



# SÜDAMEPÄEV

*World Heart Day*



Liikuv püha, mida tähistatakse septembri viimasel pühapäeval

Esimest korda tähistas Maailma Südameföderatsioon maailma südamepäeva 2000. aastal, eesmärgiga teavitada inimesi südamehaigustest,

mis on peamiseks surmapõhjuseks. Lisaks rõhutatakse tervislike eluviisi olulisust, mis aitab haigusi ära hoida.

## MÕTLE KAASA

Milline on õnnelik süda?

Kuidas oma südant hoida?

## TEGUTSE

Kasuta mõnd rakendust, mis loendab päeva jooksul tehtud samme, mõõdab jalgsi või rattaga liigutud vahemaid, analüüsib und vm. Võrdle andmeid päevade, nädalate ja kuude lõikes.

Arvuta ühe tavalisel päeval söödud toitainete ja energia hulk. Uuri, kas see on kooskõlas tervisliku elustiili ja arstide soovitustega.

## KASUTA ÕPPETÖÖS

Kutsuge kooli külla meditsiinitöötaja, kes selgitaks peamisi südamehaiguste põhjuseid ning annaks nõu tervislikuks eluviisiks.

Korraldage üleklassiline kampaania, mille raames iga õpilane mõõdab ja paneb kirja, kui palju ta ühes nädalas jalgsi või (tõuke)rattaga liigub, mitu sammu päevas teeb vms. Arutage, miks liikumine on tervisele hea.