

ZIUA MONDIALA A INIMII 28 SEPTEMBRIE 2014

Inima, organ cavitat, situat in cutia toracica intre cei doi plamani este un organ unic prin capacitatea de a se contracta si de a impinge sangele incarcat cu oxigen si nutrienti, prin artere si vene in corp. Inima incepe sa bata de la aproximativ trei saptamani de la concepere si pana la sfarsitul vietii. Frecventa cu care bate inima in starea de veghe este intre 60- 80 batai/minut , iar presinea exercitata de sange in artere optim este 120/80 mmHg.

In Romania 6 din 10 decese se datoreaza bolilor cardiovasculare.

DE CE?

Datorita unor conditii (factori de risc) ce se asociaza cu un risc crescut de a dezvolta boli cardiovasculare. Cu cat aveti mai multi factori de risc cu atat posibilitatea de a va imbolnavi este mai mare. Pe de alta parte absenta factorilor de risc nu va garanteaza protectia in fata bolii.

Clasificare:

- Factori de risc neinfluentabili : -varsta,
 - sexul,
 - ereditatea.
- Factori de risc influentabili:- HTA, diabet, hipercolesterolemii...
 - fumat, obezitate, sedentarism, stress
- FACTORI DE PROTECTIE:-ALIMENTATIA SANATOASA
 - ACTIVITATEA FIZICA...

Activitatile educationale desfasurate cu ocazia acestei aniversari in CN. Carol I cuprind:

Joi 25.09.2014

1. "In pauza facem sport" - prof. Bartagui-Georgescu ora 10,20-10,30.
2. "Prevenirea bolilor cardiovasculare"- dr. Cernobai Alina la clasa IB inv. Tudoran Simona si clasa XII G prof. Bartagui-Georgescu Carmen.

Vineri 26.09.2014

- 1."De Ziua Inimii suntem si noi alaturi de voi"-la chioscul din incinta scolii se distribuie fructe, vanzator Cocosila Dana.
2. "Desene pe asfalt tematice" clasele I-IV.
3. "In pauza facem sport" . prof Bartagui-Georgescu Carmen
4. "Prevenirea bolilor cardiovasculare"- Dr. Cernobai Alina la clasa IX C prof .Mladen.
5. "Sportul intretine sanatatea" -prof. Brindusoiu Madalina organizeaza stafete, jocuri de miscare, baschet, fotbal, conturarea unei" inimi vii" de catre elevi pe baza sportiva a scolii
 - Ora 15,30-17,30 baschet prof. Brindusoiu Madalina clasele VA-VB
 - Ora 17,30- 18,30 fotbal prof.Brindusoiu Madalina clasa VIIA
 - Ora 15,30-16,30 baschet prof. Mladen clasa IXC.

Duminica 28 septembrie

1. Crosul inimii- ora 10 Mc.Donald"s- Piata Mihai Viteazul
2. Spectacol gratuit - ora 13 "Anotimpurile inimii" la Opera Romana Craiova.









