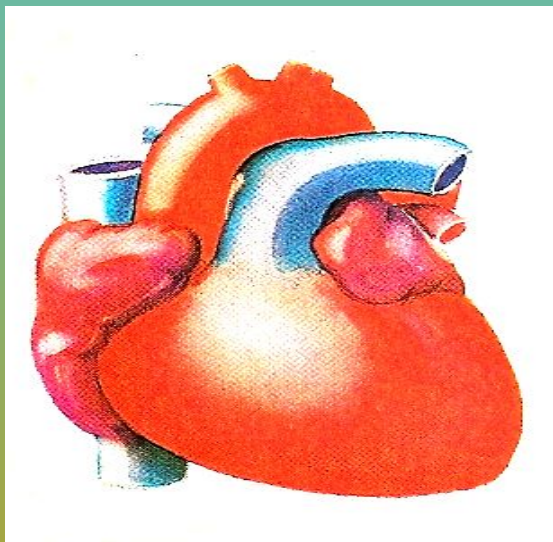


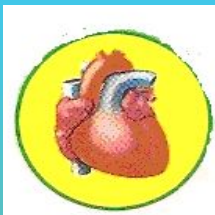
# "Сердце и факторы, влияющие на его деятельность"



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?

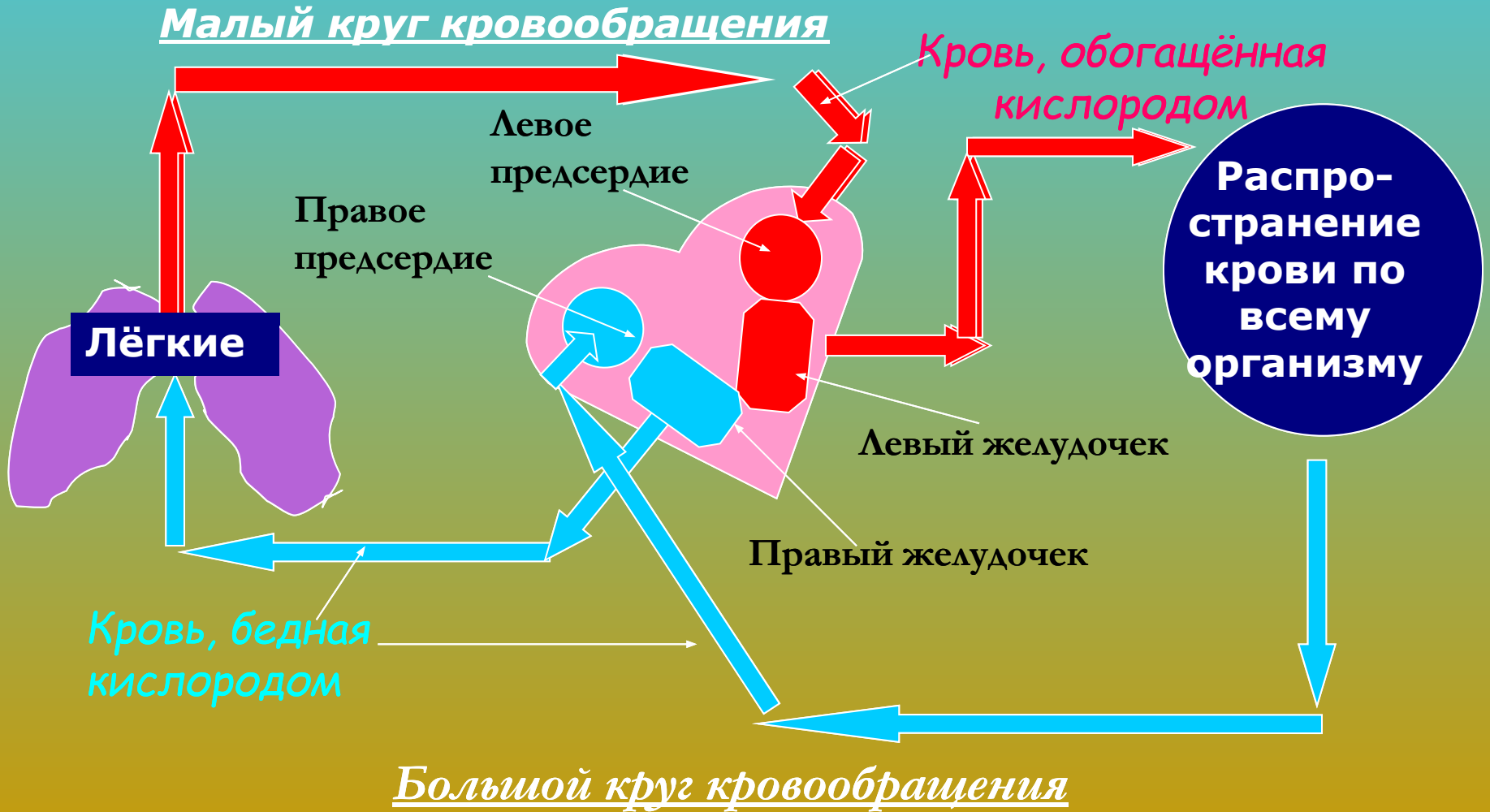


# Узнали, что...

- 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



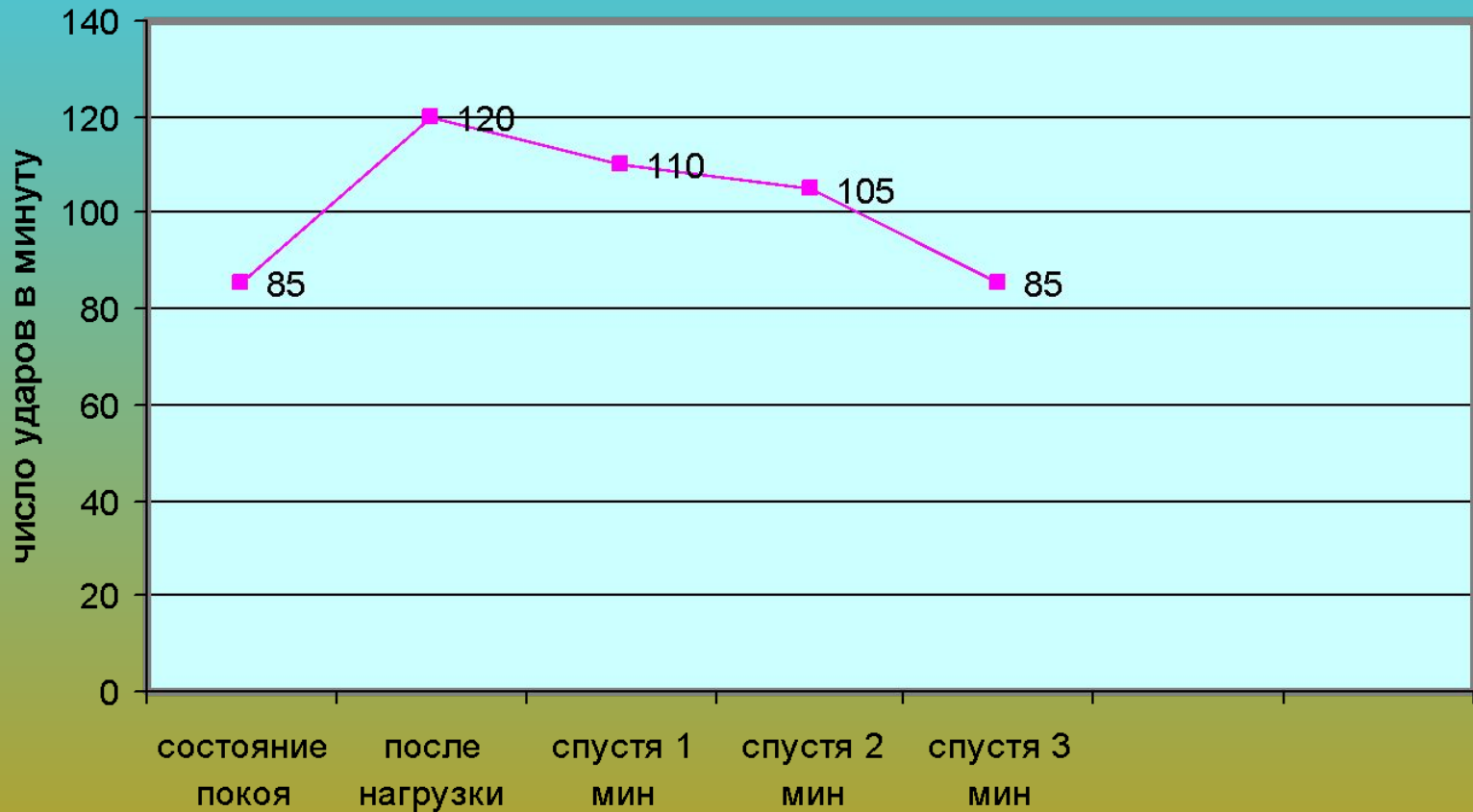
150  
ударов



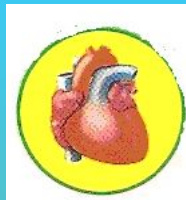
Мой котёнок

Я

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

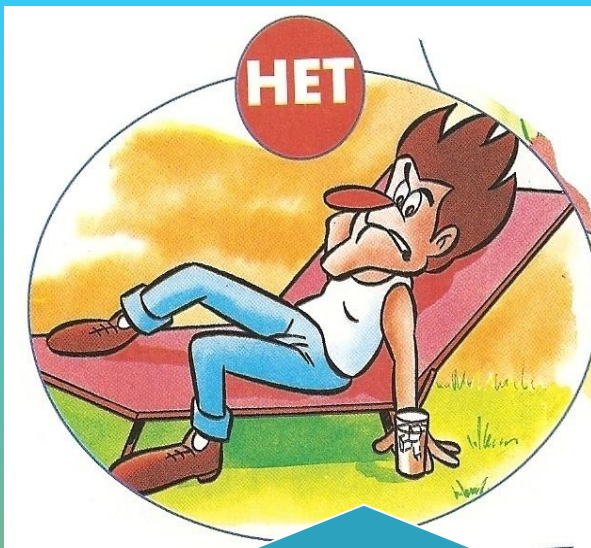


***Результаты исследования: 40% ребят показали хорошие показатели при восстановлении сердцебиения после нагрузки.***

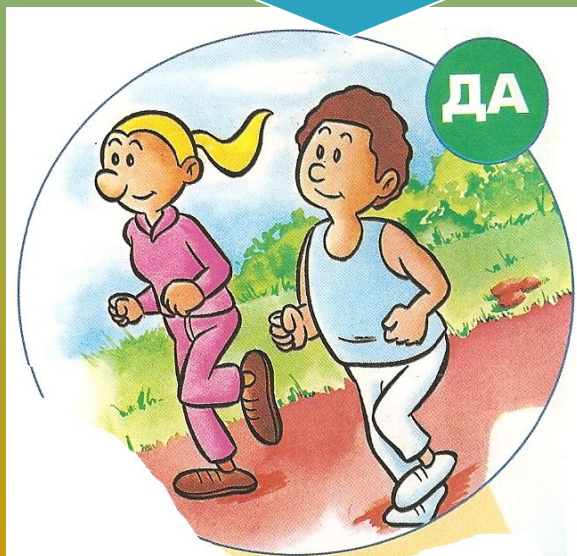


# Как о нём заботиться ?

**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/>