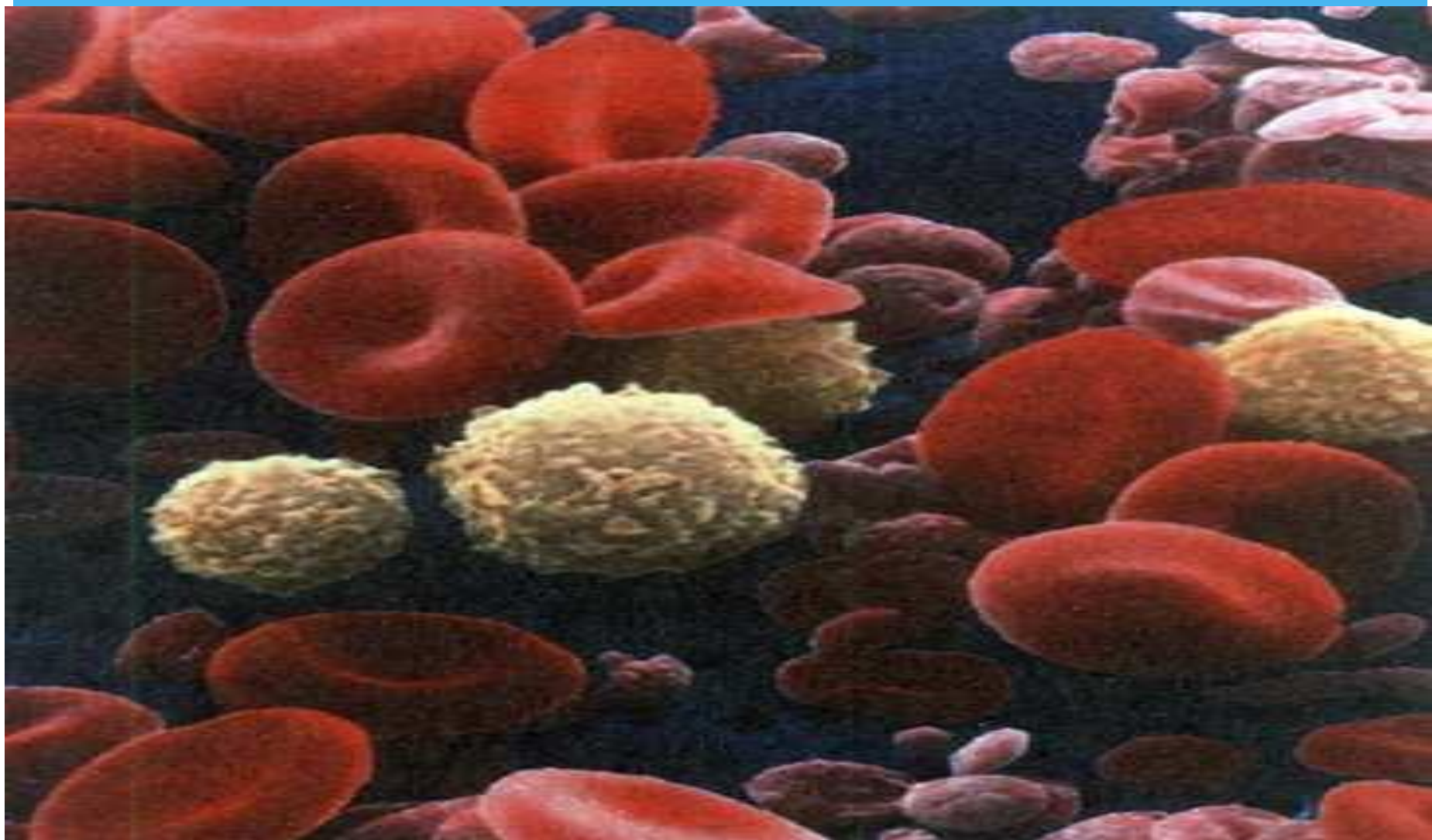


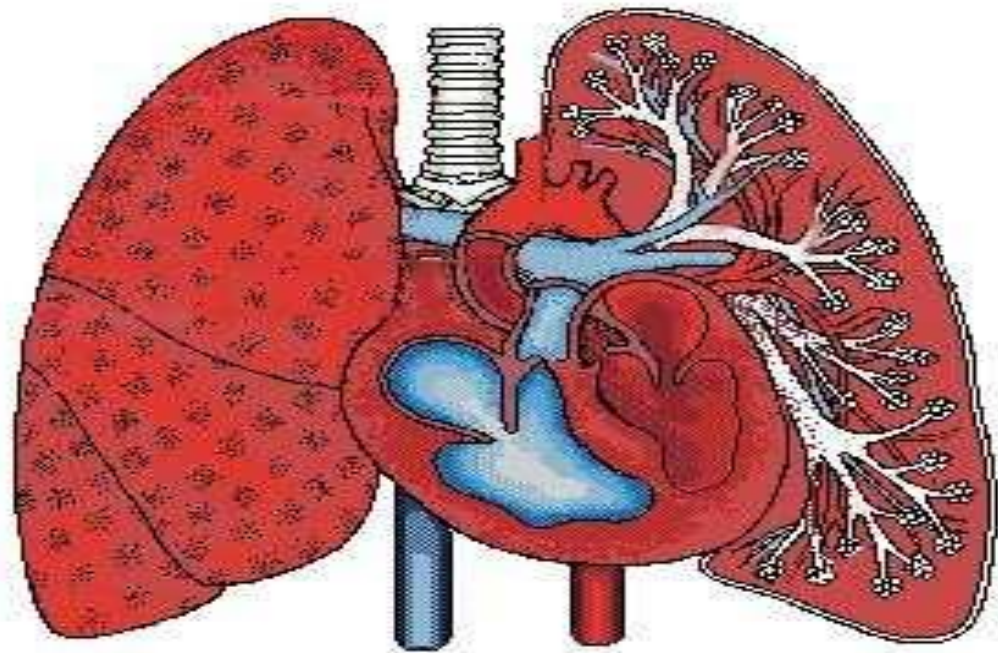
# «НАША КРОВЬ»

Подготовила: учитель  
начальных классов МБОУ  
СОШ №19 : Ступченко И.Н.

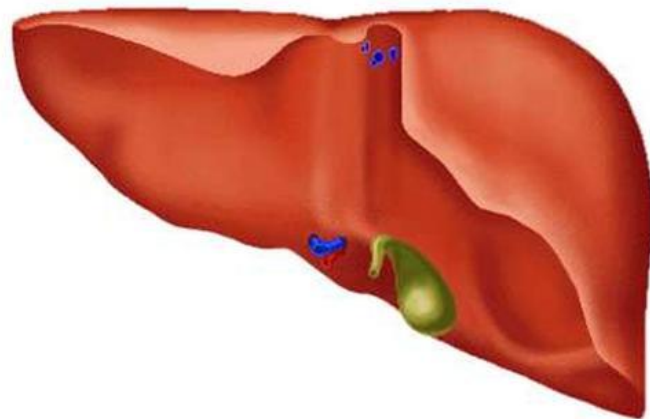
# КРОВЬ ЧЕЛОВЕКА



# Сердце, лёгкое и печень



**печень**





# Утренние пробежки



Спортивная девушка на утренней пробежке  
© Александр Маркин / Фотобанк Лори

# Прогулки по лесу





# Состав крови

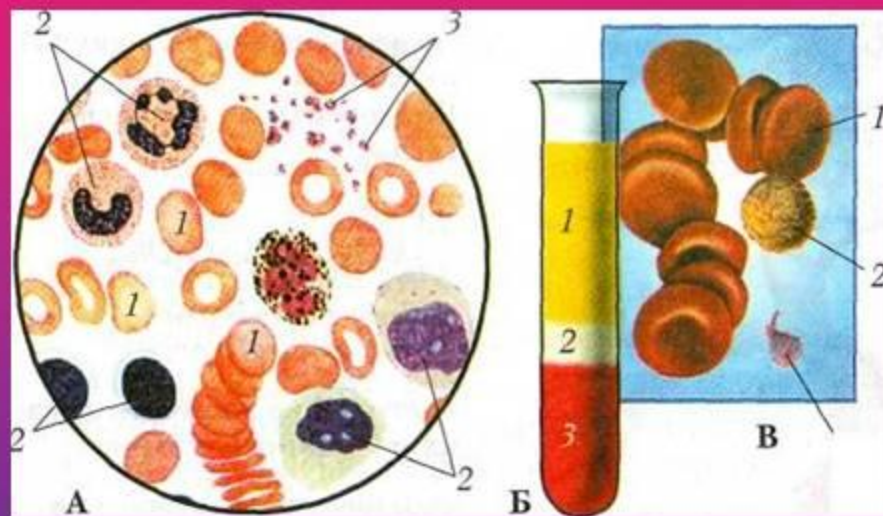


Рис.2 - Состав крови

**А – кровь под микроскопом:**

1 – эритроциты;

2 – лейкоциты;

3 – тромбоциты;

**Б – расслоившаяся кровь:**

1 – плазма;

2 – лейкоциты;

3 – эритроциты;

**В – форменные элементы:**

1 – эритроциты;

2 – лейкоциты;

3 – тромбоциты;

# Тромбоциты – кровяные пластинки



- Место образования – красный костный мозг
- Количество в  $1 \text{ мм}^3$  крови – 200 – 300 тыс.
- Строение, состав – части клеток красного мозга
- Функция – участвуют в свёртывании крови
- Место разрушения – повреждённые сосуды

# Эритроциты-красные кровяные тельца



- Место образования – красный костный мозг
- Количество в  $1 \text{ мм}^3$  крови – 5 млн.
- Строение, состав – форма двояковогнутого диска, в зрелом состоянии не имеет ядер, содержит белок гемоглобин
- Функция – обеспечивает транспорт газов ( $\text{O}_2$  и  $\text{CO}_2$ )
- Место разрушения – печень и селезёнка



# Лейкоциты – белые кровяные клетки



- Место образования – красный костный мозг, лимфатические узлы, селезёнка
- Количество в 1 мм<sup>3</sup> крови – 6 -8 тыс.
- Строение, состав – амёбовидная форма, имеет ядро
- Функция – защитная
- Место разрушения – печень, селезёнка

# Витамины группы В

## ВИТАМИН

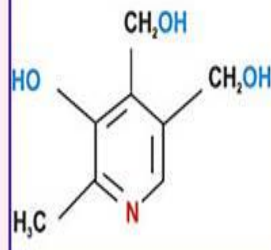
### **B<sub>6</sub>**

Участие в обмене аминокислот, жиров, работе нервной системы, снижает уровень холестерина. При недостатке - анемия, дерматит, судороги, расстройство пищеварения



ПИРИДОКСИН

Содержится:  
сое, бананах,  
в морепродуктах,  
картофеле,  
моркови,  
бобовых



## ВИТАМИН

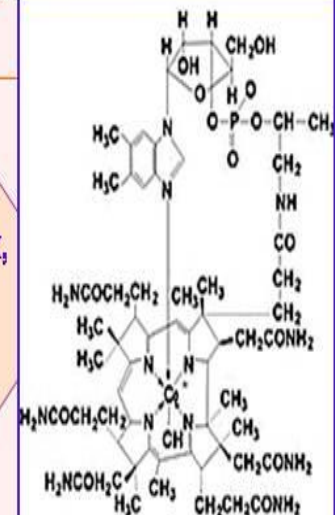
### **B<sub>12</sub>**

Усиливает иммунитет, участвует в кроветворении, нормализует кровяное давление. При недостатке - злокачественная анемия и дегенеративные изменения нервной ткани



ЦИАНОКОБАЛАМИН

Содержится:  
в сое, субпродуктах,  
сыре, устрицах,  
дрожжах,  
яйцах





# Витамины А и С

## ВИТАМИН

# А

Необходим для нормального роста и развития эпителиальной ткани. Входит в зрительный пигмент родопсин. При недостатке – заболевание Куриная слепота (нарушение сумеречного зрения).



РЕТИНОЛ

Содержится:  
в молоке,  
рыбе, яйцах,  
масле, моркови,  
петрушке,  
абрикосах.



Помогает организму бороться с инфекциями, лучше видеть, стимулирует обновление клеток. При недостатке - цинга (набухают и кровоточат десны, выпадают зубы. Слабость, вялость, утомляемость, головокружение).

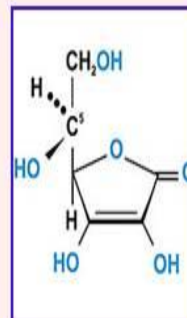


## ВИТАМИН

# С

АСКОРБИКОВАЯ  
КИСЛОТА

Содержится:  
в цитрусовых,  
сладком перце,  
ягодах,  
моркови





# Фолиевая и никотиновая кислоты

ВИТАМИН

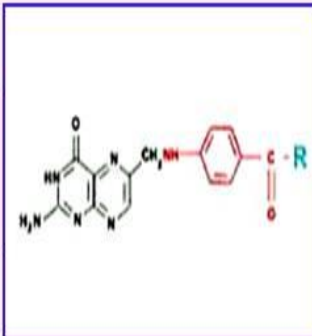
**B<sub>9</sub>**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения



Ф  
О  
Л  
И  
Е  
В  
А  
Я  
К  
И  
С  
Л  
О  
Т

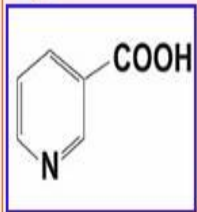
Содержится:  
в мясе, корнеплодах, финиках, абрикосах, грибах, тыкве, отрубях



ВИТАМИН

**PP**

Участвует в синтезе нуклеиновых кислот, аминокислот, регулирует работу органов кроветворения.  
При недостатке - пеллагра (поражение кожи, дерматит, диарея, бессонница, депрессия)



Н  
И  
К  
О  
Т  
И  
Н  
О  
В  
А  
Я  
К  
И  
С  
Л  
О  
Т

Содержится  
в свинине, рыбе, арахисе, помидорах, петрушке, шиповнике, мяте









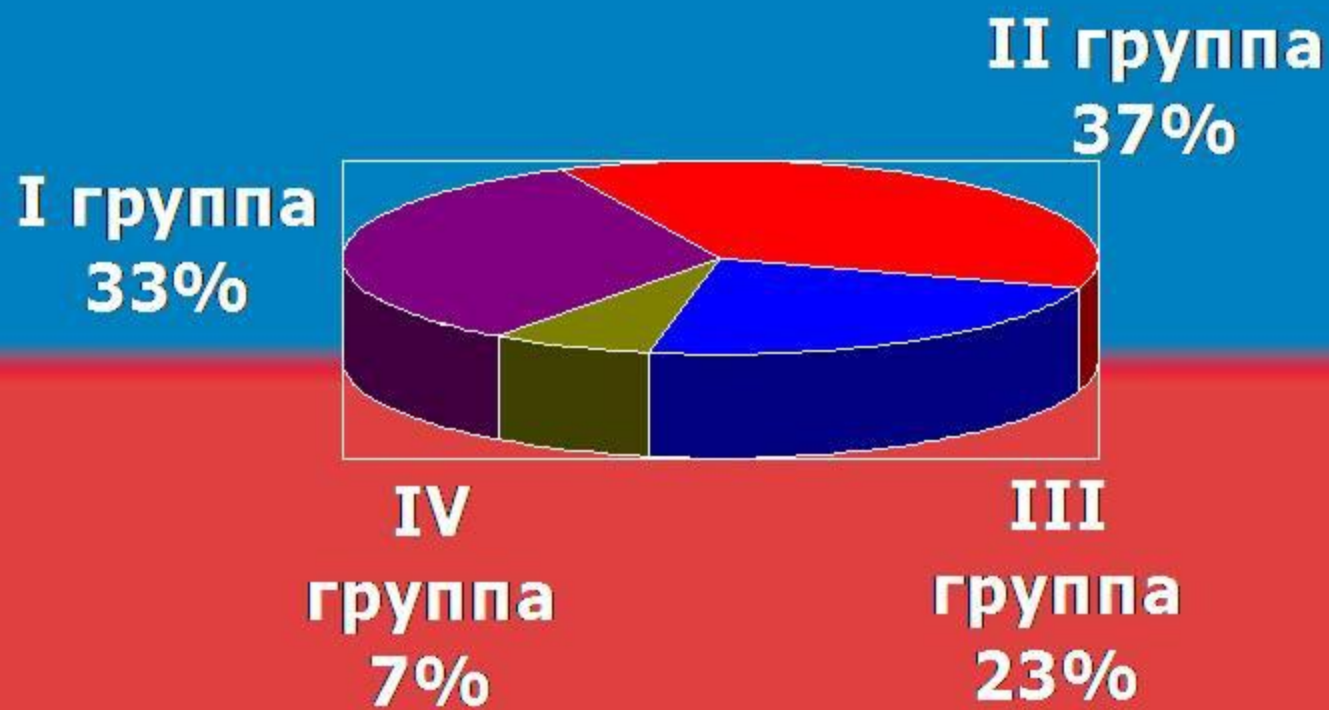




# Народные средства



# Группы крови в России

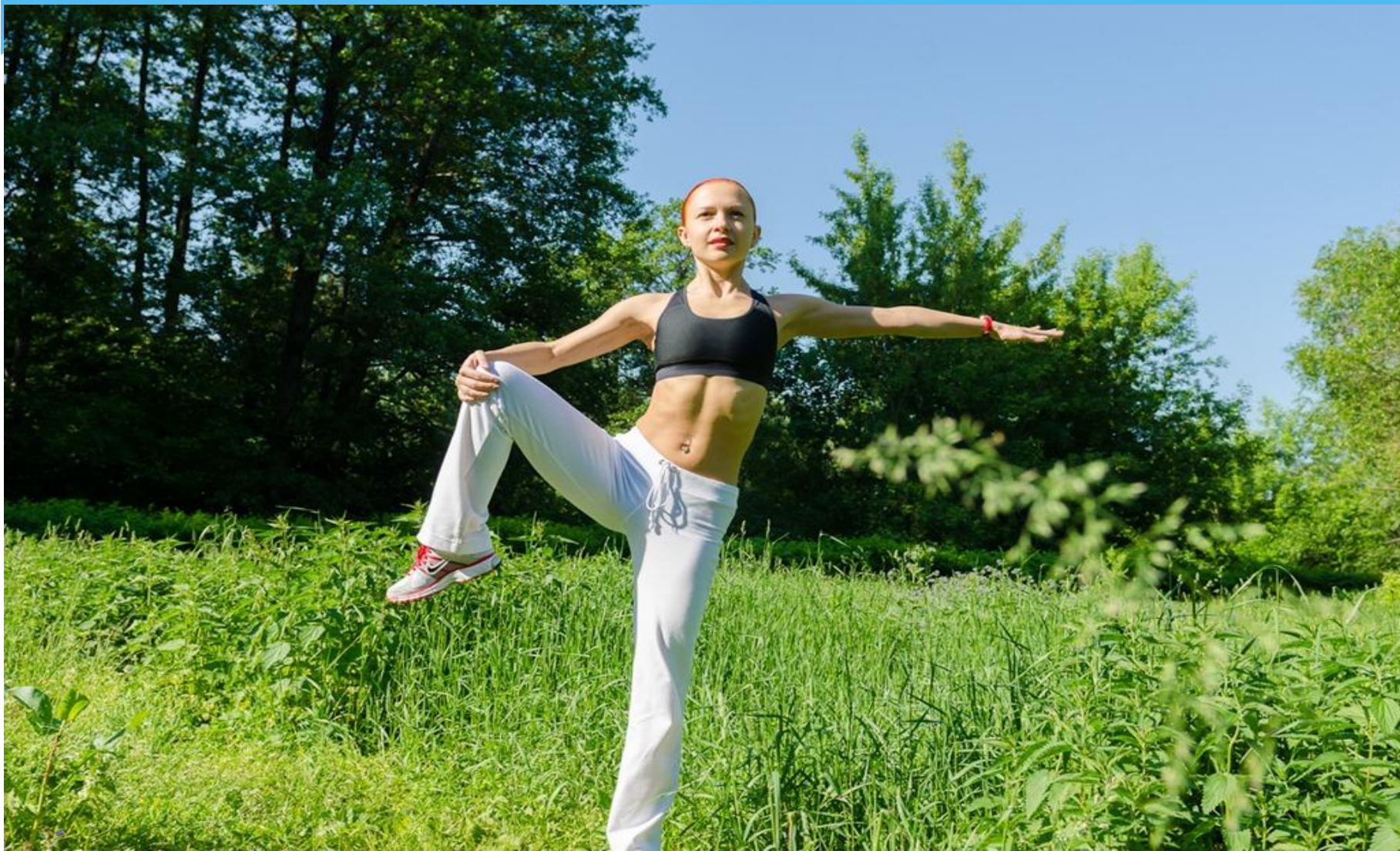








# Утренняя гимнастика





# Виноград и виноградный сок

