

Всероссийская акция «Оберегая сердца»

В преддверии Всемирного дня сердца, который отмечается 29 сентября, волонтеры-медики ДВГМУ организовали масштабную образовательную акцию для учащихся МБОУ СОШ №30.



27 сентября было проведено 6 мастер-классов, которые посетили 180 школьников. Для ребят подготовили интерактивный квиз «Оберегая сердца», где в игровой форме рассказали о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и основах здорового образа жизни. Школьники разделились на команды и с большим интересом включились в соревнование, решая практические задачи:

- Определяли факторы риска развития сердечных заболеваний
- Расшифровывали симптомы, которые могут говорить о проблемах с сердцем
- Составляли сбалансированное меню на день
- Осваивали технику правильного измерения пульса



Интерактивный формат мероприятия позволил участникам не просто получить важные знания, но и сразу применить их на практике. Ребята активно обсуждали, как ежедневные привычки влияют на здоровье сердечно-сосудистой системы, и открывали для себя простые, но эффективные правила сохранения здоровья.

Такие мероприятия очень важны для формирования ответственного отношения к своему здоровью с юного возраста, ведь когда знания преподносятся в игровой форме, они лучше усваиваются и запоминаются.

