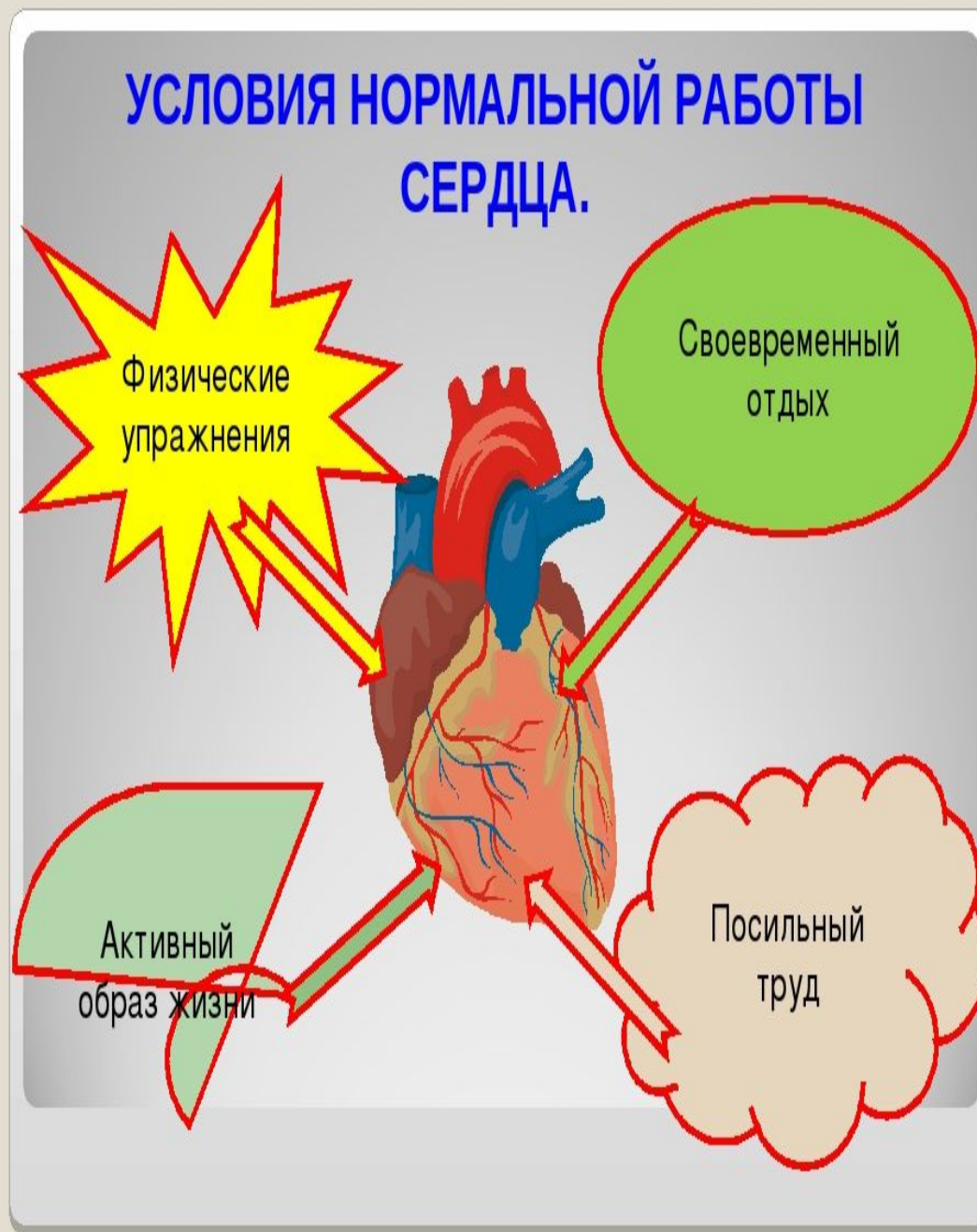
Сокращаясь,
расслабляясь,
Невзирая на усталость,
Гонит **СЕРДЦЕ** по
СОСУДАМ,
Нашу **КРОВЬ** не просто
так.
Доставляет **ОРГАНИЗМУ**
Всё, что нужно нам для
жизни.
Мы считаем это чудом,
Но без чуда здесь никак!



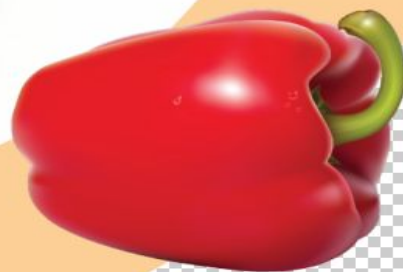
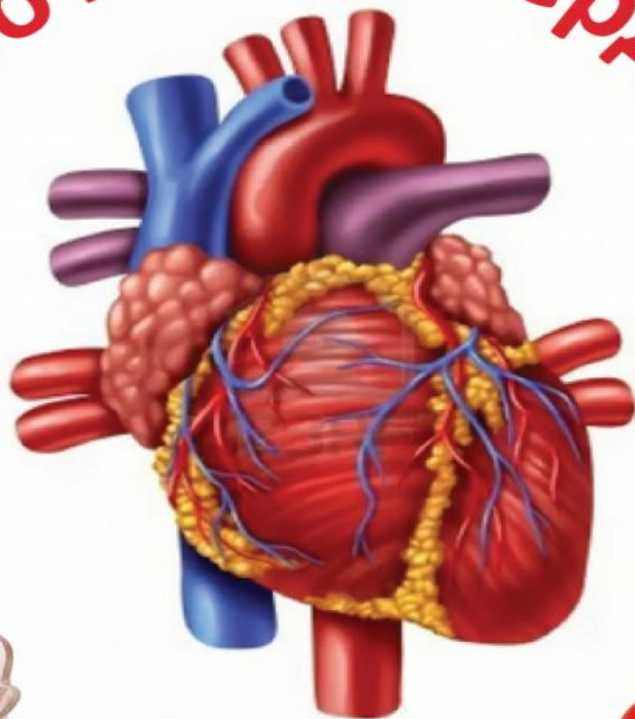
работа с терминами



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!!!!

