

Берегите сердце смолоду!

29 сентября более чем в 100 странах мира отмечается Всемирный день сердца. Он был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца.

Девиз Всемирного дня сердца в 2021 году, как и в предшествующие годы – «Сердце для жизни».

Сердце наряду с мозгом является одним из самых важных органов человека. Его также называют «природным мотором», от которого зависит состояние всего организма в целом.

Уважаемые ребята! Знаете ли Вы что:

- масса сердца не превышает 350 грамм, а его размер равен величине кулака
- сердце ребенка начинает биться после 4 недель после зачатия
- за всю жизнь сердце человека в спокойном состоянии сокращается до 3 млрд раз, в минуту – около 72 раз, за сутки – около 100 тысяч, а в год – 36 млн 500 тысяч раз и осуществляет перекачивание крови, равное почти 10 тоннам
- секундная стрелка часов была специально изобретена английским врачом Д. Флоуэром, чтобы начать исследования сердечного ритма
- согласно результатам проведенных исследований, люди, которые спят после обеда, на 37% реже страдают заболеваниями сердца и сосудов, чем бодрствующие целый день
- по утверждению специалистов Всемирной федерации сердца, 80% случаев преждевременной смерти от болезней сердца и сосудов можно предотвратить здоровым образом жизни.

И чем раньше это понять и его вести, а значит правильно питаться, постоянно заниматься спортом, соблюдать режим дня и не иметь вредных привычек, тем здоровее будет Ваше сердце. Берегите его смолоду!

/Информационно-просветительский проект «СОШ.RU»