

**«Не зверь, не преступник, не  
птица,  
а век свой весь в клетке  
томится»**



**О чём  
та загадка?**



***29 сентября -  
ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ СЕРДЦА***



# **ИЗ ИСТОРИИ ПРАЗДНИКА**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА (World Heart Day), впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), Учреждение ООН по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО) и другие значимые организации.**

**Первоначально День сердца проводился в последнее воскресенье сентября. Начиная с 2011 года - 29 сентября.**

**В России День сердца и следующая за ним неделя называются национальной неделей здорового сердца.**



**Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются ведущей причиной смерти в мире. ССЗ ежегодно уносят 17,3 млн человеческих жизней.**

**В России среди социально значимых заболеваний болезни сердца занимают первое место. По данным Всероссийского научного общества кардиологов, ССЗ являются причиной более половины всех смертей россиян и составляют 53% общей смертности.**

**Развитие большинства болезней сердца можно не допустить, повлияв на такие факторы риска, как употребление табака, нездоровое питание и недостаточная физическая активность.**



# ПОЭЗИЯ О СЕРДЦЕ

Четырехлетний мальчик из Словакии Мартинко Фельдек сочинил стихотворение о сердце, которое он нарисовал на листке бумаги и подарил своей маме. Понимает ли он, какая большая мысль в его строчках?

## «ДАРЮ ТЕБЕ СЕРДЦЕ»

Дарю тебе сердце  
На листике белом,  
Дарю тебе сердце,  
Что хочешь с ним дел  
Гуляй где угодно,  
Ходи с ним повсюду,  
Рисуй что захочешь,  
Сердиться не буду.  
Но лучше на нем  
Рисовать не учишь ты,  
Пускай мое сердце  
Останется чистым.



# **ЭКЗАМЕНЫ ДЛЯ СЕРДЦА**

## **«ПРИСЕДАНИЯ»**



**Встаньте, ноги вместе. Сосчитайте пульс.**

**Выполните двадцать приседаний в медленном темпе, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямо и широко разводя колени в стороны. Не тренированные или пожилые люди могут держаться за спинку стула.**

**Теперь снова сосчитайте пульс. Если он увеличился на <25% - ваша сердечно-сосудистая система в отличном состоянии; 25-75% - в хорошем; >75% - в неудовлетворительном.**



# ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Кухонный кран должен быть включен во весь напор на протяжении 45 лет, чтобы вылить количество воды, равное количеству крови, перекачанной сердцем за человеческую жизнь средней продолжительности.
- Женское сердце обычно бьется быстрее мужского. Мужское — примерно 70 ударов в минуту, женское — 78.
- Результаты исследований показали, что люди, которые регулярно спят после обеда, на 37% реже страдают ССЗ, чем те, кто бодрствует в течение всего дня.
- Деревенский творог — признан одним из самых полезных продуктов для нашего сердца. В нем мало жиров, но много кальция.
- ~~Поблизости~~ у сердца есть свой собственный электрический импульс, оно может продолжить биться, даже когда отделено от тела, пока имеет необходимый запас кислорода.
- Счастье приводит к сердечному здоровью, также как и смех. Смех может на 20% ускорить ход крови по вашим венам, так как расслабляет стенки сосудов.



# **ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ**

- **Ржа железо ест, а печаль сердце.**
- **Сердце веселится, и лицо цветёт.**
- **Сердце не лукошко, не прошибёшь окошко.**
- **У кого на сердце ненастно, у того и в ясный день дождь.**
- **Сердце кровью обливается.**
- **Сердце сердцу весть подает.**
- **Сердце не камень.**
- **Сердце ёкнуло.**





# ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ



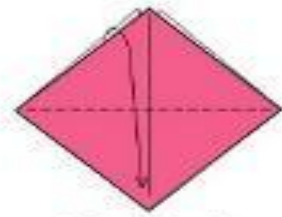
1. Наметьте линию



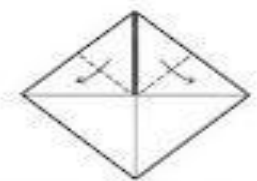
2. Сложите уголки кверху, эти складки называются «долина»



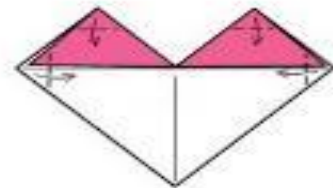
3. Переверните



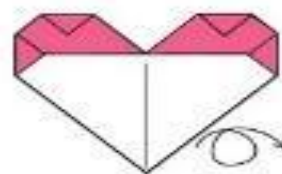
4. Верхний слой согните книзу



5. Два верхний уголка сложите к краям



6. Подогните уголки



7. Переверните



8. Сердечко

Вот что должно получиться



# ***ВИКТОРИНА***



**Вопрос № 1:**  
**Назовите «бьющийся» внутренний орган человека**



**Вопрос № 2:**  
**Сердцебиение, прощупываемое**  
**на руке - это...**



**Вопрос № 3:**  
**Как называется графическое  
изображение работы сердца  
на бумаге?**



**Вопрос № 4:**  
**У какого животного сердце в ноге?**



**Вопрос № 5:**  
**Самый «сердечный» врач. Кто это?**



**Вопрос № 6:**  
**Какой город называют сердцем**  
**нашей Родины?**





**Вопрос № 7:  
Кто просил сердце  
у великого и ужасного Гудвина?**



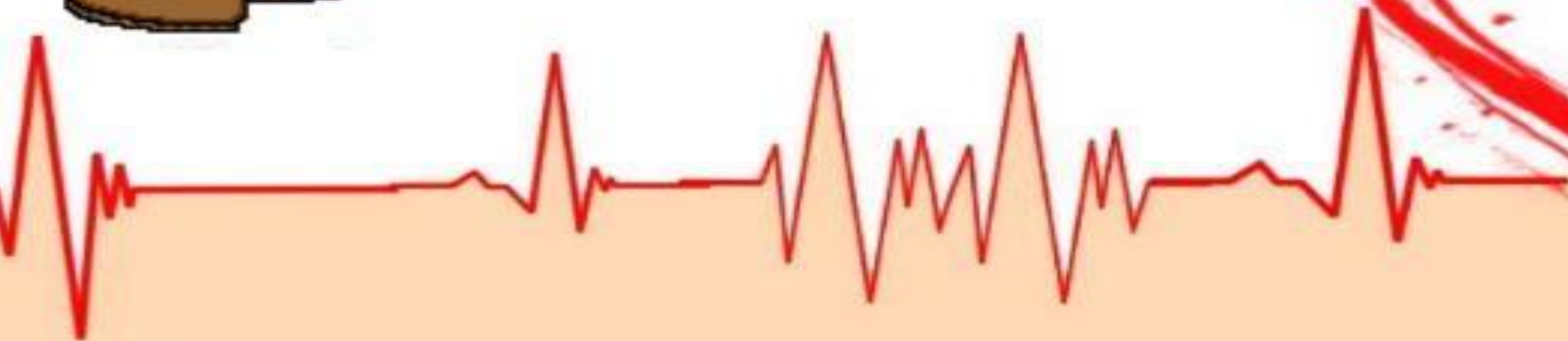
**Вопрос № 8:**  
**Верно ли, что осьминоги, кальмары  
и каракатицы имеют по три  
сердца?**



**Вопрос № 9:**  
**Сколько сердец у кольчатого червя?**



**Вопрос № 10:**  
**Какой овощ имеет сорт**  
**«Бычье сердце»?**



**Вопрос № 11:**  
**Как называется прекрасное  
человеческое качество - готовность  
помочь или простить из  
сострадания, человеколюбия?**



**Вопрос № 12:**  
**Из чего сделано сердце  
очень доброго человека?**



**Вопрос № 13:**

**О ком говорит русская пословица  
«Сердце её лучше солнца греет»?**



***Подводя итоги, вспомним слова из известной песни Анны Пахмутовой :  
«Главное, ребята, сердцем не стареть».***

***И как горьковский Данко всегда быть готовыми открыть своё сердце для людей, как сёстры милосердия - бескорыстно помочь.***





***СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!***

