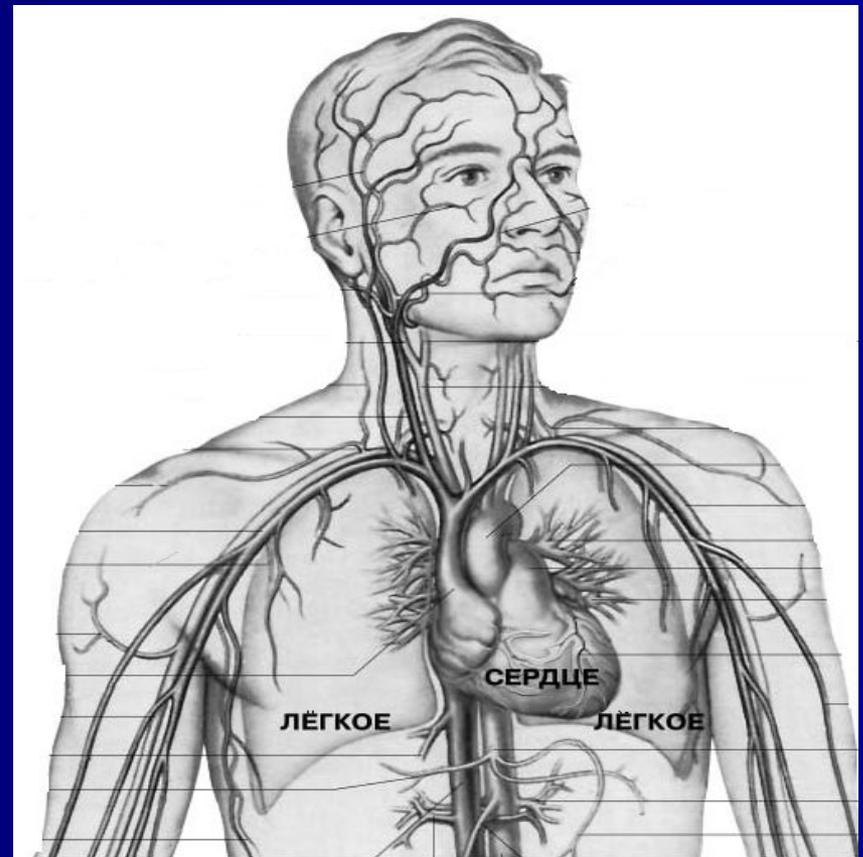


«Сохрани своё сердце  
здоровым.»



# Где расположено сердце?

Человеческое  
сердце –  
главное чудо  
организма  
человека.





Твое сердце — это насос. Оно качивает кровь через одну трубку и всасывает ее через другую.

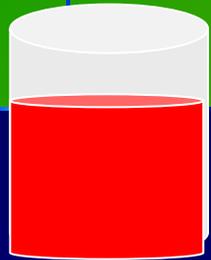
# Сердце

Главный орган человека,  
перекачивающий кровь,  
небольшой полый мышечный орган

Масса его -  $1/200$  часть массы тела.

Масса сердца у взрослых людей около 300 г.

# Работа сердца



Выталкивает за 1 раз  
полстакана крови

В минуту – 70 – 80 ударов

или

4 литра крови

В сутки – 100 тысяч ударов

или

10.000 л крови

За год - 40 миллионов ударов



# Работа сердца

- Этой работы достаточно, чтобы поднять железнодорожный состав на гору Монблан.
- Груз массой 100 г за сутки может поднять на высоту Московского университета – 300 м.

**Вывод** : работоспособность сердца огромна, причем оно работает без заметного утомления.

# Тренировка сердца

Занятия  
физкультурой

Труд на свежем воздухе



Спокойный сон



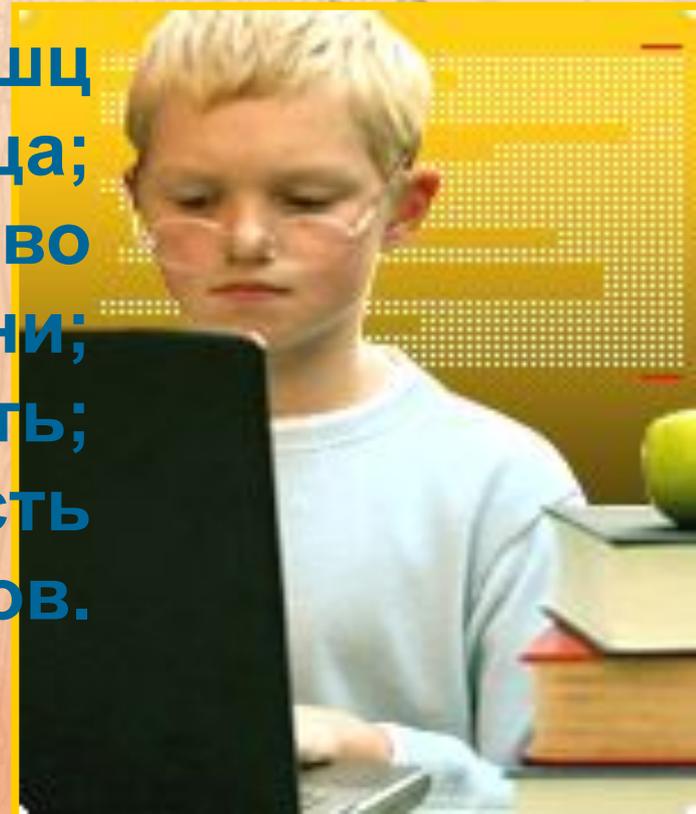
# Вредное влияние гиподинамии

«Если хочешь быть сильным - бегай,  
Хочешь быть красивым - бегай,  
Хочешь быть умным - бегай».

(эти слова были высечены на скале в Элладе  
2,5 тыс лет назад)

- вызывает ослабление мышц сердца;
- увеличивает количество жировой ткани;
- снижает выносливость;
- теряется эластичность сосудов.

**АТЕРОСКЛЕРОЗ**  
**ИНСУЛЬТ**



# Что любит сердце

*овощи и фрукты*



**МОЛОКО**



**МЯСО**



**витамины**



**рыбу**

# Вредные привычки

## □ Алкоголизм



## Курение



## □ Наркотики



# Врач - кардиолог



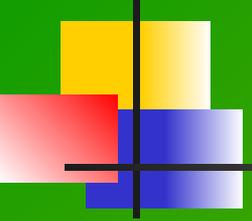
# Благородные люди с "золотым сердцем" отдающие свою кровь



ДОНОРЫ



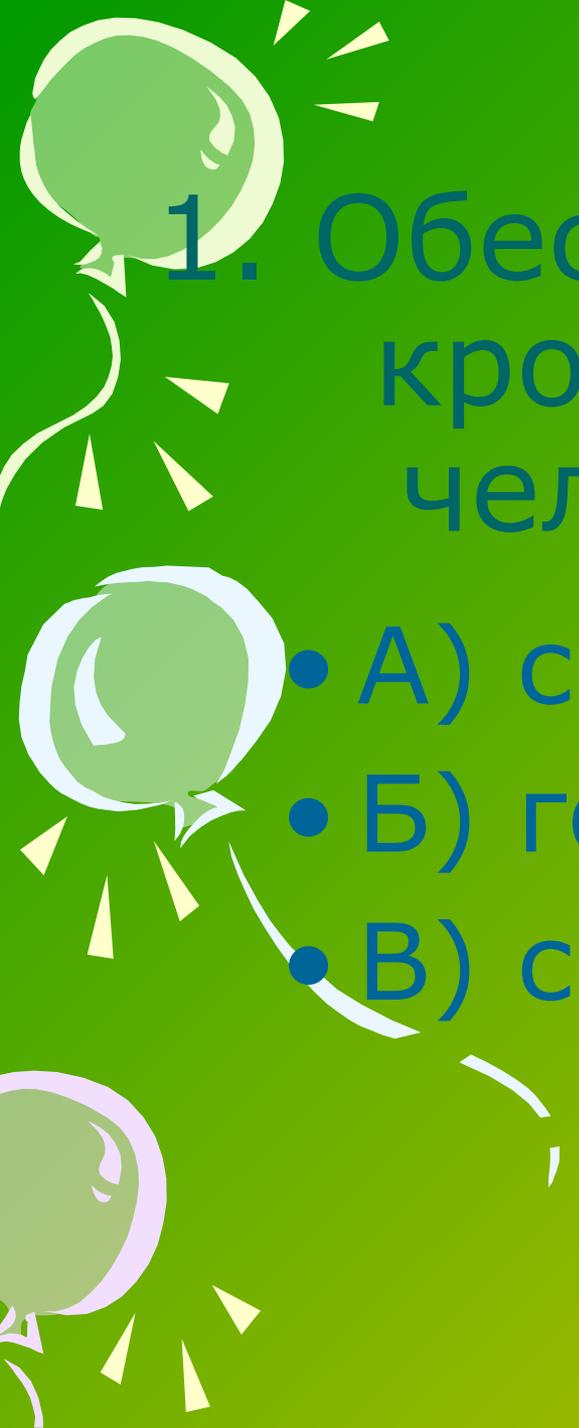
- О ком говорят – человек голубых кровей"?



# Интересно...

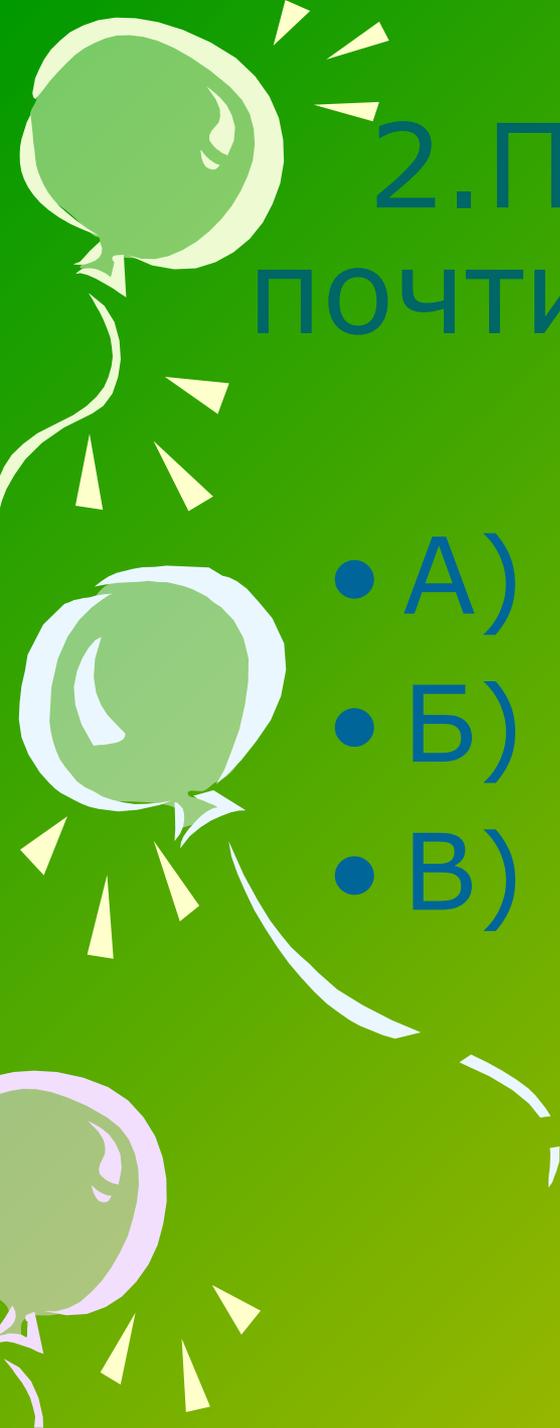
---

В мире есть группа людей, примерно 7.000 человек, чья кровь действительно голубого цвета. Их называют «кианетиками» (от лат. *caerulea* – голубой).



1. Обеспечивает движение крови по организму человека. Это \_\_\_\_\_.

- А) скелет
- Б) головной мозг
- В) сердце



2. По размеру сердце почти такое, как \_\_\_\_\_ .

- А) кулак
- Б) монета
- В) орех



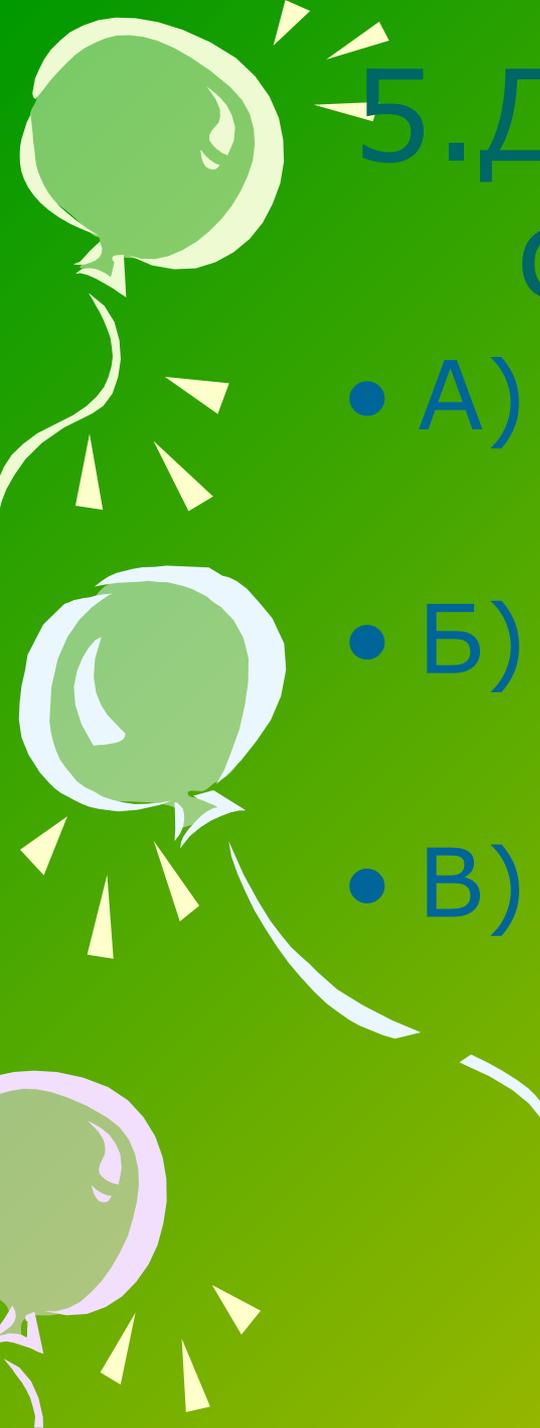
3. Органы  
кровообращения – это  
сердце и \_\_\_\_\_.

- А) лёгкие
- Б) кровеносные  
сосуды
- В) головной мозг



4. Кровь разносит по всем органам \_\_\_\_\_ .

- А) питательные вещества
- Б) углекислый газ
- В) витамины



## 5. Для укрепления сердца надо:

- А) делать утреннюю зарядку
- Б) постоянно много есть
- В) много спать, не ходить на улицу, смотреть телевизор



## 6. Сильно вредят сердцу :

- А) сон
- Б) физические упражнения
- В) алкоголь и курение



## 7. Чем больше мы бегаем, тем

- А) быстрее мы растём
- Б) больше тренируем и укрепляем сердце
- В) длиннее у нас станут ноги



## 8. Чем опасны алкоголь и курение для растущего организма?

- А) сердце становится более работоспособным
- Б) сердце увеличивается в размере
- В) сердце становится менее работоспособным

# Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8
Б	А	Б	А	А	В	В	В

# Творческая работа

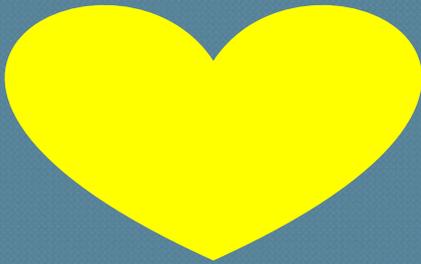
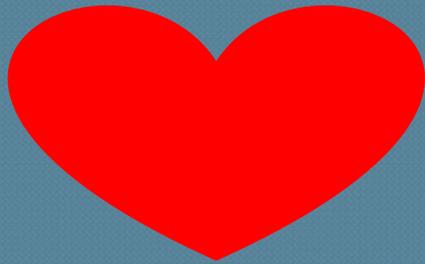


Выполните работу своими руками, вкладывая в неё кусочек своего сердца.

Оригами, квиллинг, работа с гофрированной бумагой, симметричное вырезание.

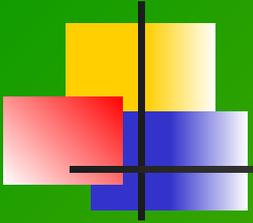
За работу, творческих успехов!







**Г**ердце человека - это дар  
Бога. Будь осторожен, не  
отнесись к нему небрежно.  
*Аменемоп (Мудрость Древнего Египта)*



- БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ!
- БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ!
- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!