

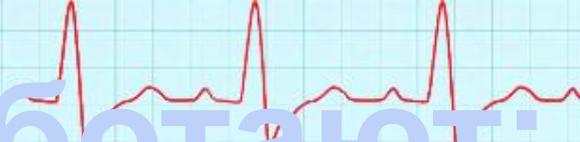


Предупреждение заболеваний сердца и сосудов

Подзаголовок слайда

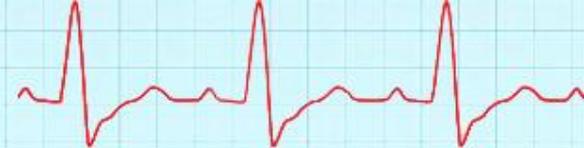


Сегодня у нас работают:



- **1 – ГРУППА – ВРАЧИ НАРКОЛОГИ**
 - **2 – ГРУППА – ВРАЧИ
КАРДИОЛОГИ**
 - **3 – ГРУППА – СТАТИСТЫ,
СОЦИОЛОГИ**
 - **4 – ГРУППА – ВРАЧИ ЛЕЧЕБНОЙ
ФИЗКУЛЬТУРЫ**
- 

Проблемный вопрос:



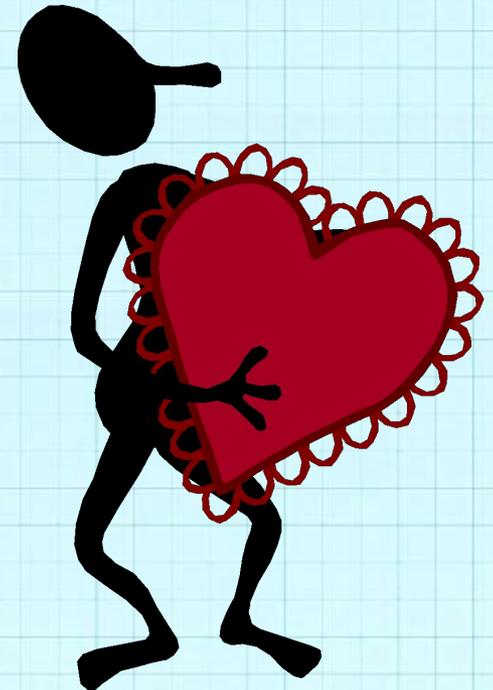
«Как при такой активной работе и уязвимости сердечно – сосудистой системы сохранить сердце и сосуды здоровыми?»

- В чем причины сердечно-сосудистых заболеваний?
- Как можно укрепить сердечно-сосудистую систему?
- Необходимо ли человеку знать негативно влияющих на сердечно-сосудистую систему?



Врачи - наркологи

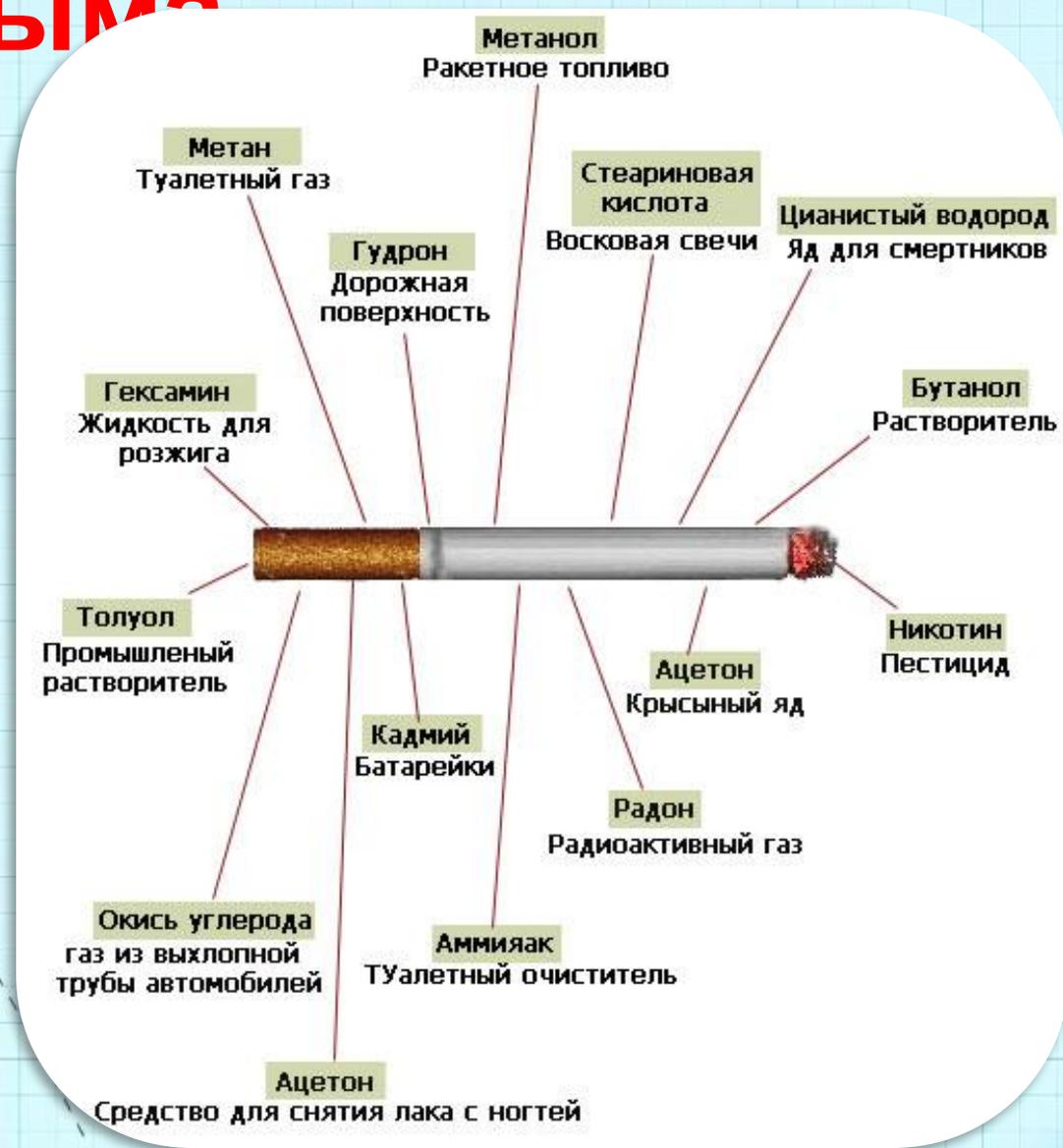
- Влияние никотина и алкоголя на работу сердечно-сосудистой системы



Вещества табачного

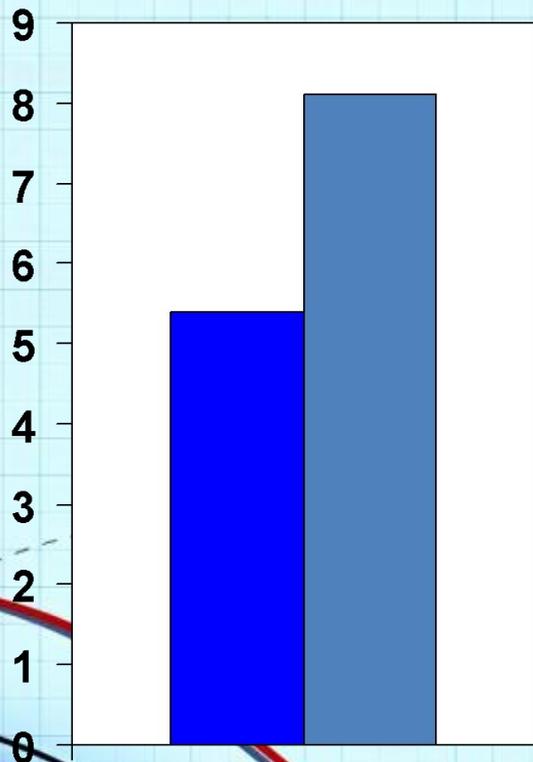
ДЫМА

- Никотин
- Пиридин
- Этилен
- Изопрен
- Радиоактивный полоний
- Мышьяк
- Аммиак
- Свинец – 210
- Синильная кислота
- Сероводород
- Угарный газ

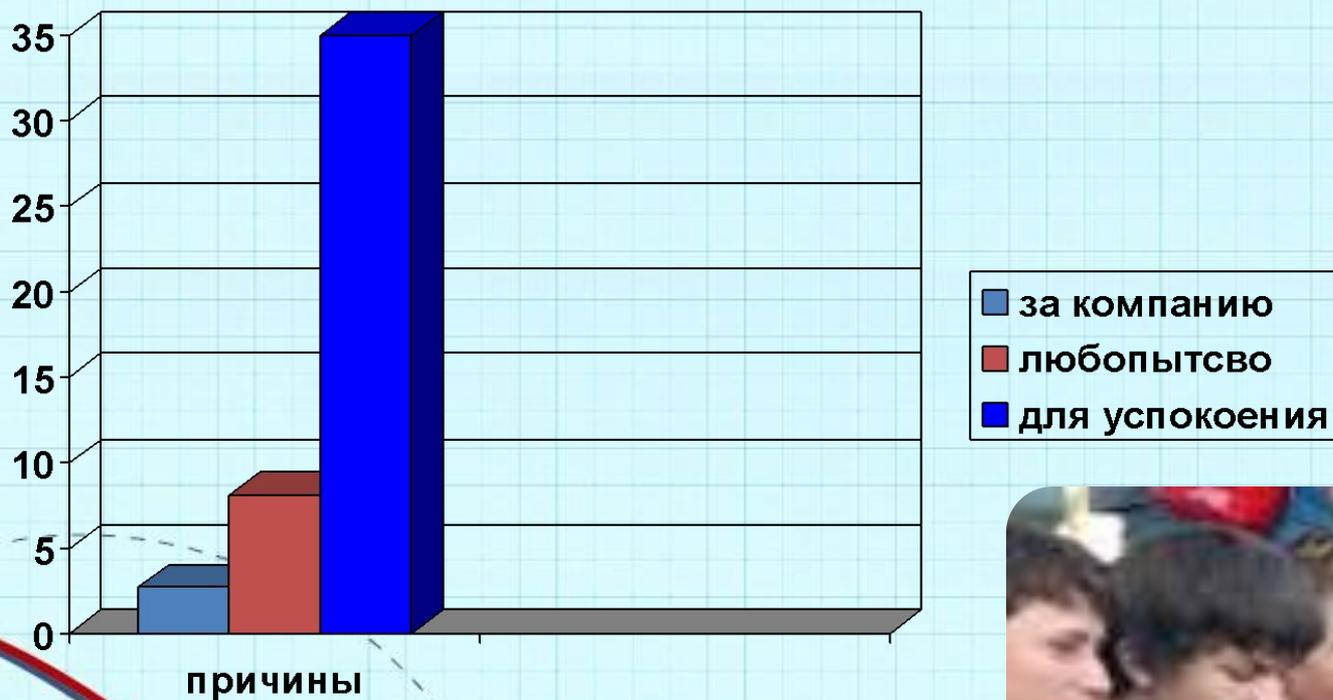


Анкетирование учащихся.

- Процент курящих родителей – 67,5%
- Процент учащихся, которые курят – 29,7%

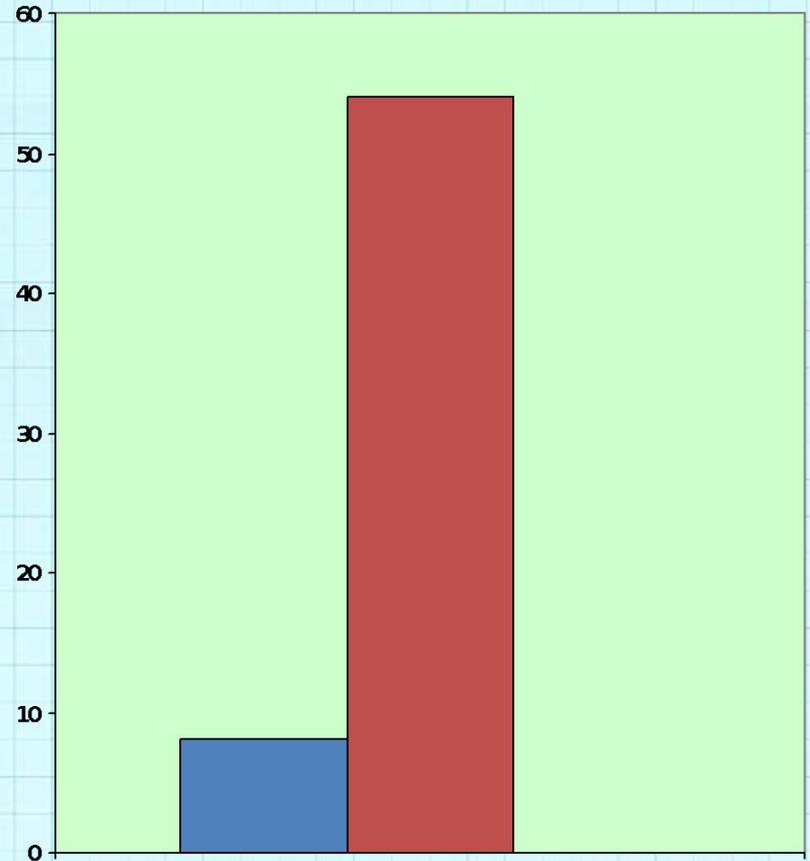


Причины курения.



Анкетирование учащихся.

- Среди учащихся:
- 8,1% - употребляют спиртные напитки
- иногда употребляют – 21,6%
- 18,6% - пробовали один раз

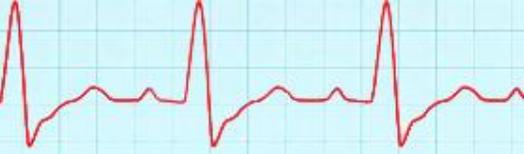




Влияние алкоголя на сердце



Измерим свой пульс в покое



- **Результат запишите в тетрадах...**



Лечебная физкультура



**Вновь у нас физкультминутка, наклонитесь ну-ка,
ну-ка!**

**Распрямились, потянулись, а теперь назад
прогнулись.**

**Разминаем руки, плечи, чтоб сидеть нам было
легче,**

Чтобы делом заниматься и совсем не устать.

Голова устала тоже. Так давайте ей поможем!

Вправо-влево, раз и два: думай, думай голова.

Хоть зарядка коротка, отдохнули мы слегка.



Определение тренированности сердца



-
- $$T = \frac{П_2 - П_1}{П_1} * 100\%$$
-
- $П_1$ - частота пульса в положении сидя
- $П_2$ - частота пульса после физкультминутки



Результаты



- $T < 30\%$ - тренированность сердца хорошая, сердце усиливает свою работу за счет увеличения количества крови, выбрасываемой при каждом сокращении.
- $T = 38\%$ - тренированность сердца недостаточная.
- $T > 45\%$ - тренированность низкая, сердце усиливает свою работу за счет частоты сердечных сокращений.



Врачи - кардиологи

Основные сердечно –
сосудистые заболевания



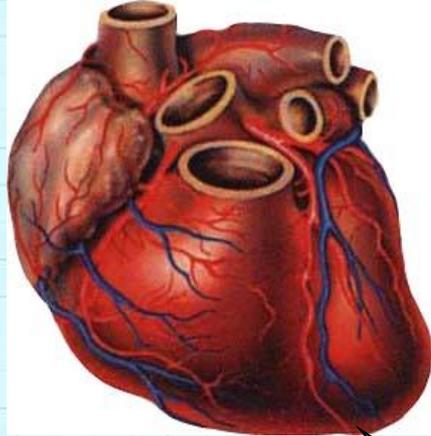
- **Атеросклероз** – поражение стенок артерий.
- **Ишемия сердца** – мышечная недостаточность сердца.
- **Инфаркт миокарда** – образование тромба в кровеносных сосудах сердца.
- **Инсульт** – сужение сосудов головного мозга.
- **Гипертония** – повышенное артериальное давление.
- **Гипотония** – пониженное артериальное давление
- **Стенокардия** – сужение коронарных артерий и ослабление кровоснабжения сердца.



Гиподинамия - ограничение физической подвижности - сказывается в первую очередь на состоянии сердца и сосудов, а также и на общем состоянии и настроении человека. Каждый человек должен помнить об отрицательном влиянии гиподинамии на сердечно-сосудистую систему и необходимости занятий физкультурой и спортом в любом возрасте.



Факторы, негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему



Недостаток кислорода в атмосфере вызывает гипоксию, меняется ритм сердечных сокращений

Гиподинамия (недостаток двигательной активности) ведет к атрофии сердечной мышцы

Никотин вызывает устойчивый спазм сосудов, инфаркт миокарда

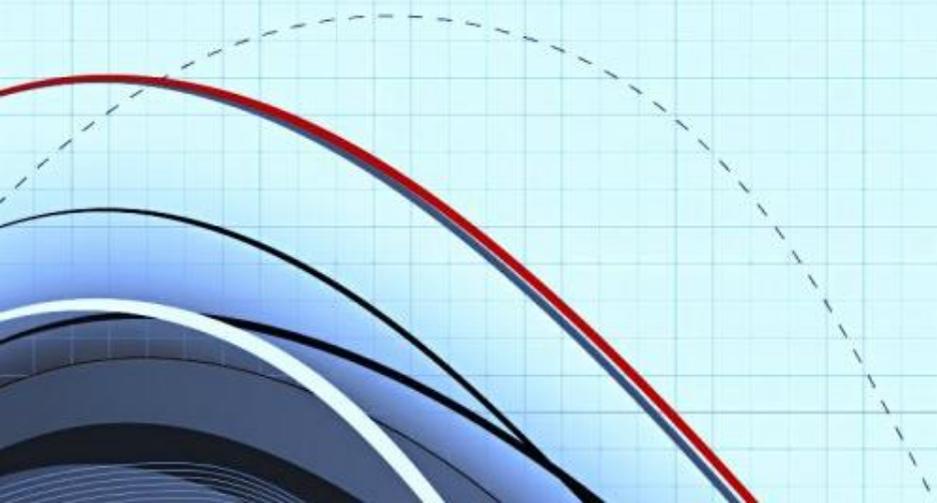
Патогенные микроорганизмы вызывают инфекционные заболевания сердца

Алкоголь отравляет сердечную мышцу, развивается сердечная недостаточность

Стрессовые ситуации истощают сердечную мышцу



- Домашнее задание
изучить §21

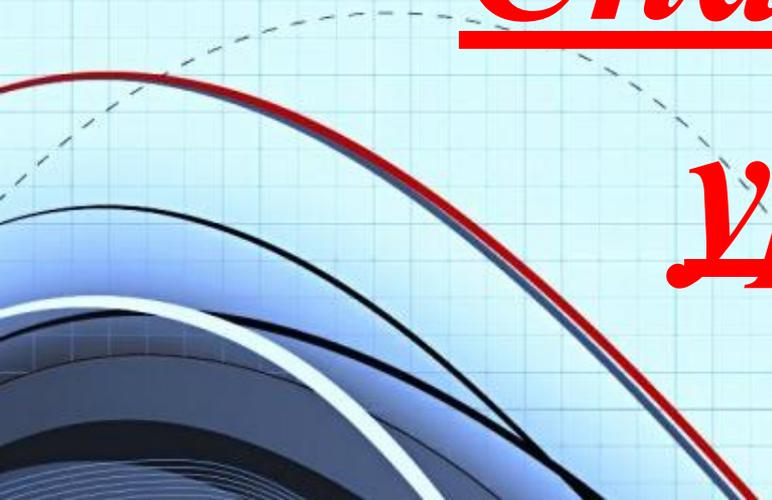




Посмотрела я на вас
И на ваши лица
Все что было на уроке
В жизни пригодится

Спасибо за

урок!



Берегите сердце
– оно у вас **ОДНО!!!**

