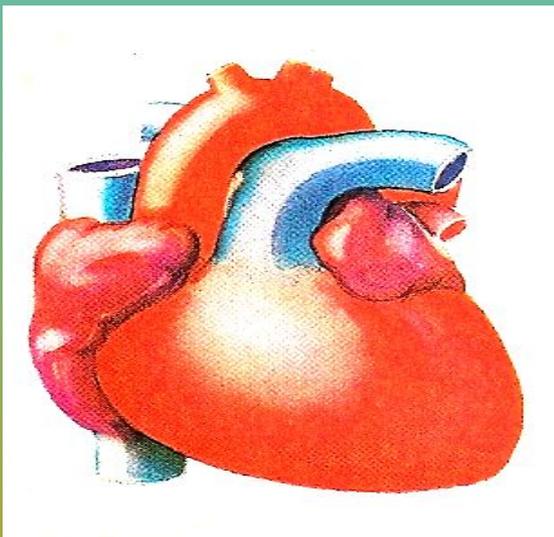


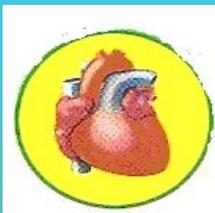
"Сердце и факторы, влияющие на его деятельность"



Выполнил: **Анарбаев Эмиль**,
ученик 4«А» класса

Руководитель: **Северюхина**

Любовь Николаевна
учитель начальных классов



Нам интересно:

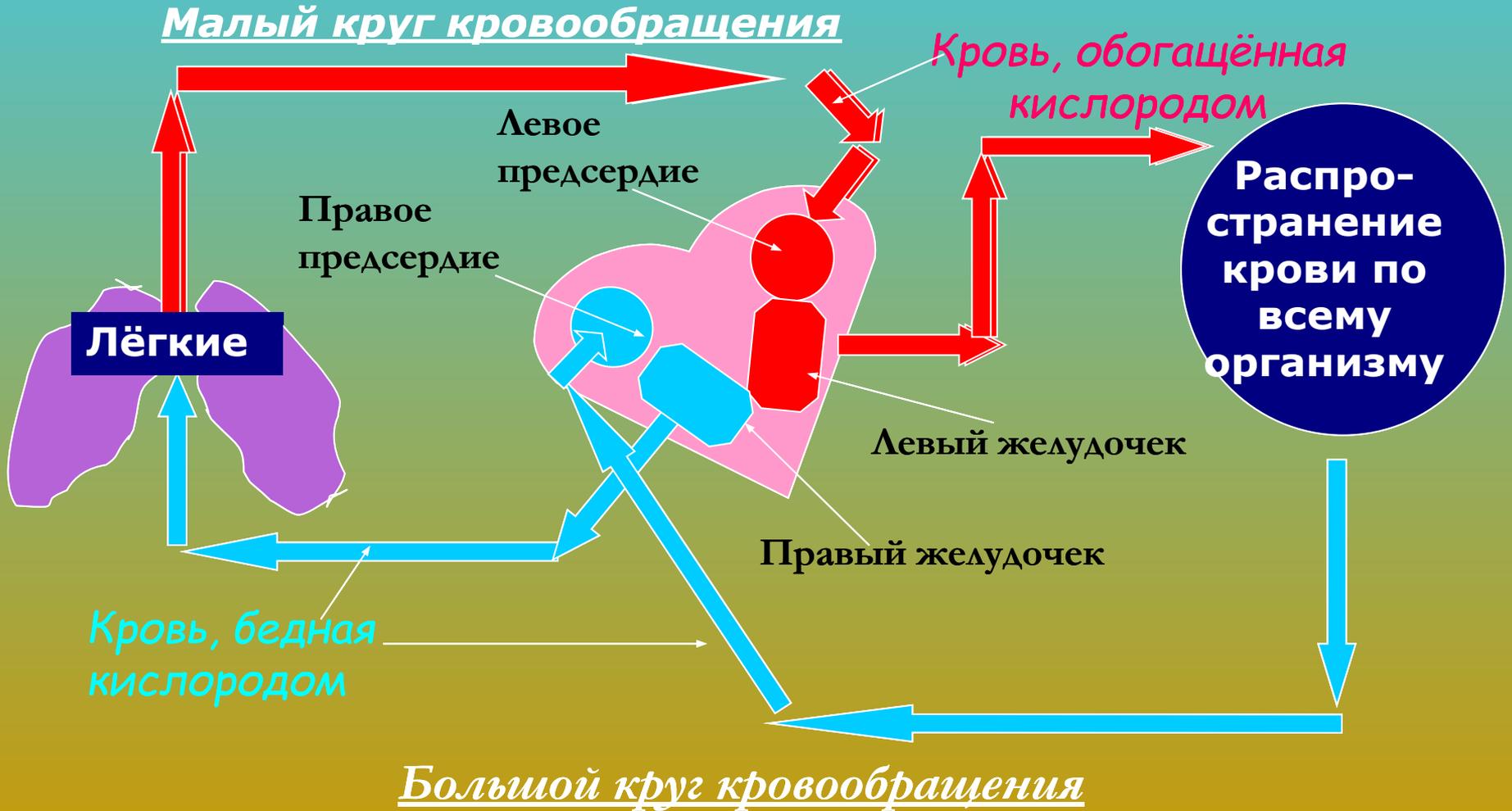
- Сердце. Как оно устроено?
- Зачем нужно сердце?
- Как циркулирует кровь?
- Как о нём заботиться?

Узнали, что...

- сердце весит около 300 граммов и прокачивает 5-5,5 литров крови в минуту, 8 тысяч литров ежедневно, а в течении всей жизни – свыше 200 млн. литров
- сердце разделено пополам перегородкой на правую и левую части. У каждой из них есть предсердие и желудочек
- левая половина сердца получает от лёгких обогащённую кислородом кровь и распространяет её по всему телу. Правая половина наоборот, получает «отработанную» кровь, богатую углекислым газом, и прокачивает её к лёгким, где кровь насыщается кислородом
- кровь циркулирует непрерывно только в одном и том же направлении от предсердия к желудочку



Зачем нужно сердце? Для кровообращения.





СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Частота биения сердца зависит от возраста, пола (мужчина или женщина) и состояния организма (движение или покой)

90
ударов



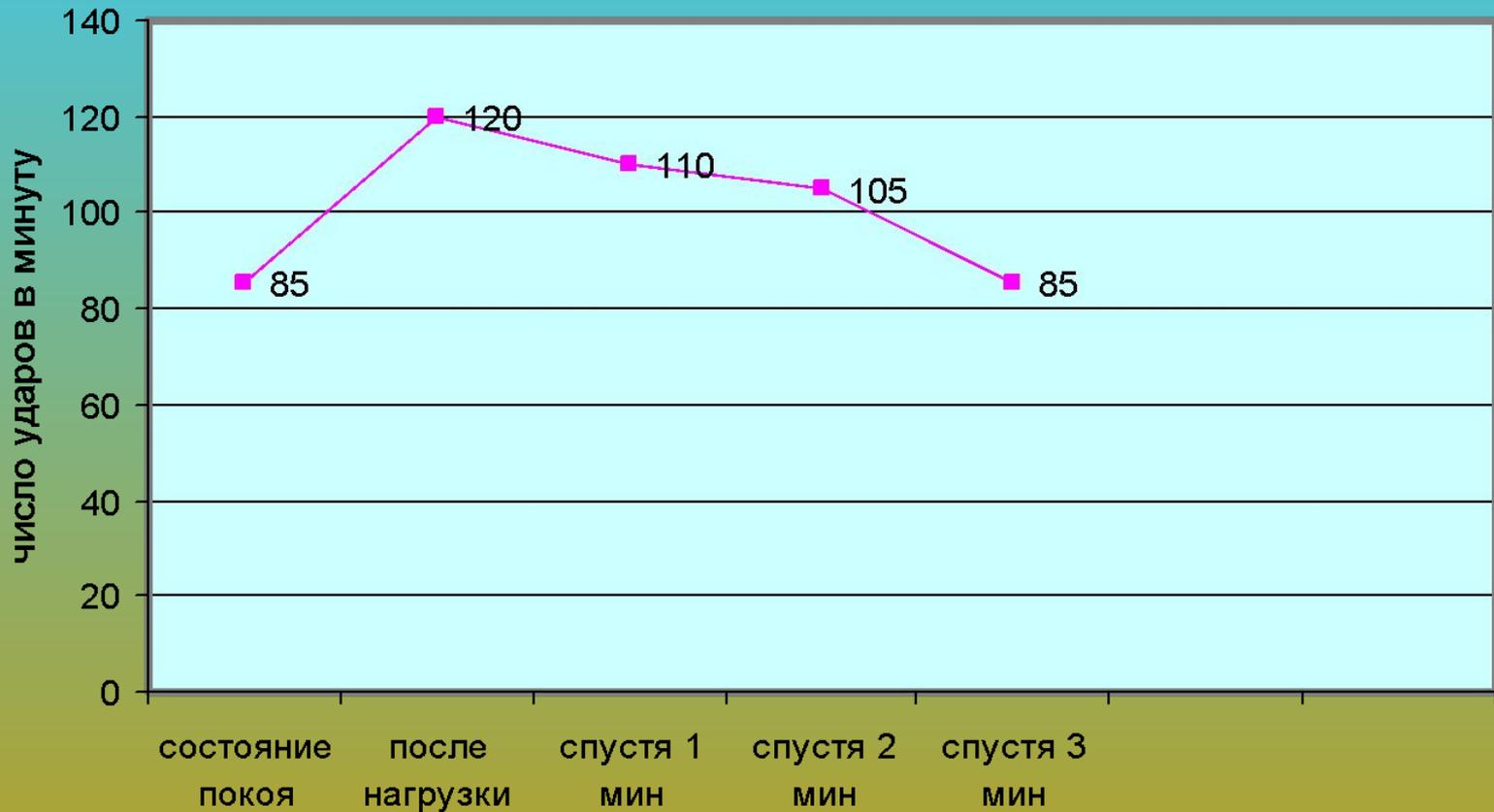
150
ударов



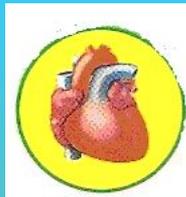
Мой котёнок

Я

Определение частоты сердечных сокращений (исследовано 19 чел. моего класса)

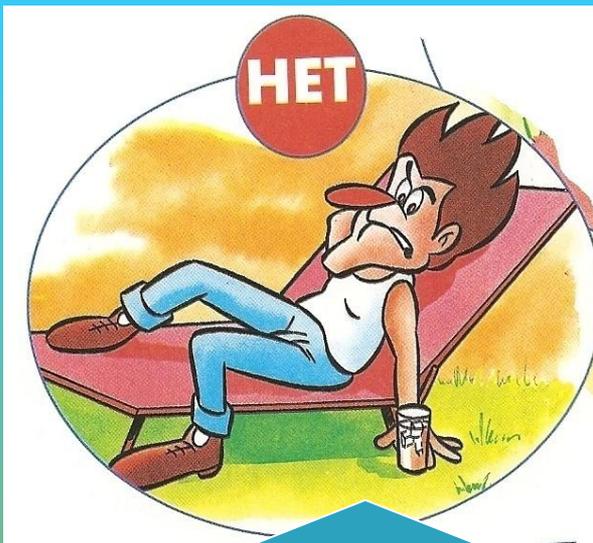


Результаты исследования: 40% ребят показали хорошие показатели при восстановлении сердцебиения после нагрузки.

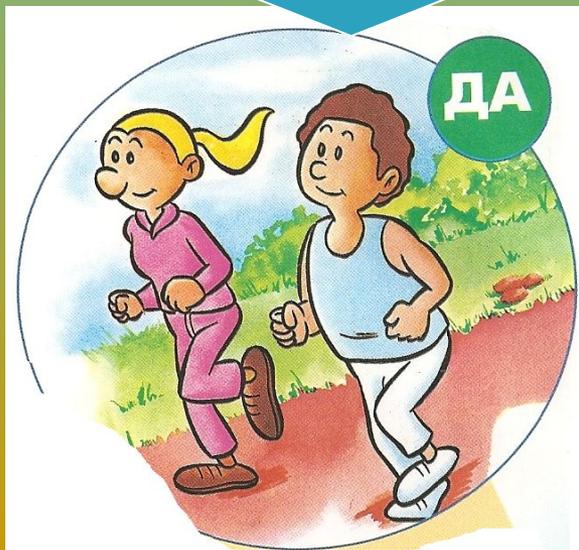


Как о нём заботиться ?

4 правила, чтобы
поддерживать в
норме своё сердце



Заниматься
спортом
лучше всего на
свежем воздухе



Не волноваться
по пустякам и по
возмож-
ности вести
размеренный
образ жизни





Не пить и не
курить,
стараться не
бывать
в местах, где
много
курят



Побольше есть
свежих овощей,
фруктов,
а также
продуктов с
минимал-
ьным
количеством
жиров





Где мы всё это взяли?

1. Большая иллюстрированная энциклопедия эрудита, «Махаон», 2006.
2. Большая энциклопедия Кирилла и Мифодия», 2006.
3. Энциклопедия «Человек», «Росмэн», 2006.
4. <http://www.fotokritik.ru/photo/58955>.
5. <http://www.medicine.ru/Russian/cardio/>
6. <http://festival.1september.ru/articles/513290/>