



Ημερίδα για την υγεία

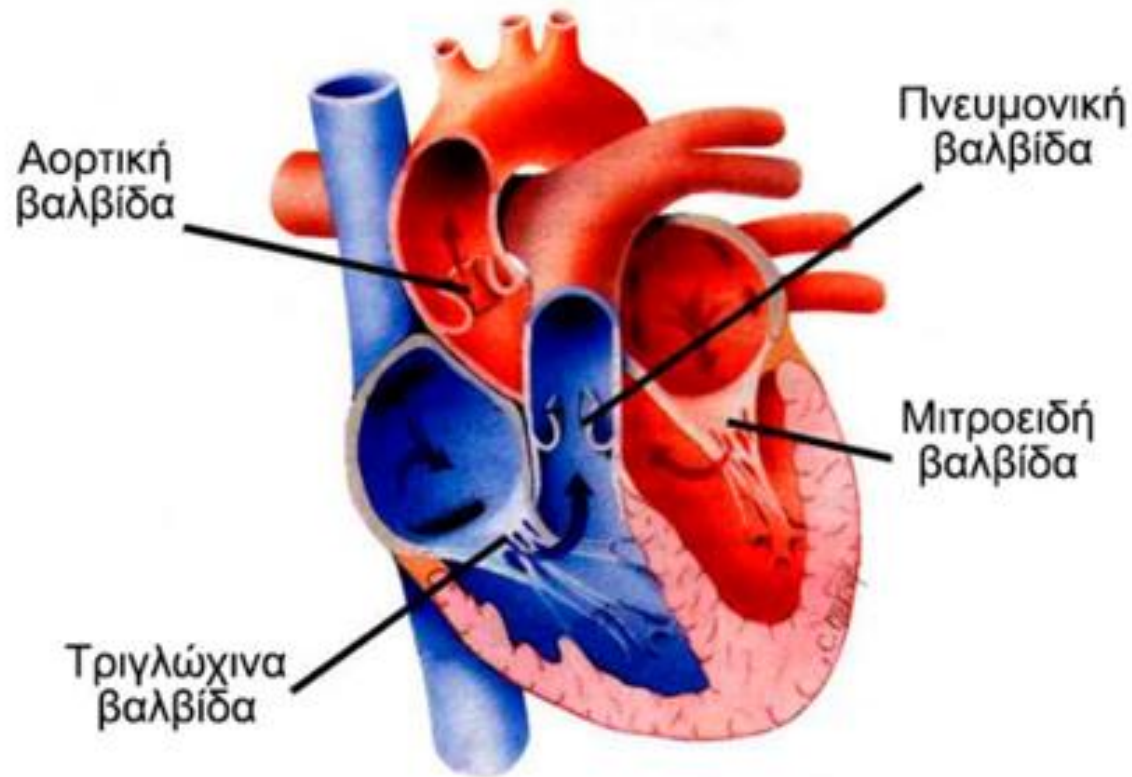
Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο
Ψυχικού

Παρασκευή 08 Μαρτίου 2024

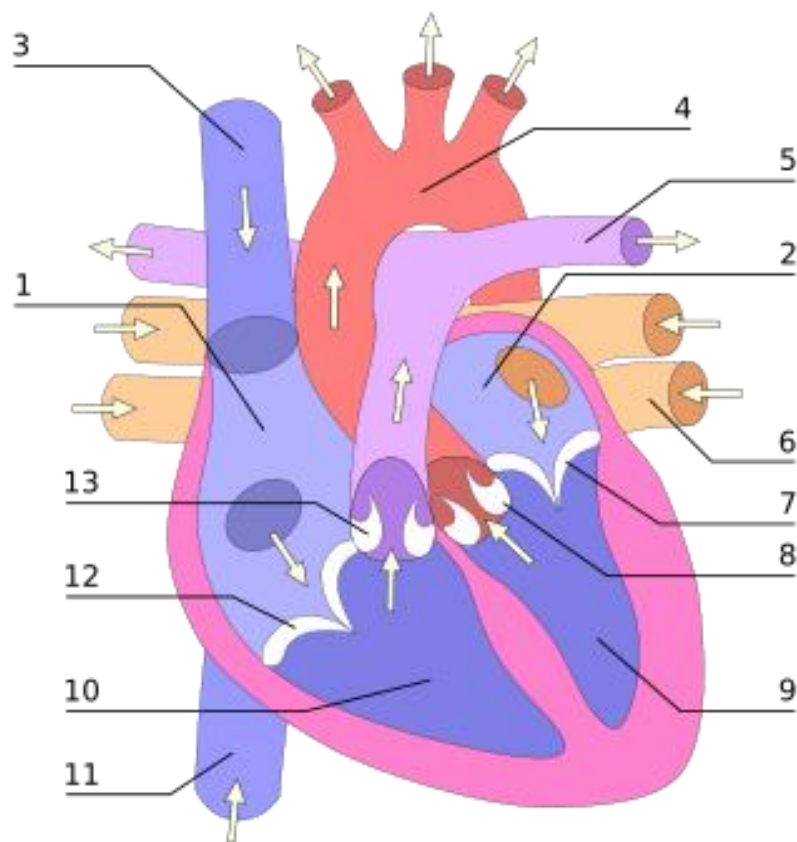


Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

«Τό προλαμβάνειν κάλλιον τοῦ θεραπεύειν»



Ραφαέλα-Κωνσταντίνα Αναγνωστοπούλου



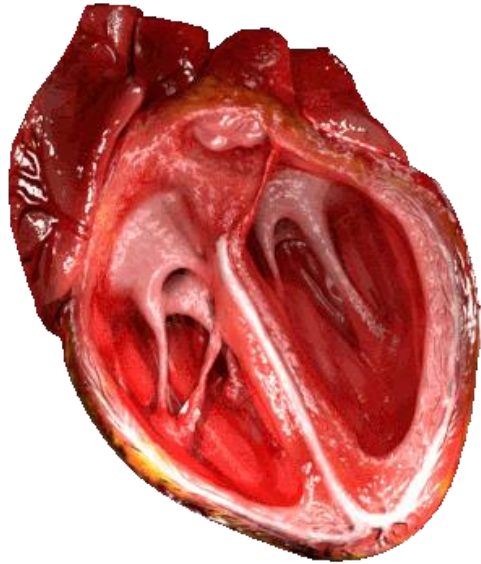
1. Δεξιός κόλπος
2. Αριστερός κόλπος
3. Άνω κοίλη φλέβα
4. Αορτή
5. Πνευμονικές αρτηρίες
6. Πνευμονικές φλέβες
7. Μιτροειδής βαλβίδα
8. Αορτική βαλβίδα
9. Αριστερή κοιλία
10. Δεξιά κοιλία
11. Κάτω κοίλη φλέβα
12. Τριγλώχινη βαλβίδα
13. Πνευμονική βαλβίδα

Λουΐζα Αποστολάτου

«Να βρισκόμαστε εκεί όπου
ανθίζει η καρδιά μας»



Αργυρώ Αρβανιτοπούλου



Έχεις νιώσει την καρδιά σου να χτυπάει πιο γρήγορα από το συνηθισμένο;

Συμβαίνει συχνά όταν τρέχεις.

Η καρδιά σου γνωρίζει πότε το σώμα σου χρειάζεται περισσότερο οξυγόνο και τότε δουλεύει πιο σκληρά, για να στείλει γρηγορότερα αίμα σε όλα τα όργανα του σώματός σου.

Αθηνά Βρεττού

Τα οφέλη του ελαιόλαδου για την καρδιά και την καρδιαγγειακή υγεία

Βοηθάει στη
μείωση της
αρτηριακής
πίεσης

Βοηθάει στη
βελτιστοποίηση
των επιπέδων
της
χοληστερόλης



Βοηθάει στην
πρόληψη της
υπερβολικής
πήξης του
αίματος

Βοηθάει
στη μείωση
της
φλεγμονής
των
αγγείων και
στη μείωση
της
αρτηριακής
πλάκας

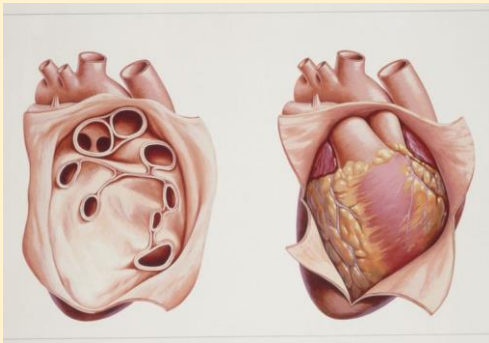
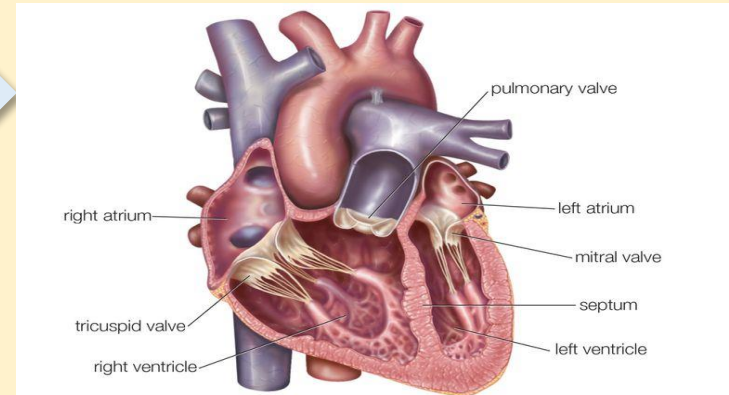
Αθηνά Βρεττού

Ανατομία Καρδιάς

Η καρδιά αποτελείται από τέσσερις θαλάμους:

Κόλπος: Άνω δύο κοιλότητες της καρδιάς.

Κοιλίες: Κάτω δύο κοιλότητες της καρδιάς



Το τοίχωμα της καρδιάς αποτελείται από τρία στρώματα:

- **Επικάρδιο:** Το εξωτερικό στρώμα του τοιχώματος της καρδιάς.
- **Μυοκάρδιο:** Το μυϊκό μεσαίο στρώμα του τοιχώματος της καρδιάς.
- **Ενδοκάρδιο:** Το εσωτερικό στρώμα της καρδιάς.

Αναστασία Γαρδικιώτη

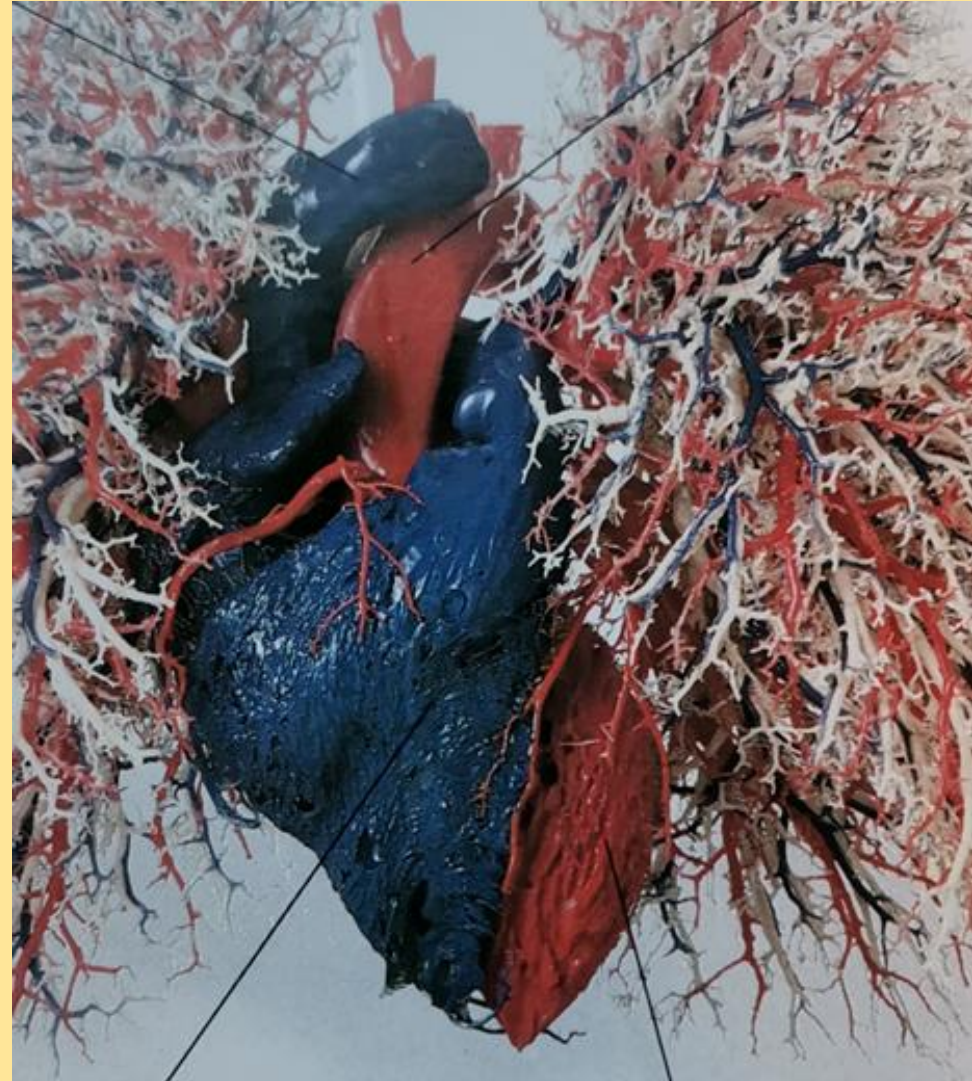
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

Όταν ο καρδιακός μυς συσπάται, ωθεί το αίμα από τους κόλπους στις κοιλίες και από εκεί προς τα άλλα μέρη του σώματος.

Από τους πνεύμονες το εμπλουτισμένο με οξυγόνο αίμα οδηγείται με τις πνευμονικές φλέβες στον αριστερό κόλπο και από εκεί στην αριστερή κοιλία.

Στη συνέχεια, δια μέσου της αορτής, διοχετεύεται στο υπόλοιπο σώμα.

Αθηνά Γεωργακοπούλου



Η αξία της άθλησης για τους εφήβους

Μελίνα Γιαννακάκη

Μελίνα Γιαννακάκη

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Μεσογειακή διατροφή

- ❖ Ο όρος **Μεσογειακή Διατροφή** επινοήθηκε για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής το οποίο ακολουθούν οι λαοί των μεσογειακών χωρών (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία)
- ❖ Η υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής **μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και μεταβολικού συνδρόμου** (μείωση παχυσαρκίας, υπέρτασης, δυσλιπιδαιμίας και αντίστασης στην ινσουλίνη)

Αγγελική Ζάππα



Σωματικά οφέλη

- αυξάνει τη δύναμη και την αντοχή
- καλύτερο σχήμα σώματος
- αυξημένη ευκινησία
- βοηθά στην καύση θερμίδων
- μειώνει διάφορους κινδύνους για την υγεία

Αλεξάνδρα Ηλία

Βασική περιγραφή

- Το σχήμα της καρδιάς διαθέτει μια βάση η οποία είναι σχετικά πιο φαρδιά και μία κορυφή, η κορυφή είναι στραμμένη με μια ελαφριά κλίση προς τα αριστερά. Η καρδιά περιβάλλεται από έναν υμένω, το περικάρδιο, το οποίο σχηματίζει μια κοιλότητα μεταξύ της καρδιάς και του περικαρδίου, την περικαρδική κοιλότητα.



Άγης Καλιντέρης

Βαλβιδοπάθεια

Η καρδιά έχει τέσσερις βαλβίδες που λειτουργούν σαν πύλες. Δύο είναι στην αριστερή πλευρά της καρδιάς και λέγονται αορτική και μιτροειδής βαλβίδα. Οι άλλες δύο βρίσκονται στη δεξιά πλευρά και ονομάζονται πνευμονική και τριγλώχινα βαλβίδα. Κάθε βαλβίδα διαχωρίζει δύο διαφορετικούς κοιλίες ή αγγεία στην καρδιά.

Η Βαλβιδική Καρδιακή Νόσος (VHD) είναι όταν μία ή περισσότερες από αυτές τις βαλβίδες έχουν πρόβλημα.

Ευάγγελος Καμενόπουλος

Τα μέρη της καρδιάς – Σύνοψη

Η καρδιά όπως προαναφέραμε είναι ένα περίπλοκο και σημαντικό όργανο για τη ζωή.

Συνοψίζοντας: **αποτελείται από τέσσερις κοιλότητες και βαλβίδες, οι οποίες επιτρέπουν στο αίμα να ταξιδεύει πάντα προς τη σωστή κατεύθυνση.**

Παρόλα αυτά, είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζουμε ότι **υπάρχουν λιγότερο γνωστά μέρη**, όπως ο φλεβόκομβος, ο οποίος παράγει και μεταδίδει ηλεκτρικούς παλμούς σωστά.

Ομοίως, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν **αιμοφόρα αγγεία που συνδέουν κάθε κοιλότητα.**

Τέλος τονίζεται και ο ρόλος των **στεφανιαίων αρτηριών** οι οποίες είναι υπεύθυνες για την τροφοδότηση της ίδιας της καρδιάς με αίμα.



Νικόλαος Καραγιώργος

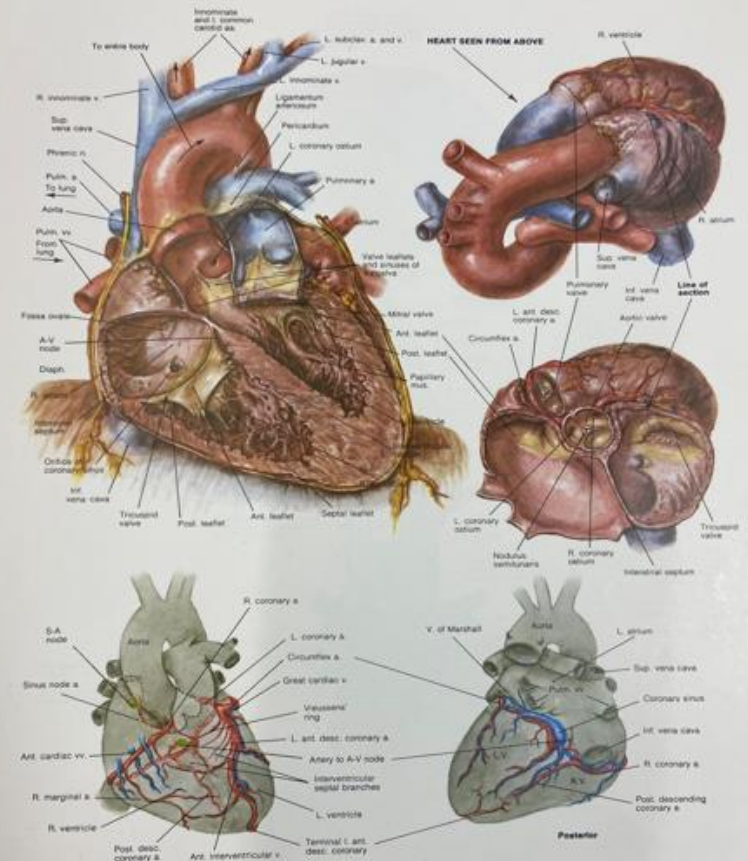


Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΚΑΡΔΙΑ

Από: Δανάη Κολοτούρα Ββ

Δανάη Κολοτούρα

ΚΑΡΔΙΑ ΤΟ «ΣΥΝΤΡΙΒΑΝΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ, Η ΠΗΓΗ ΚΑΘΕ ΔΡΑΣΗΣ»



Carolina Biological Supply Company, Burlington, North Carolina 27215
from *The Johns Hopkins Atlas of Human Functional Anatomy*
Printed in U.S.A. © 1978 by The Johns Hopkins University Press
Reprinted by arrangement with Medical Models Laboratories

Illustrated
by
Leon Schlossberg

Bioreview® Sheet
6578

Νικόλαος Μυτιληνιός



Ημερίδα για την υγεία

Α' Αρσάκειο
Γυμνάσιο Ψυχικού

Παρασκευή 08 Μαρτίου 2024

Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ



«Τό προλαμβάνειν κάλλιον τοῦ θεραπεύειν»

Στη ζωγραφιά τῆς μαθήτριας τῆς Α' τάξης τοῦ Α' Αρσακείου Γυμνασίου Ψυχικοῦ, Αριάννας Φοινίκη, φαίνεται ἡ διαδρομὴ τῆς ζωῆς μίας γυναίκας που ξεκινάει ὡς κοριτσάκι κρατώντας ἓνα ἀρκουδάκι καὶ ολοκληρῶνεται ὡς γιαγιά με τὸ μπαστουνάκι τῆς, ἀφοῦ πρώτα ἔχει περάσει ἀπὸ τὴν πρόληψη τοῦ καρκίνου τοῦ μαστοῦ.



Αριάννα Φοινίκη



Ημερίδα για την υγεία

Α' Αρσάκειο
Γυμνάσιο Ψυχικού

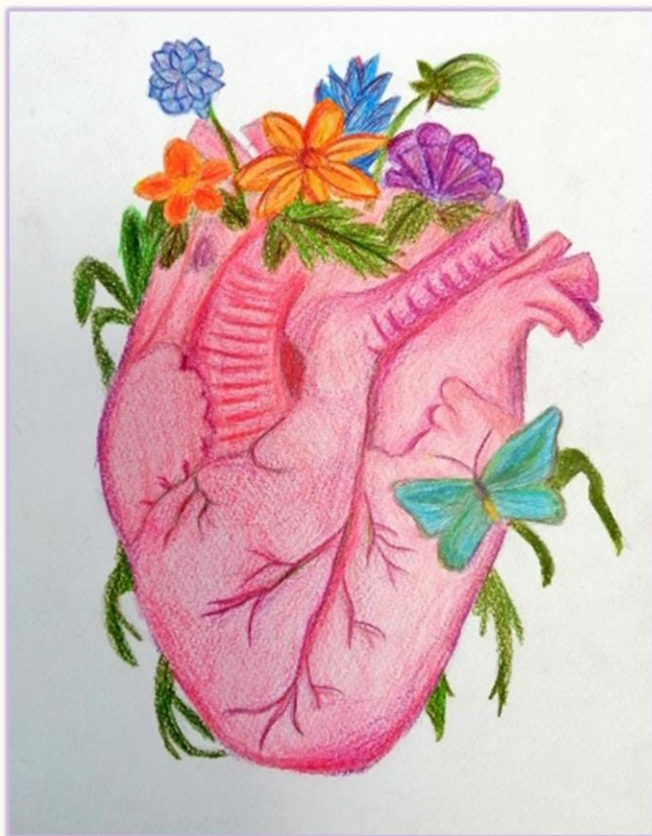
Παρασκευή 08 Μαρτίου 2024



Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

«Να βρισκόμαστε εκεί
όπου ανθίζει η καρδιά μας»

Αργυρώ Αρβανιτοπούλου, Β' τάξη, Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού



Αργυρώ Αρβανιτοπούλου



Ημερίδα για την υγεία

Α' Αρσάκειο
Γυμνάσιο Ψυχικού

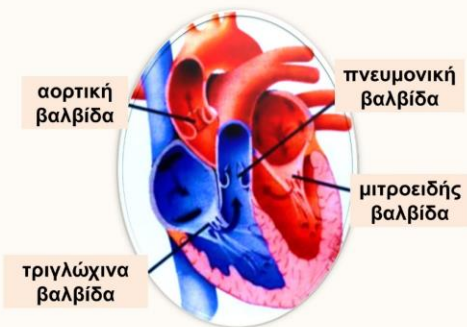
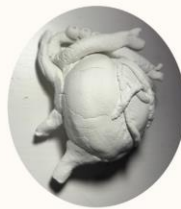
Παρασκευή 08 Μαρτίου 2024



Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

Πρόπλασμα καρδιάς με πηλό

Ιωάννα Αναγνωπούλου, Σήλια-Κωνσταντίνα Ζητρίδη
Β' τάξη
Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού



Ιωάννα
Αναγνωπούλου

Σήλια-Κωνσταντίνα
Ζητρίδη



Ημερίδα για την υγεία

Α' Αρσάκειο
Γυμνάσιο Ψυχικού



Παρασκευή 08 Μαρτίου 2024

Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

Καρδιά που τρέχει, αντέχει!

Κωστής Ηλιόπουλος, Γιώργος Νικολής
Γ' τάξη
Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο Ψυχικού

Οι καρδιακές παθήσεις δεν
αφορούν μόνο τους
ηλικιωμένους!!!



Μακριά από το
κάπνισμα!!!



Όλες οι φυτικές τροφές είναι
ενεργητικές για την καρδιά!!!



Δυστυχώς αυτή είναι η
πραγματικότητα. Είναι στο χέρι
μας να αλλάξει!!!

Σωστή διατροφή, άσκηση και
απουσία καταχρήσεων!!!



**Εσύ αποφασίζεις!!! Η
ζωή είναι δική σου...**

Κωστής Ηλιόπουλος

Γιώργος Νικολής

Αμαλία Γρηγορίου

Άννα Αλεξανδρή





Ημερίδα για την υγεία

Α' Αρσάκειο
Γυμνάσιο Ψυχικού

Παρασκευή 08 Μαρτίου 2024



Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

Τα χρώματα της πρόληψης

 Καρκίνος του Μαστού (Ροζ)	 Καρκίνος του Εγκεφάλου (Γκρι)	 Δωρεές Οργάνων & Ισιών (Πράσινο)
 Καρκίνος των Ωοθηκών (Γαλαζοπράσινο)	 Καρκίνος του Προστάτη (Γαλάζιο)	 Καρκίνος της Ουροδόχου Κύστης (Κίτρινο)
 Καρκίνος του Πνεύμονα (Διάφανο)	 Παιδικός Καρκίνος (Χρυσό)	 Λεομυοσάρκωμα (Μωβ)
 Καρκίνος του Παγκρέατος (Μωβ)	 Πολυπλό Μυέλωμα (Μπορντώ)	 Καρκίνος Τραχήλου της Μήτρας (Γαλαζοπράσινο/Λευκό)
 Λευχαιμία (Πορτοκαλί)	 Καρκίνος του Παχέος Εντέρου (Μπλε ηλεκτρικό)	 Καρκίνος της Μήτρας (Ροδακινί)
 Μελάνωμα (Μαύρο)	 Ευαισθητοποίηση για τον Καρκίνο Γενικά (Μωβ-λilά)	 Σάρκωμα (Κίτρινο)
 Καρκίνος του Νεφρού (Πράσινο βεραμάν)	 Αμερικανικά Στρατεύματα (Κίτρινο)	 AIDS/HIV (Κόκκινο)
 Εγκεφαλικές Διαταραχές & Δυσλειτουργίες (Ασημί)	 Καρκίνος του Οισοφάγου (Λουλακί)	 Καρκίνος του Ήπατος (Πράσινο σμαραγδί)
	 Λέμφωμα (Λάιμ-λεμονί)	



Ημερίδα για την υγεία

Α' Αρσάκειο Γυμνάσιο
Ψυχικού

Παρασκευή 08 Μαρτίου 2024



Α' ΑΡΣΑΚΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΨΥΧΙΚΟΥ

«Τό προλαμβάνειν κάλλιον τοῦ θεραπεύειν»