



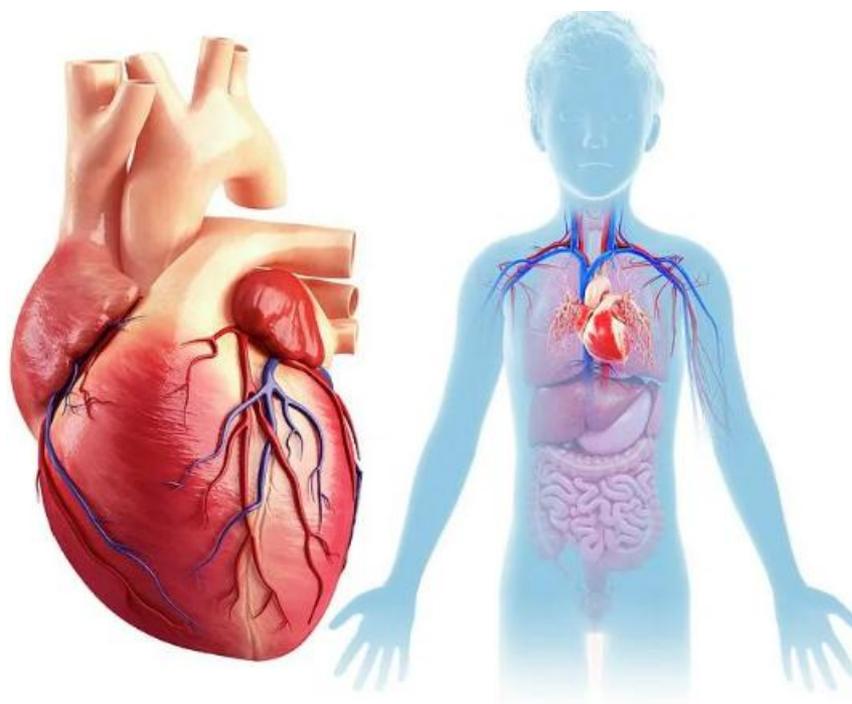
Интерактивный просветительский центр

«Музей здоровья. Кировская область»

Презентация занятия для детей на тему
«Сердце и кровеносная система. Профилактика заболеваний»

Сердце и кровеносная система. Профилактика заболеваний

в вопросах и ответах



Правила занятия



- КОГДА ГОВОРИТ ВЕДУЩИЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ
- ЕСЛИ ЧТО-ТО ХОТИТЕ СПРОСИТЬ — ПОДНИМИТЕ РУКУ
- ГОВОРИТЕ ПО ОЧЕРЕДИ. УВАЖАЙТЕ ДРУГ ДРУГА И НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ
- ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЙТЕ ТОГО, КТО ГОВОРИТ



Что вы узнаете сегодня на занятии?

- Где находится сердце?
- Какого размера сердце?
- Сколько весит сердце?
- Как работает сердце?
- Как устроено сердце?

- Как кровь распространяется по телу?
- Что такое круги кровообращения?
- Какие задачи у кровеносных сосудов?
- Какова общая длина сосудов человека?
- Сколько крови в теле человека?

- Можем ли мы позаботиться о здоровье сердца?
- Что вредно, а что полезно для сердца?
- Какие бывают полезные привычки для здоровья сердца?



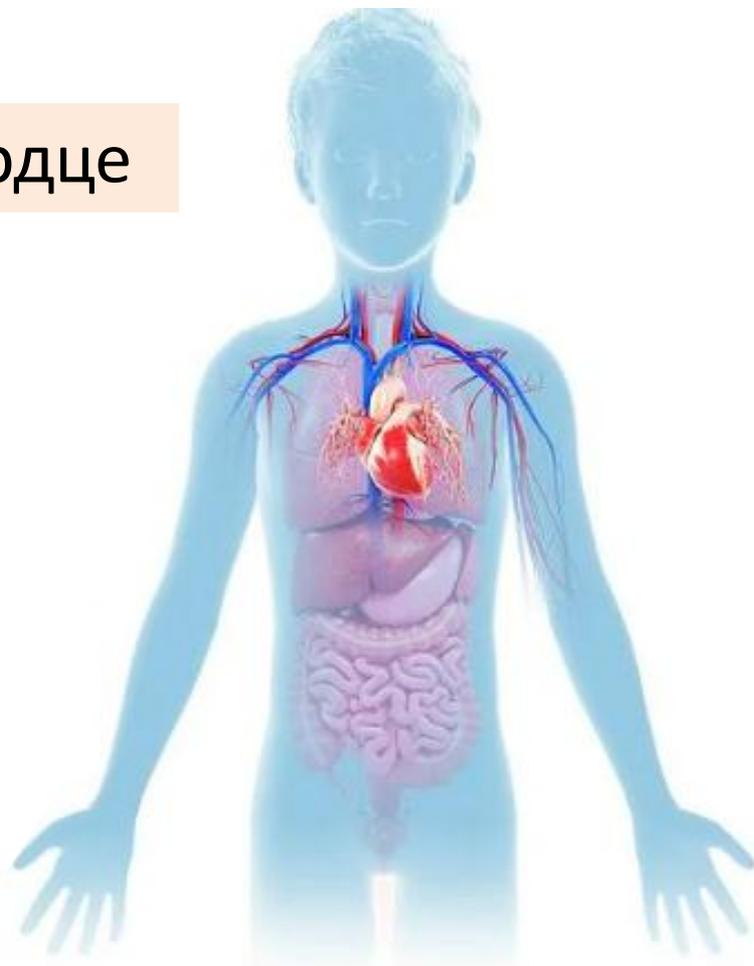
Где находится сердце?

Сердце – это главный орган сердечно-сосудистой системы



Положите руку на свое сердце

Сердце находится
**в центре груди с
небольшим смещением
в левую сторону** (одна
треть — в правой части
тела, две трети — в левой).



Какого размера сердце?



Чтобы лучше представить размер вашего сердца, сожмите руку в **кулак**

Какого размера ваш кулак, такого же, примерно, и сердце.



Сколько весит сердце?

Сердце взрослого
человека весит
около 300 граммов.



*примерно,
как большое яблоко*



Как работает сердце?

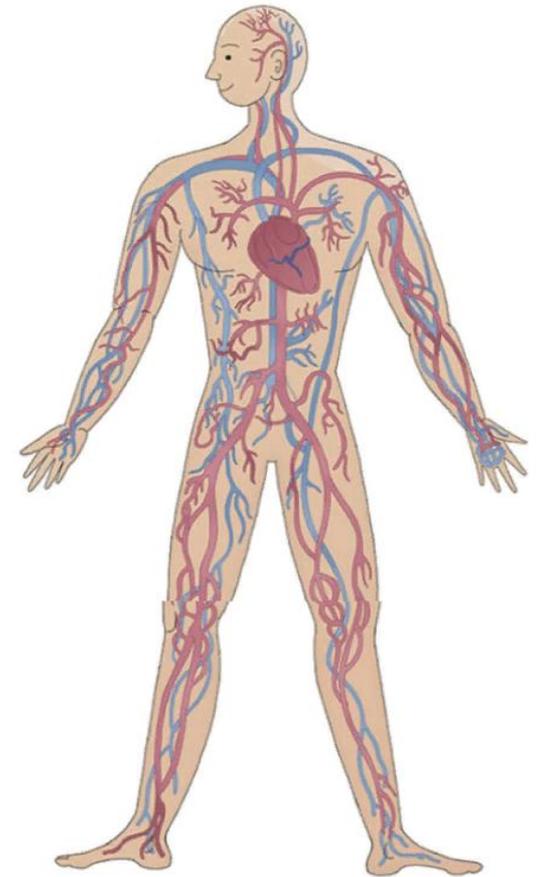


Попробуйте **сжимать и разжимать кулаки** — как можно быстрее в течение 1 минуты, а если в течение часа?



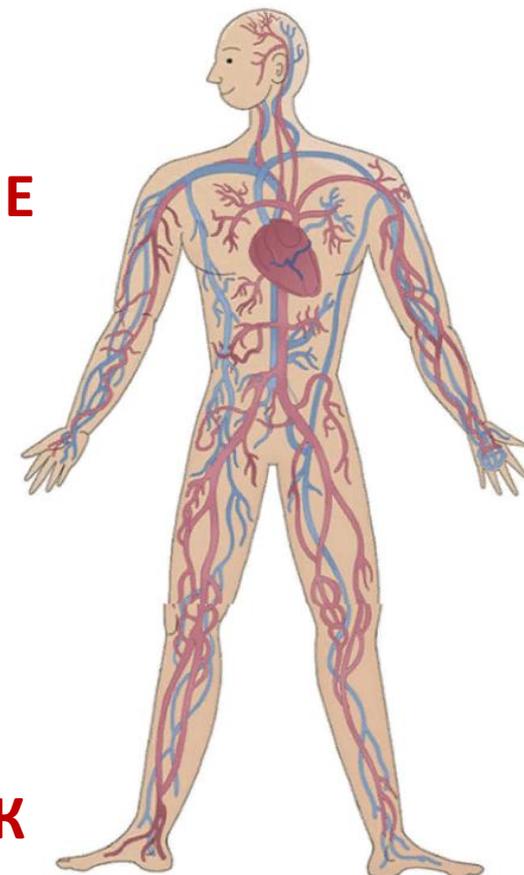
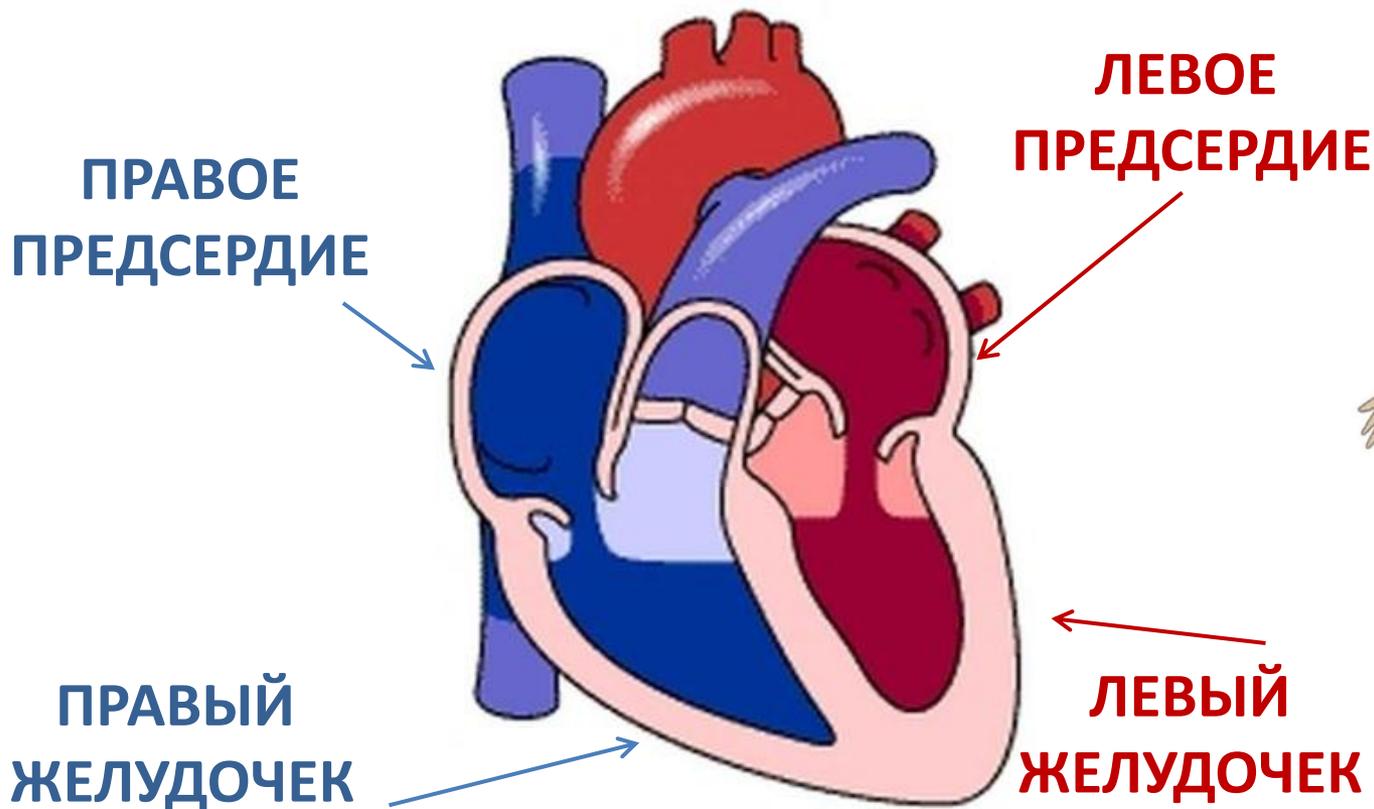
Сердечная мышца
ПОСТОЯННО
сокращается
и заставляет кровь
двигаться по всему
телу

Сердце работает
как **НАСОС**

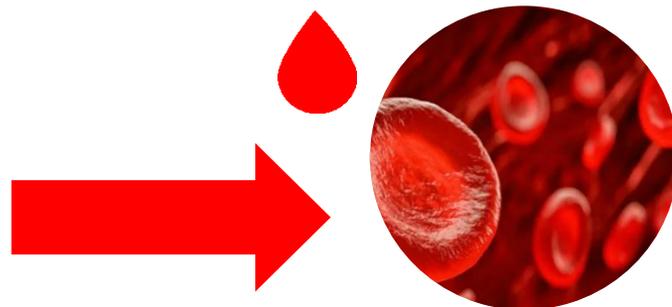
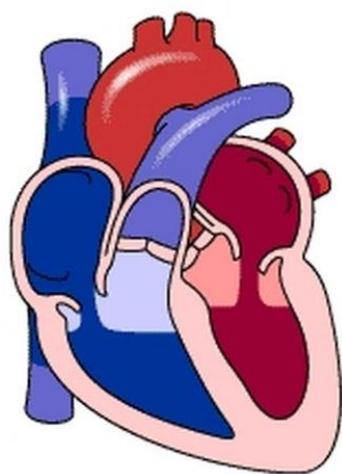


Как устроено сердце?

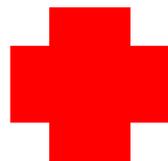
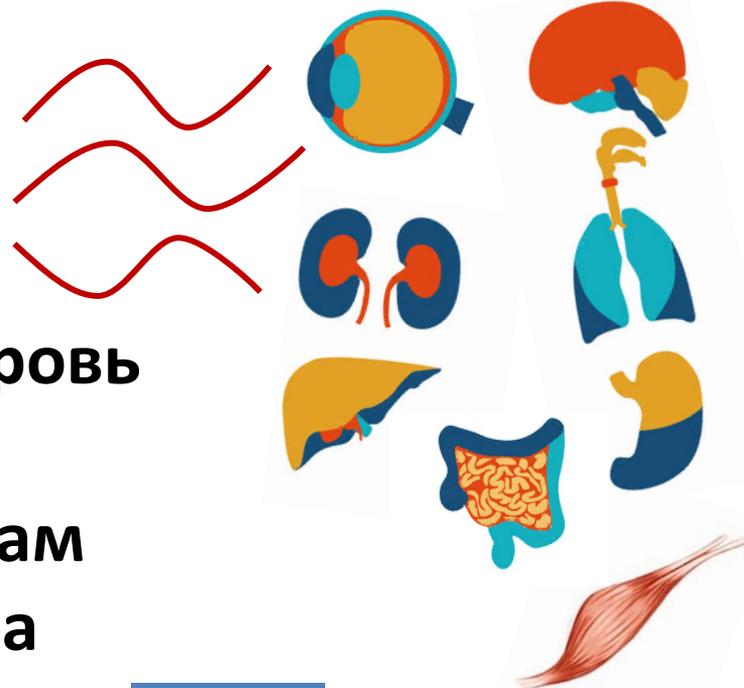
Сердце поставляет кровь к нашим органам и тканям



Как работает сердце?



**проталкивает кровь
по сосудам
ко всем органам
и тканям тела**



и вместе с кровью
органы получают
**КИСЛОРОД
И ПИТАТЕЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА**



и избавляются от того,
что им не нужно, —
от **УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА
И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

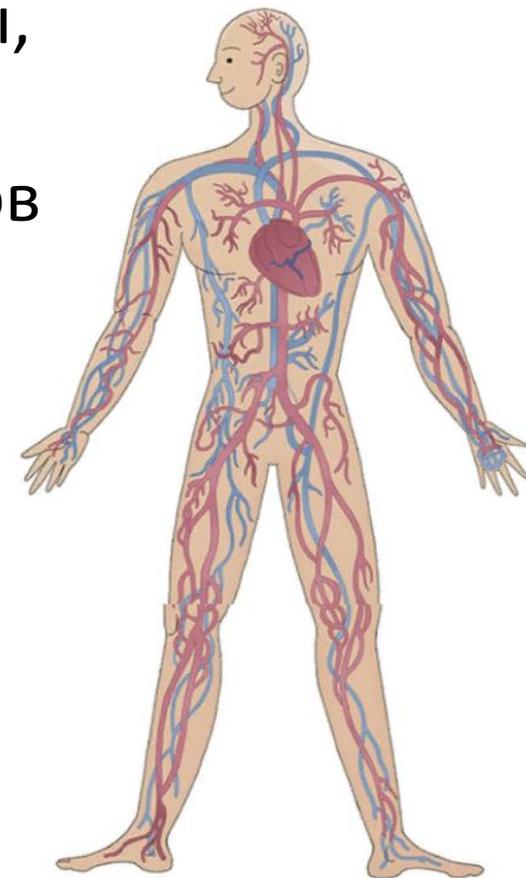


Как кровь распространяется по телу?

Сердце – часть кровеносной системы,
СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ,
которая состоит из множества сосудов

Все человеческое тело пронизано сосудами

СОСУДЫ — это полые трубочки,
по которым движется кровь

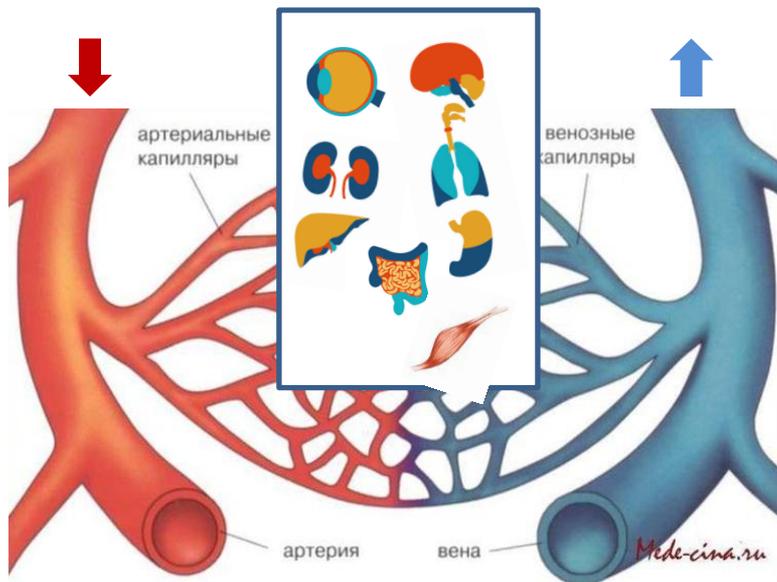
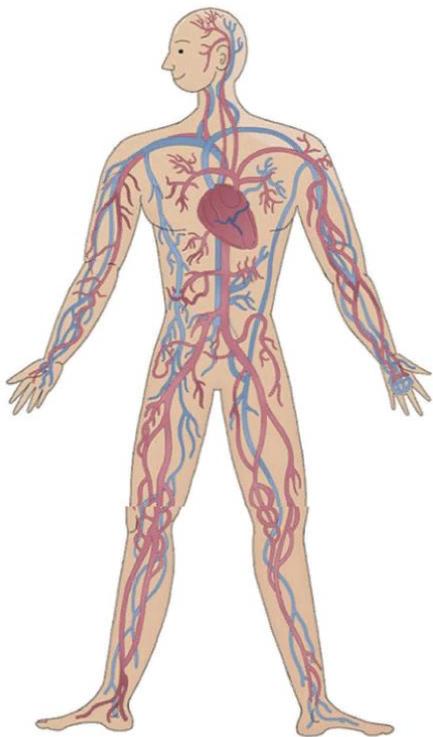


Какие задачи у кровеносных сосудов?

Кровеносные сосуды бывают разные и у них разные задачи

АРТЕРИИ

От сердца
с кислородом



ВЕНЫ

К сердцу
с углекислым газом

КАПИЛЛЯРЫ

Осуществляют обмен веществ.
Приносят кислород, забирают у
клеток углекислый газ и другие
продукты жизнедеятельности



Какова общая длина сосудов человека?

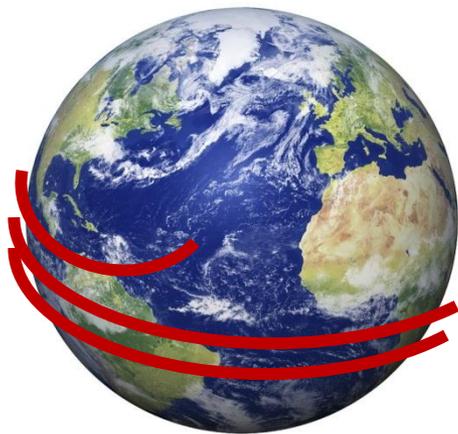
Сосудов в нашем теле очень много.

Если вы мысленно выложите все свои сосуды — и артерии, и вены, и капилляры — в одну прямую линию,

общая длина сосудов составит 95 000 км

Ими можно будет **2,5 раза** обернуть Землю.

И все это уместается в одном человеке!



Сколько крови в теле человека?



Как вы думаете, какой объем крови у человека?

Средний объем
крови в теле
человека —
5 литров.



Сколько крови сердце перекачивает за час?

Невероятной силой
обладает сердце:
**за один час оно
перекачивает
около
300 литров крови**



Интересные факты о сердце

За **сутки** сердце сокращается примерно **100 000 раз**



За 70 лет здоровое сердце бьётся около **2,5 млрд раз**

За жизнь человека сердце перекачивает такое количество крови, что для его перевозки потребовалось бы **4 млн вагонов**



При занятиях спортом через сердце проходит **до 8 раз больше крови**

Выставочный интерактивный павильон Министерства здравоохранения России на выставке «Россия» выполнен **в форме сердца в разрезе**



Энергия, которая расходуется сердцем за сутки, достаточна, чтобы **поднять на 14 метров груз, масса которого 900 килограмм.**



Что такое круги кровообращения?

Внутри сердца и по сосудам
кровь движется
по четко заданному маршруту

Это похоже на улицу
с односторонним движением,
развернуться на ней нельзя

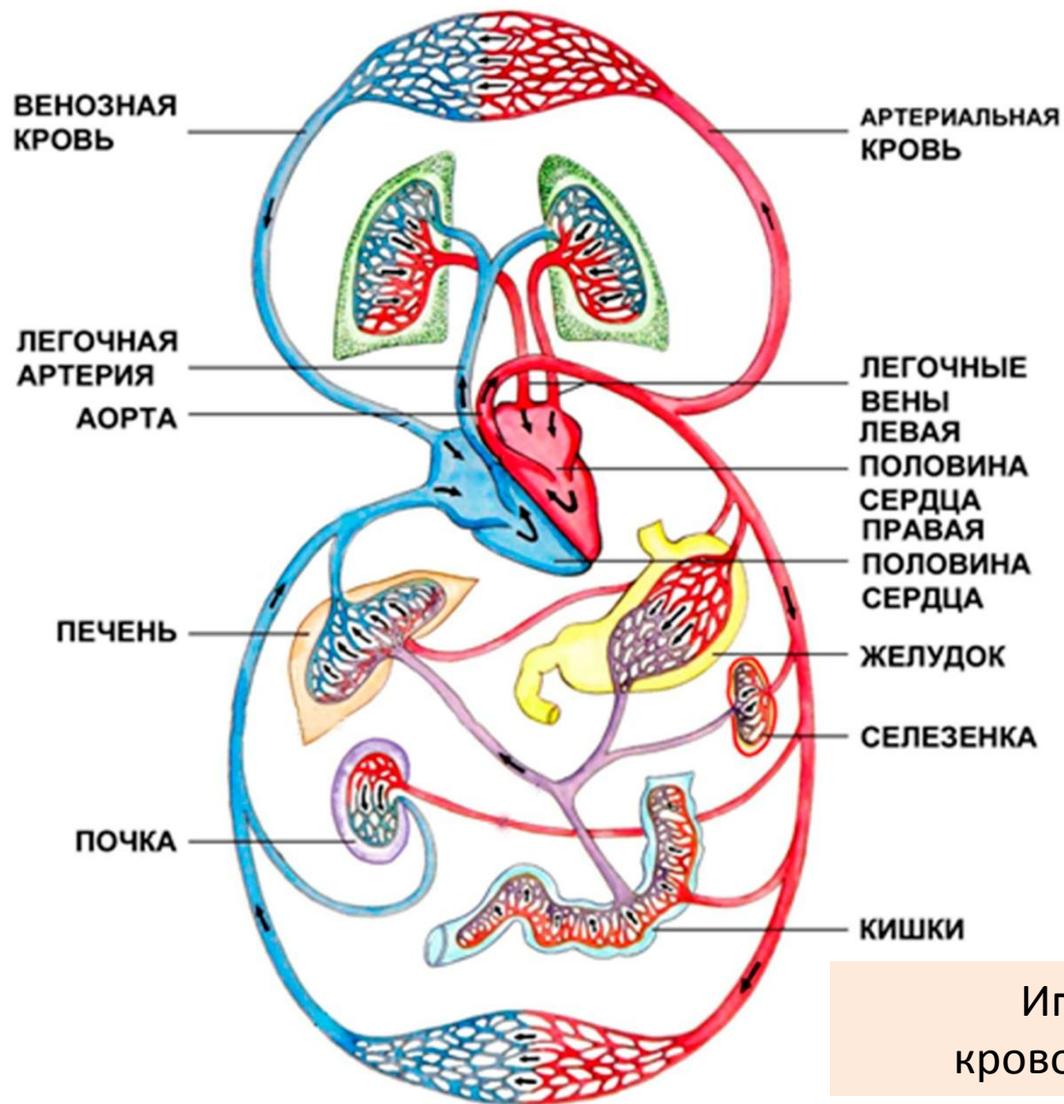


Маршрут крови называют
кругами кровообращения

Их два: малый и большой



Что такое круги кровообращения?



Можем ли мы позаботиться о сердце?



Что вредно для сердца?



Что полезно для сердца?



Регулярно занимайся
физической
активностью

Правильно
рационально
питайся

Соблюдай
режим дня

Не заводи
вредных
привычек





Здоровый образ жизни — твой выбор!





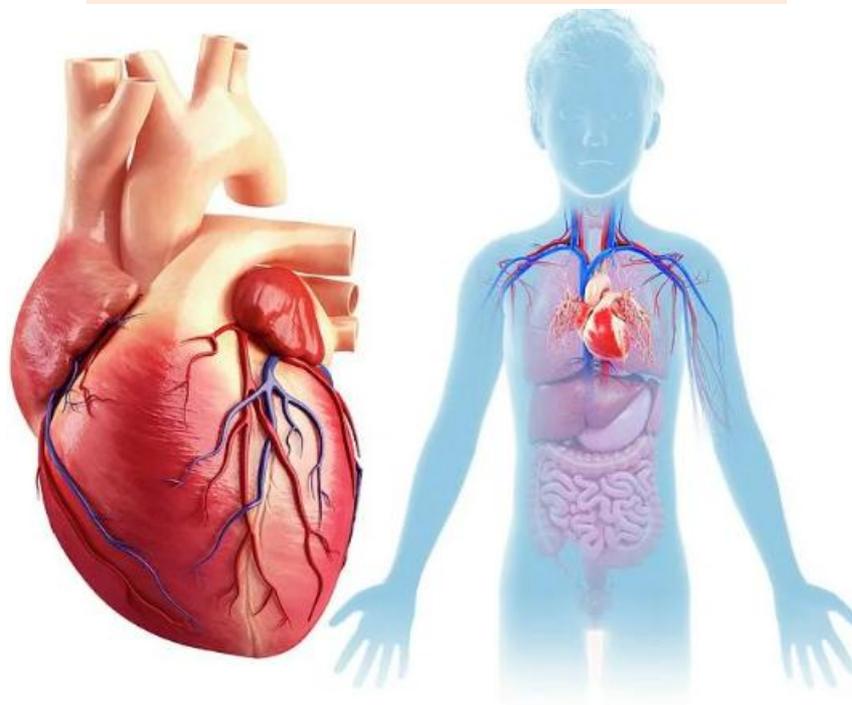
Интерактивный просветительский центр

«Музей здоровья. Кировская область»

Презентация занятия для детей на тему
«Сердце и кровеносная система. Профилактика заболеваний»

Сердце и кровеносная система. Пульс. Профилактика заболеваний

в вопросах и ответах



Часть 2.



Правила занятия



- КОГДА ГОВОРИТ ВЕДУЩИЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ
- ЕСЛИ ЧТО-ТО ХОТИТЕ СПРОСИТЬ — ПОДНИМИТЕ РУКУ
- ГОВОРИТЕ ПО ОЧЕРЕДИ. УВАЖАЙТЕ ДРУГ ДРУГА И НЕ ПЕРЕБИВАЙТЕ
- ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЙТЕ ТОГО, КТО ГОВОРИТ



Что вы узнаете сегодня на занятии?

- Как услышать звук работающего сердца?
- С какой частотой бьется сердце?
- Что такое пульс?
- Как правильно посчитать пульс?



- Можем ли мы позаботиться о здоровье сердца?
- Что вредно, а что полезно для сердца?
- Какие бывают полезные привычки для здоровья сердца?



Повторим



- Где находится сердце?
- Какого размера сердце?
- Сколько весит сердце?
- Как работает сердце?
- Как устроено сердце?

- Как кровь распространяется по телу?
- Что такое круги кровообращения?
- Какие задачи у кровеносных сосудов?
- Какова общая длина сосудов человека?
- Сколько крови в теле человека?



Интересные факты о сердце

Как трудится наше сердце...
с утра до вечера,
с вечера до утра.

**По последним данным
работоспособность здорового
сердца может сохраняться
не менее 150 лет.**



В Российской Федерации,
в Институте Сердца города
Перми, установлен
памятник сердцу.
Массивная фигура сделана
из красного гранита и весит
более 4-х тонн.

Сердце качает
кровь
к **75 триллионам**
клеток тела.



Сколько крови в теле человека?



Может ли комар выпить всю кровь у человека?

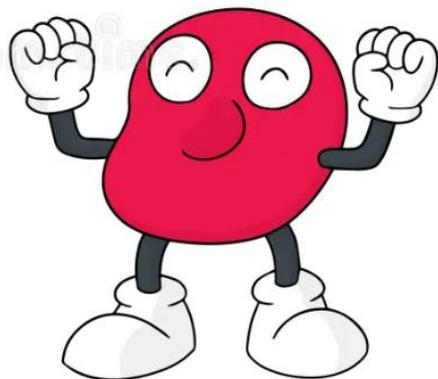
Комары много крови выпить **не способны.**

1 120 000 комаров понадобится, чтобы высосать всю кровь из взрослого человека



Из чего состоит наша кровь?

питают



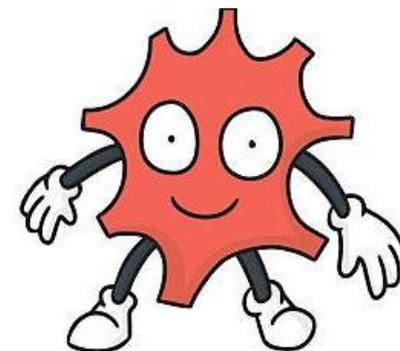
Самая главная работа крови — разносить по телу питательные вещества и кислород и собирать отходы. Это делают «красные кровяные тельца» - **ЭРИТРОЦИТЫ.**

защищают



ЛЕЙКОЦИТЫ — защитные клетки — «полицейские» защищают организм.

свертывают кровь



Кровь умеет загустевать в месте кровотечения. Она становится гуще и образует как будто пробку, которая не даёт крови вытекать. За это отвечают **ТРОМБОЦИТЫ**, кровяные пластинки.

Если поток крови силён, он такие пробки выталкивает, и тут нужна помощь врача.



Как услышать звук работающего сердца?



Какие есть методы узнать, как работает сердце?



Фр. врач Рене Лаэннэк изобрел **стетоскоп** в 1816 году. Прибор для выслушивания звуков сердца, а также легких и некоторых других органов.

Стетоскоп и фонендоскоп



С какой частотой бьется сердце?

Мы можем послушать сердце и оценить, как часто оно бьется. Это важный показатель здоровья.

Частота сердечных сокращений называется **ПУЛЬСОМ**.

Измеряя пульс, принято считать **количество ударов сердца в минуту**.

колибри



1300

ударов
в минуту

землеройка



600

ударов
в минуту

человек



70

ударов
в минуту

синий кит



10

ударов
в минуту



Как правильно посчитать пульс?

1. Положить средний и указательный палец на запястье.
2. Нащупать артерию и несильно прижать (пальцы не должны побелеть).
3. Кисть должна располагаться на уровне сердца.
4. При измерении пульса нельзя разговаривать и двигаться.
5. Нужно посчитать пульс за 15 секунд и получившееся число умножить на 4.



Измерьте свой пульс

Сделайте 10 приседаний и снова измерьте.
Как изменился пульс? Как физактивность влияет на пульс?



Можем ли мы позаботиться о нашем здоровье?

Регулярно
занимайтесь
физической
активностью



Спите ночью не менее
9-10,5 часов.
(Оптимальный сон
с 21.00 до 7.00)

Ведите
здоровый
образ
жизни



Правильно
рационально
питайтесь



Соблюдайте
режим дня



Не заводите
вредных
привычек



Ешьте больше
овощей и
фруктов



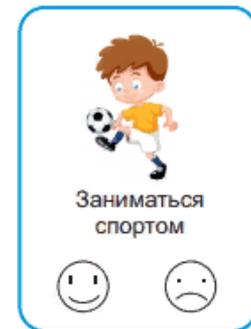
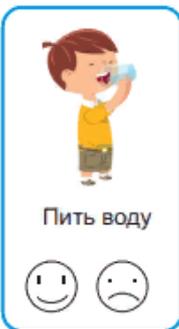
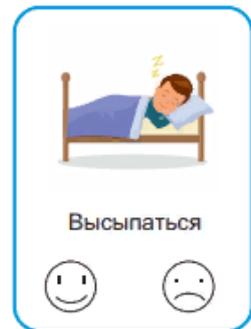
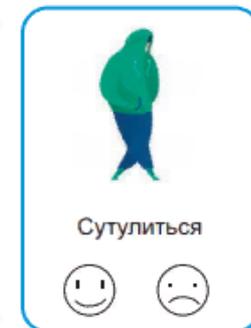
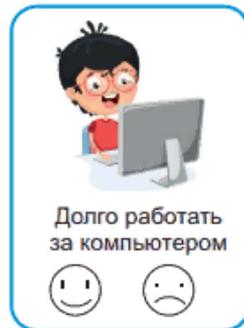
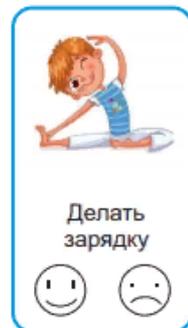
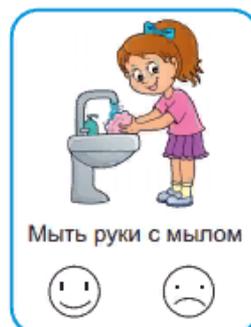
Зарядка



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Гулять на свежем воздухе



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Делать зарядку



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Высыпаться



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Переедать



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная

Соблюдать режим дня



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Заниматься спортом



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Есть овощи и фрукты



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Сутулиться



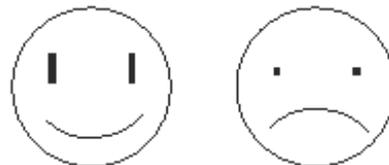
У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Пить воду



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Долго работать за компьютером



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная



Мыть руки с мылом



У разных людей бывают разные привычки



Поднимите смайлик с улыбкой, если привычка здоровая, грустный смайлик – если привычка вредная

Курить





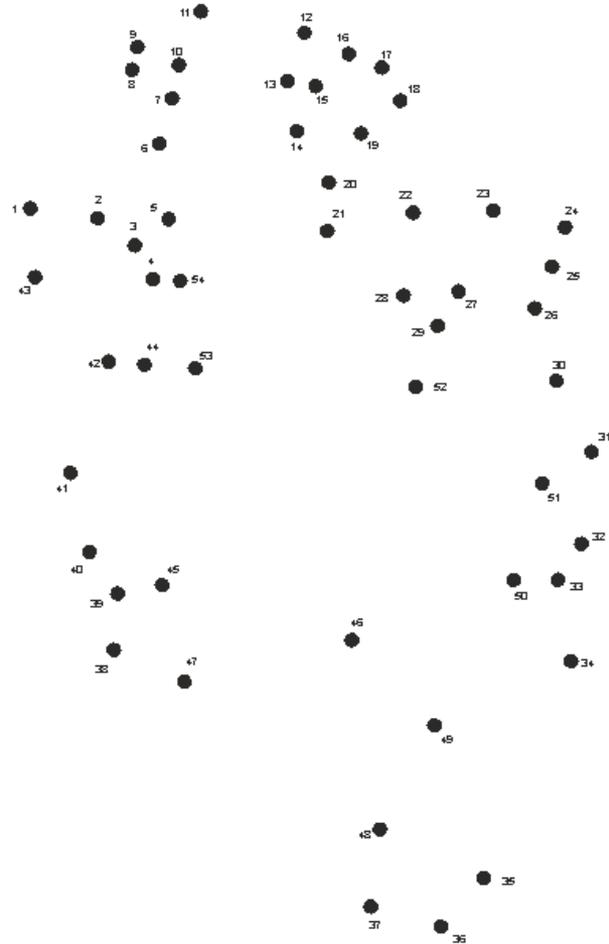
Найдите и назовите 11 слов по теме урока

С О С У Д Ы Н И Я Р К В
Е Щ К И Л Е Г К И Е А Е
Р П У Л Ь С С О Р Г А Н
Д Р И З Ч Ц В А О Р Т А
Ц Ь С О Ф Ж К Р О В Ь В
Е Р Е Ж И М К М С О Н Ф





Нарисуй сердце. Соедини точки



Здоровый образ жизни — твой выбор!

