

Лекари от Клиниката по кардиология на УМБАЛ "Дева Мария" се срещнаха с ученици от ОУ „Елин Пелин“ в Седмицата на сърцето

Сряда, 30 Септември 2026

Лекари от Клиниката по кардиология на университетска болница „Дева Мария“ се включиха в „Седмицата на сърцето“ на ОУ „Елин Пелин“ – Бургас, за да покажат на учениците, че грижата за сърдечно-съдовото здраве започва много преди зрелостта – още с навиците, които изграждаме в детството.

В два поредни дни пред петокласници и шестокласници застанаха д-р Мариана Контева, началник на Клиниката по кардиология в университетска болница „Дева Мария“ и д-р Кристиян Дервишов от нейния екип. Тематичните срещи под надслов „Правилна грижа за сърцето“ бяха част от инициативите на училището, посветени на Световния ден на сърцето – 29 септември.

За д-р Контева срещата с учениците е продължение на инициативата, която тя започна още през миналата година, когато влезе в ОУ „Елин Пелин“ с идеята да говори за профилактиката там, където се създават едни от най-важните навици за бъдещето – в детството. Тази година пред петокласниците тя отново постави акцент върху ежедневните избори, с които всеки може да се грижи за сърцето си.

Ден по-късно разговорът продължи с учениците от VI клас и д-р Кристиян Дервишов. Той представи по

достъпен начин ролята на сърцето и сърдечно-съдовата система и насочи вниманието на децата към факторите, които влияят върху тяхното здраве.

Двамата лекари говориха с учениците за значението на редовното движение, балансираното хранене, достатъчния прием на вода и пълноценния сън. Децата научиха защо е добре да ограничават прекомерната консумация на сол, захар и силно преработени храни и защо времето, прекарано в движение и активности на открито, е важно не само за добрата физическа форма, но и за здравето на сърцето.

Специално място в разговорите заеха стресът и емоциите. Учениците обсъдиха с лекарите как напрежението се отразява на организма и защо почивката и добрият баланс между учебните ангажименти, времето пред екран и физическата активност също са част от грижата за здравето.

Срещите преминаха като активен диалог, в който децата имаха възможност да задават въпроси, да споделят своите знания и да получат практически съвети, които да занесат удома.

Посланието и на двете срещи беше едно – профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания не започва когато се появи проблем, а много по-рано - с решения в ежедневието, които постепенно се превръщат в устойчив начин на живот.

С участието си в „Седмицата на сърцето“ специалистите от университетска болница „Дева Мария“ продължават една важна образователна линия – знанията за здравето да достигат до децата рано, на разбираем за тях език и с практически насоки, които могат да прилагат още днес.




Каква е целта на
Световния ден на сърцето?


ЕТОВЕН
Н НА
РЦЕТО
Провеждането на Час на класа,
посветен на темата за
сърдечно-съдовото здраве, е
много важна част от
информационната кампания за
отбелязване на Световния ден на
сърцето в България.


НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИ И ЗНАЧИМИ БОЛЕСТИ СА:


представлява
дечно-съдовата система?
Кръвоносните съдове
Кръвта


СЪРДЕЧНО-СЪДОВОТО
ЗДРАВЕ: нашият ключ
за дълъг и пълноценен живот


СЪРДЕЧНО-СЪДОВОТО
ЗДРАВЕ: нашият ключ
за дълъг и пълноценен