

Всемирный день СЕРДЦА



Всемирный день сердца (World Heart Day), отмечаемый ежегодно

в последнее воскресенье сентября.

*Впервые был организован в 1999 году по
инициативе Всемирной федерации сердца*





СОКРОВИЩА СЕРДЦА

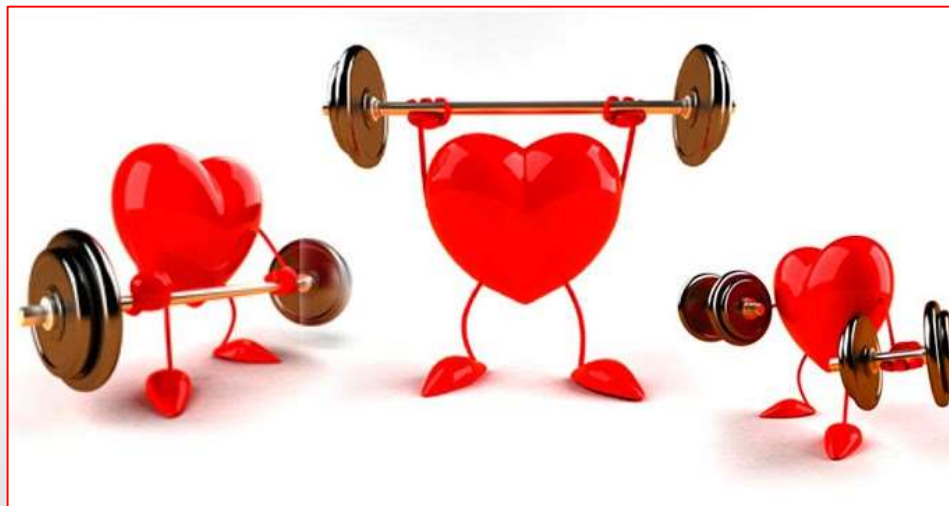


**Цель введения новой даты—
повысить осознание
в обществе опасности,
которая вызвана эпидемией
сердечно-сосудистых заболеваний в мире,
а также инициировать всеобъемлющие
профилактические меры в отношении
ишемической болезни и мозгового инсульта во всех
группах населения.**



В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней

**Основной профилактикой болезней сердца
можно считать лечебную физкультуру.**



Движения мышц непосредственно влияют на работу органов кровообращения - чем больше мышечных движений, тем больше работает и сердце.

**Тренировка сердца и развитие выносливости —
это обязательство каждого из нас перед
собственным здоровьем.**

**Какой спорт наиболее подходит
для поддержания сердца
здоровым и сильным?**



ПЛАВАНИЕ

Плавание – одно из самых эффективных видов спорта, поскольку в работу включается максимально возможное количество мышц. Одновременно работают верхняя и нижняя части тела



БЕГ



Даже легкая пробежка в течение 20 минут поднимет общий тонус организма. Выполняйте пробежку 3-4 раза в неделю. Даже прогулки благотворно влияют на вас.



ВЕЛОСИПЕД

Катайтесь хотя бы иногда по дорожкам местных парков, на побережье и даже просто по улицам.

Организм постоянно требует свежего воздуха, и вы заметно ощутите, что после езды на велосипеде вы чувствуете себя гораздо лучше.

Получасовая езда на велосипеде около леса – это долгосрочное вложение в ваше здоровье.





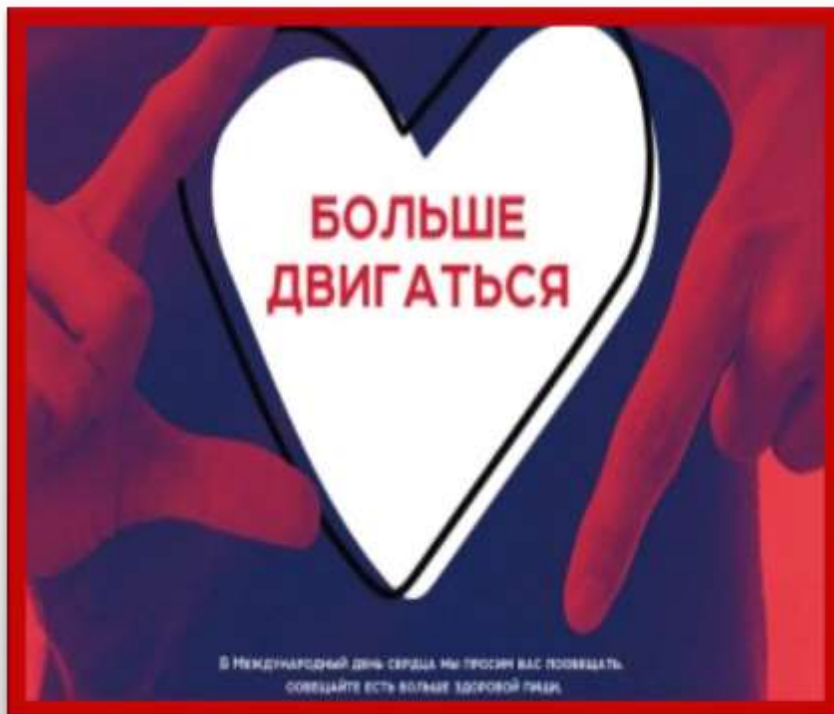
ТАНЦЫ

Тренировка сердца и сосудов у себя дома! Включайте любимую музыку хотя бы 2 раза в неделю и танцуйте под нее.

Тем самым вы увеличите сердечный ритм и будете тренировать легкие.



СПОРТ – ЭТО ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!





**БЕРЕГИТЕ
СВОЁ
СЕРДЦЕ!**



**Берегите сердце и будьте
здоровы!**



БЕРЕГИТЕ СВОЁ СЕРДЦЕ!



Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Красногвардейского района
Санкт-Петербург



Разработчик презентации:
Стекланникова
Наталья Александровна,
методист ГБУ ДО ДДЮТ «На Ленской»

В презентации использованы материалы по здоровьесбережению
из информационных сайтов интернет.

Санкт-Петербург
2019