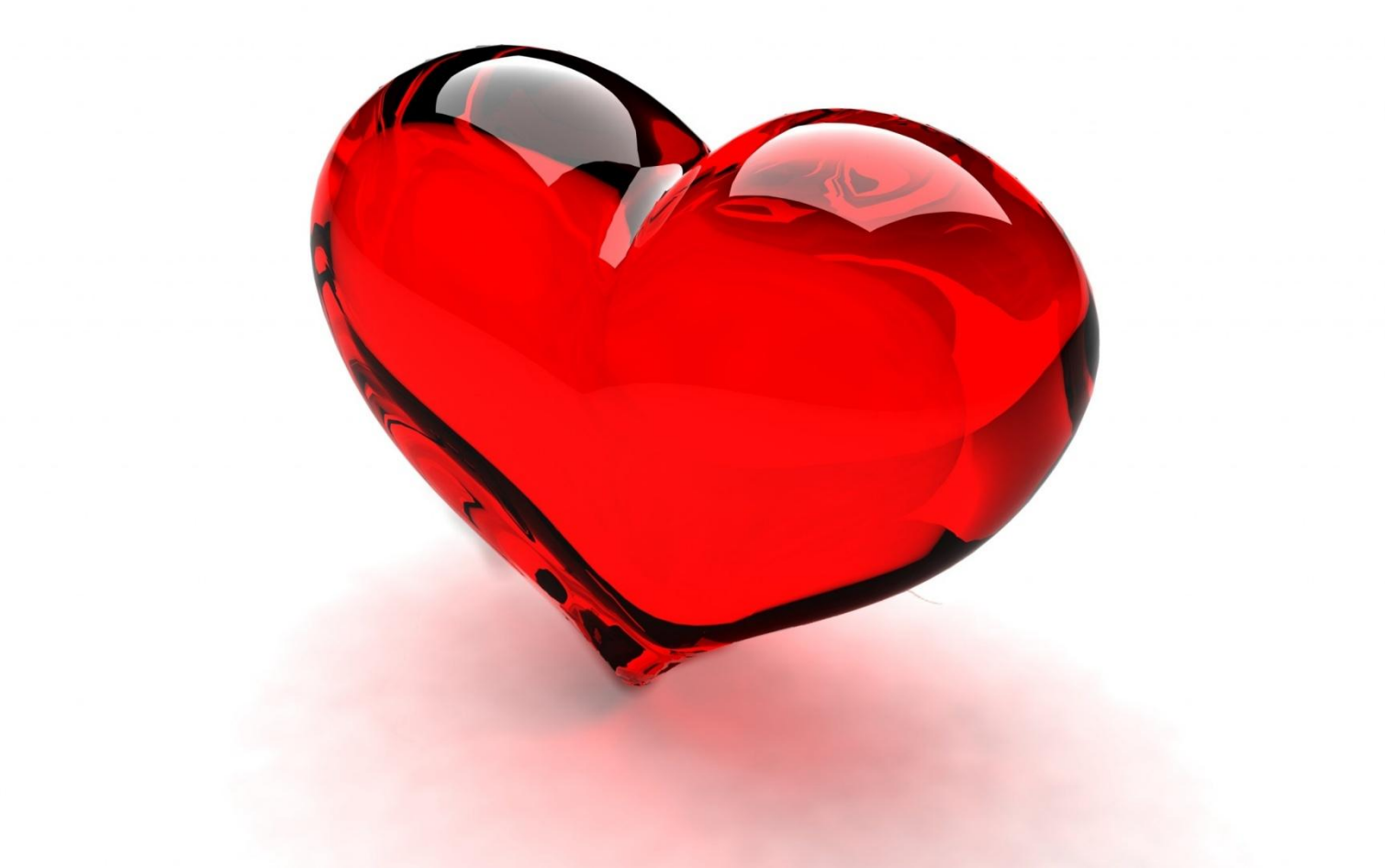
29 сентября Всемирный день здорового сердца

Подготовила учитель начальных классов МБОУ Таятской ООШ

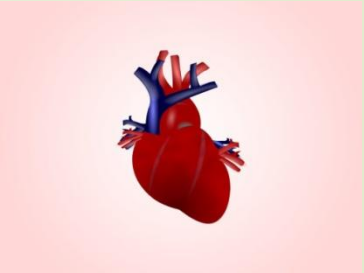
Охохонина Надежда Викторовна

1999 год - рождение праздника под названием Всемирный день сердца.



Интересные факты

- Секундная стрелка специально была изобретена английским врачом Д. Флоуэром, что бы исследовать сердечный ритм.
- В России инсульт становится причиной смерти у 3 человек на 1000, а во всем мире – у 1 на 1000.
- ВОЗ говорит о том, что к 2030 году почти у 23 млн. 300 тыс. человек будет стоять посмертный диагноз – ССЗ (в основном инсульт и болезни сердца).
- Масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака.



- Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем бодрствующие целый день.
- За всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд. раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тыс., а в год – 36 млн. 500 тыс. раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам.
- Спустя 4 недели после зачатия ребенка его сердце начинает биться.
- Ученые доказали, что пики сердечного приступа наступают летом в жару, на Новый год и по утрам в понедельник.

Памятник сердцу

Ростов-на Дону

в Перми

По данным Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от инфарктов и инсультов можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни, контролировать употребление табака, питание и физическую активность.

- *Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.*

Гиппократ

Тук-тук-тук, — стучит сердечко,
Это главный наш мотор.
Пусть оно вас не подводит,
Пусть не гаснет в нем задор.

Берегите орган важный,
Поселите в нем любовь,
Пусть оно бесперебойно
Счастье поставляет в кровь.

Берегите сердце!