

## Станция «Здоровое сердце».

**Цель:** мотивация молодежи к ведению здорового образа жизни, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

**Задачи:**

1. Актуализация знаний о здоровом образе жизни и пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.
2. Формирование ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия.
3. Формирование активной жизненной позиции по данной проблеме.

*Возрастная категория:* 15+.

*Время прохождения станции – 15 минут*

*Материалы:* 12 карточек-пазлов (файл Станция Здоровое сердце.pdf).

*Задача:* сложить из карточек-пазлов фигурку «сердце». Объяснить положения на карточках. Пояснить, почему некоторые карточки не были использованы.

При оценке работы команды учитывается инициативность и участие в обсуждении.

**Проведение станции**

1. Участникам игры предлагается собрать по методу пазлов фигурку (в результате получается сердце, три пазла с неправильными положениями должны остаться лишними).
2. После составления фигуры каждое из написанных на «частичках сердца» положение обсуждается с участниками квеста:

***1) Контролируйте артериальное давление***

Контролировать уровень артериального давление важно с подросткового возраста, потому что уже тогда могут проявиться первые симптомы сосудистых заболеваний. Большая часть случаев повышения артериального давления приходится на подростковый возраст, когда в организме активно происходят физиологические и гормональные изменения. У детей гипертония встречается гораздо реже, чем у взрослых, однако им тоже рекомендуется профилактически измерять давление. Патология может долгое время протекать в скрытой форме, а длительное бессимптомное течение без коррекции способно привести к нарушению работы жизненно важных органов или ухудшить прогноз по здоровью во взрослом возрасте. По распространению хронических заболеваний среди детей и подростков

артериальная гипертензия занимает третье место, уступая лишь бронхиальной астме и ожирению. И это действительно бич современности.

Возможные симптомы гипертонии:

- головная боль;
- быстрая утомляемость при физической нагрузке;
- ухудшение или искажение зрения, например мушки перед глазами;
- шум или звон в ушах;
- частая смена настроения;
- нарушения сна;
- недомогание при физических нагрузках.

Для резкого повышения давления выше 150/95 мм рт. ст. (такое состояние называется гипертоническим кризом) характерны сильная головная боль, головокружение, бледность или покраснение лица, тошнота, рвота, нарушения зрения. При подозрении на гипертонический криз нужно вызвать скорую помощь.

## **2) Следите за уровнем холестерина**

Холестерин представляет собой жироподобное вещество. В печени человека вырабатывается порядка 2/3 необходимого для жизнедеятельности холестерина, еще 1/3 поступает в организм с продуктами животного происхождения. Особенно им богаты жирное мясо, цельное молоко, печень, почки, мозги, яичные желтки, рыбная икра, креветки. Холестерин является составной частью большинства клеток здорового организма.

Повышенный холестерин приводит к атеросклеротическому сужению кровеносных сосудов, что повышает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта.

С целью предупреждения атеросклероза будьте физически активны, правильно питайтесь и откажитесь от курения. Максимально ограничьте употребление жира, в том числе скрытого. Откажитесь от транс-жиров – маргарина и продуктов его содержащих. Остальную потребность в жирах восполняйте за счет растительных масел и жирной рыбы, богатых полиненасыщенными жирными кислотами. Кроме того, употребляйте не менее 500 г овощей и фруктов в день (без учета картофеля)!

**< 5,0 ммоль/л** – оптимальный уровень  
общего холестерина для здорового человека.

### **3) Следите за уровнем сахара**

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) – фактор риска развития сахарного диабета.

По данным ВОЗ, в мире около 425 млн людей больны сахарным диабетом (СД). Причем, всего лишь 10-12% из них – диабетом 1 типа, связанным с недостаточной выработкой инсулина. Остальные 82-90% больны диабетом 2 типа, обусловленного эпидемией ожирения и отсутствием физической активности у взрослого населения. Независимо от типа диабета, в крови больных людей при отсутствии лечения повышен уровень глюкозы, что вызывает развитие целого ряда сосудистых осложнений, в том числе инфаркта миокарда, инсульта, снижения зрения и слепоты, почечной недостаточности и гангрены конечностей.

С целью профилактики диабета рекомендуется ограничить простые углеводы ( сахар, мука высшего сорта , изделия из них) и животные жиры, повысить уровень физической активности, снизить избыточную массу тела.

**< 5,5 ммоль/л** (капиллярная кровь),

**< 6,1 ммоль/л** (венозная кровь) -

*оптимальный уровень сахара  
для здорового человека*

### **4) Питайтесь правильно**

Здоровое питание - определяющий фактор нормального роста и развития организма, физической и умственной активности, формирования устойчивости к возникновению болезней, здоровья, долголетия.

три китами правильного питания являются три постулата:

- Разнообразие питания
- Регулярность приема пищи
- Энергетический баланс

Здоровая пища – залог бодрости, красоты, успеха. Как следствие этого повышение уверенности в себе, снижение страха критики, повышение самооценки.

Правильное питание – это снижение риска различных заболеваний, залог хорошей успеваемости в школе, основа правильного роста и развития, а в дальнейшем хорошее, крепкое здоровье в будущей взрослой жизни.

#### **5) *Будьте активными. Будьте стройными.***

Современные грузоподъемные механизмы дают возможность человеку поднимать гигантский вес простым нажатием нужной кнопки. Удобства, которые предоставляет человеку совершенная техника, трудно переоценить, но нет плюсов без минусов. Избавленный от необходимости тяжелым физическим трудом добывать себе пропитание, человек все больше времени проводит в сидячем или лежачем положении.

Гиподинамия (малоподвижность) - отсутствие регулярных, грамотных физических нагрузок, укрепляющих организм в целом, поддерживающих работоспособность и хорошее самочувствие, лёгкость в теле и достаточную подвижность суставов, эластичность связок и мышечный тонус.

У многих из нас вся физическая нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до автобусной остановки. Наши мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются.

Прямым следствием гиподинамии является расстройство деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ, нередко ожирение.

Малоподвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно - сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

В чём польза физической активности?

- Развивает гибкость, формирует красивую осанку, способствует росту и укреплению костной и мышечной ткани
- Способствует поддержанию здоровой массы тела
- Помогает лучше учиться/запоминать новое

- Улучшает настроение и самооценку
- Поможет достичь успехов, выбрать будущую профессию
- Улучшает состояние кожи и форму тела
- Повышает устойчивость организма к заболеваниям
- Способствует крепкому здоровью

Скелетные мышцы человека запрограммированы на тяжёлую физическую работу, поэтому для сохранения здоровья человеку необходима двигательная активность.

Как поддерживать физическую активность?

- Меньше времени проводи за компьютером, у телевизора.
- Выполняя домашнее задание необходимо делать физкультминутки, разгружая позвоночник.
- Делай зарядку по утрам! Она способствует плавному переходу организма от сна к бодрствованию.
- Вместо лифта поднимайся по лестнице.
- Регулярно ходи пешком.
- Подключайся к участию в домашних делах. Всё это позволит тебе избежать гиподинамии и её серьезных последствий.
- Занимайся в спортивных секциях. Играй в подвижные игры. Всё это позволит тебе не болеть, быть весёлым и энергичным.

#### **б) Откажитесь от курения**

Курящего человека можно назвать «учебником внутренних болезней», т.к. нет органа или системы в организме человека, которые были бы защищены от негативных последствий приобщения к сигарете. Страдают сердечно-сосудистая и нервная системы, органы дыхания и мочевыделительная система, желудочно-кишечный тракт, органы чувств и т.д.

Угарный газ, который образуется в организме курильщика, присоединяясь к гемоглобину, дает карбоксигемоглобин (способность угарного газа образовывать соединения с гемоглобином примерно в 200 раз выше, чем у кислорода). Карбоксигемоглобин не способен переносить кислород к клеткам и тканям, поэтому при курении человеческий организм испытывает кислородное голодание – гипоксию. Клетки, не получая кислород, погибают, вследствие чего могут возникать обмороки, головокружение, быстрая утомляемость, частое сердцебиение, тошнота, судороги, ухудшение памяти, мышления, нарушение обмена веществ, преждевременное старение организма, повышенный риск инсульта, инфаркта.

Первой на кислородное голодание реагирует сердечно-сосудистая система, т.к. вместе с дыхательной она отвечает за транспорт кислорода к органам и тканям. Для этого в организме курильщика сердцу приходится работать более интенсивно – пульс увеличивается до 90 ударов в минуту, повышается артериальное давление (вдобавок ко всему никотин обладает сосудосуживающим действием, что также приводит к подъему давления). Если сердце здорового человека перекачивает около 6 л крови в сутки, то сердце курящего – на 1,5 л больше

Канцерогенные компоненты сигарет приводят к онкологическим заболеваниям. В смолах содержится бензопирен, под воздействием которого заболеваемость раком верхних дыхательных путей увеличивается в 10 раз. Нитрозамины вызывают рак пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря. Табачный дым содержит и радиоактивные элементы (полоний-210 и другие радиоизотопы), которые накапливаются в организме человека, вызывая страшные заболевания не только при жизни человека, но, оказывая мутагенный эффект, и спустя годы, в следующих поколениях, приводя к порокам развития и внутриутробным уродствам. Выкуривая 20 сигарет в день, человек получает дозу радиации, превышающую в 3,5 раза предельно допустимую.

#### *Последствия курения для здоровья подростка*

Если подросток начинает курить, то через некоторое время у него могут появиться частые головные боли, ухудшение концентрации и снижение объема внимания, ухудшение памяти, нарушение сна, что в свою очередь приведет к раздражительности и депрессиям. Как следствие хронического кислородного голодания появится ухудшение внешнего вида, задержка физического и умственного развития, снижение успехов в учебе и спорте.

#### **7) *Расслабляйтесь без алкоголя***

Этиловый спирт  $C_2H_5OH$ . (этанол), содержащийся в любом алкоголе, - это протоплазматический нервный яд. Разлагаясь в организме, этанол отнимает у клеток кислород и воду. При значительном или частом, а тем более постоянном употреблении алкоголя клетки в конце концов погибают, нарушаются все физиологические процессы в организме, перерождаются ткани печени, почек, сердца, сосудов. Алкоголь

травмирует организм, делает его уязвимым для болезней. Для ранних стадий алкоголизма характерны язва желудка, сердечно-сосудистые расстройства. Для поздних - цирроз печени, полиневриты, мозговые нарушения. Сильное опьянение (врачи называют его алкогольным отравлением) - одна из наиболее частых причин смерти в молодом возрасте.

Чем моложе человек, тем быстрее развиваются все стадии алкоголизма. У подростков алкоголизм первой стадии формируется всего за полгода. Алкоголизм - это болезнь «без обратного хода».

Старайтесь не употреблять алкоголь.

#### **8) *Учитесь справляться со стрессом***

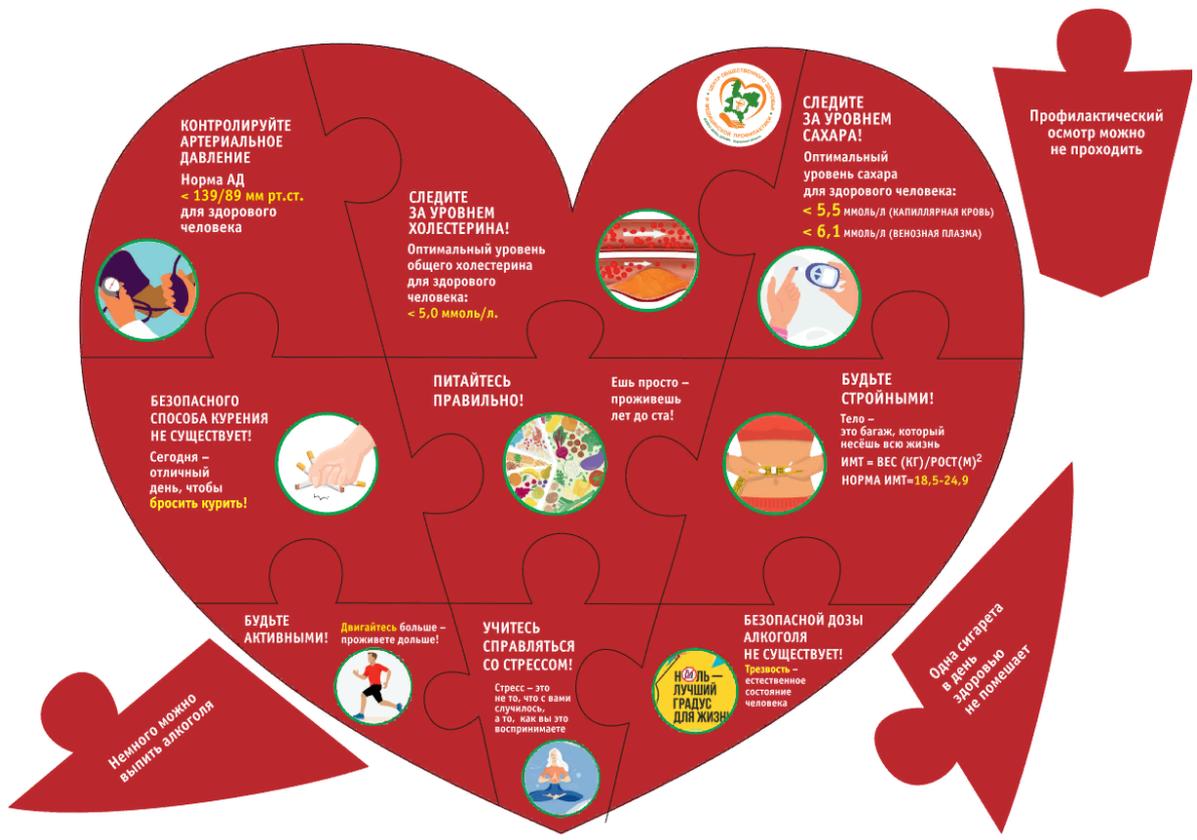
При наличии симптомов тревоги и депрессии риск развития сердечно-сосудистой патологии или осложнений увеличивается, поэтому своевременное снижение психоэмоционального напряжения – одна из составляющих профилактики болезней системы кровообращения.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны, проблему для здоровья создает хронический стресс, поэтому каждому человеку важно различать допустимую и безвредную для его здоровья степень стресса.

Помните: зачастую стресс вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней.

Основные способы предупреждения хронического стресса доступны каждому из нас:

- здоровое питание и полноценный сон;
- отказ от курения и алкоголя;
- позитивное отношение к жизни;
- занятие любимым делом.



**КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**  
Норма АД  
**< 139/89 мм рт.ст.**  
для здорового человека



**СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА!**  
Оптимальный уровень общего холестерина для здорового человека:  
**< 5,0 ммоль/л.**



**СЛЕДИТЕ ЗА УРОВНЕМ САХАРА!**  
Оптимальный уровень сахара для здорового человека:  
**< 5,5 ммоль/л (КАПИЛЛЯРНАЯ КРОВЬ)**  
**< 6,1 ммоль/л (ВЕНОЗНАЯ ПЛАЗМА)**



**БЕЗОПАСНОГО СПОСОБА КУРЕНИЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**  
Сегодня – отличный день, чтобы **бросить курить!**



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!**



Ешь просто – проживешь лет до ста!

**БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ!**



Тело – это багаж, который несешь всю жизнь  
ИМТ = ВЕС (кг)/РОСТ(м)<sup>2</sup>  
НОРМА ИМТ=18,5-24,9

**БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!** Двигайтесь больше – проживете дольше!



**УЧИТЕСЬ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ!**

Стресс – это не то, что с вами случилось, это, как вы это воспринимаете



**БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!**



Трезвость – естественное состояние человека

**Ноль – лучший градус для жизни!**

Ненного можно выпить алкоголя

Профилактический осмотр можно не проходить

Одна сигарета в день здорово не помешает