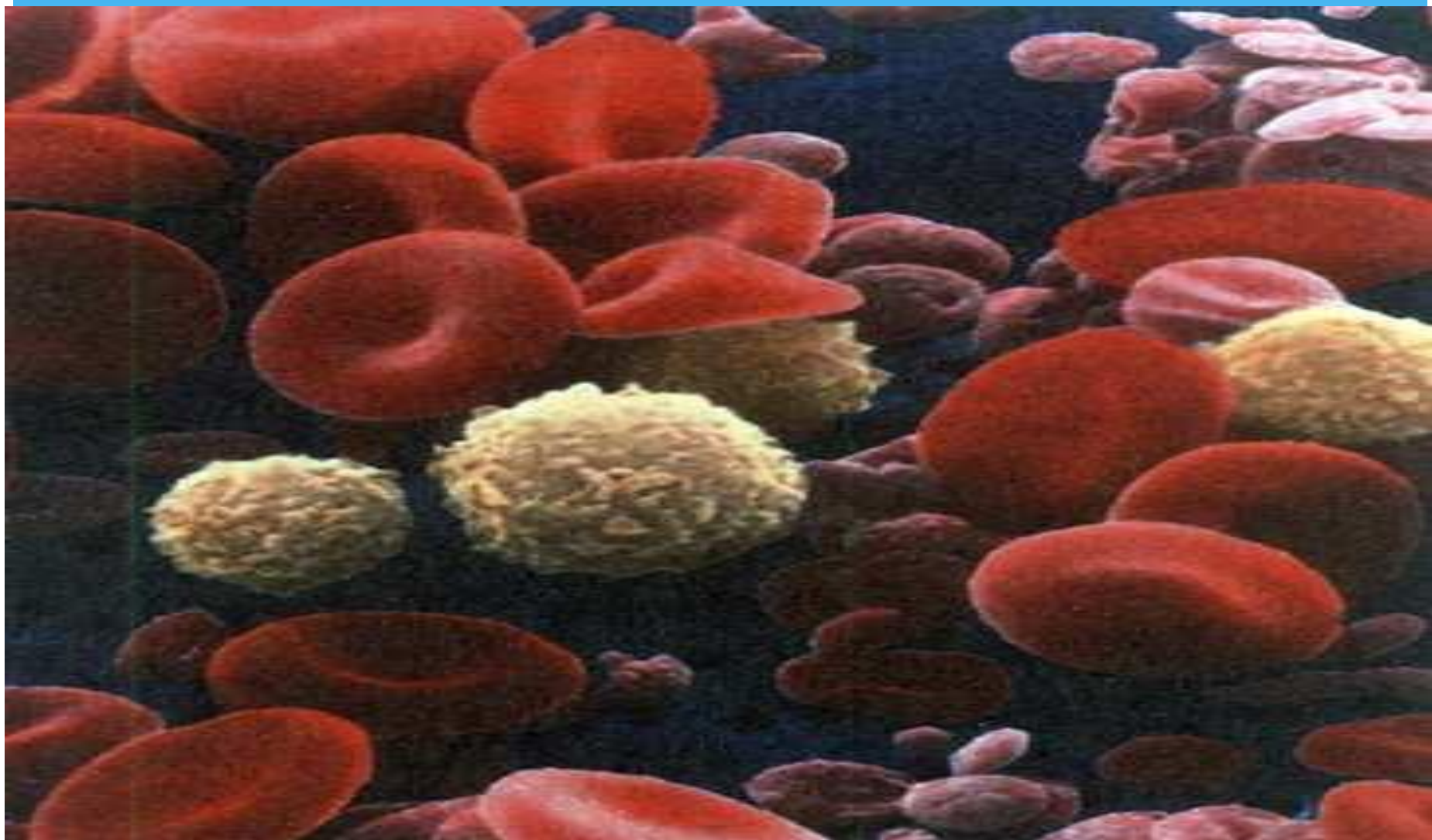


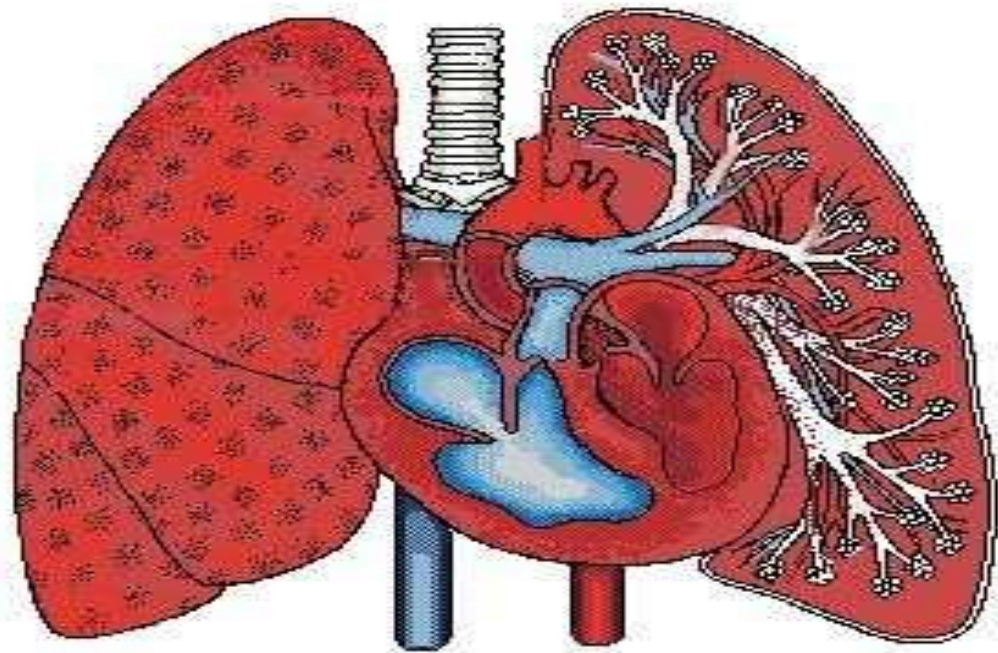
«НАША КРОВЬ»

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

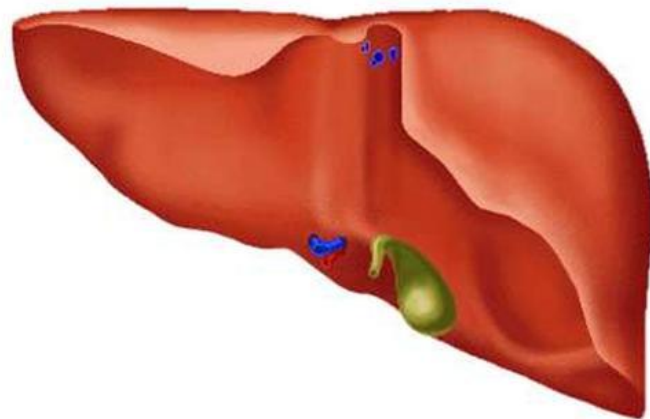
КРОВЬ ЧЕЛОВЕКА



Сердце, лёгкое и печень



печень



Утренние пробежки



Спортивная девушка на утренней пробежке
© Александр Маркин / Фотобанк Лори

Прогулки по лесу



Состав крови

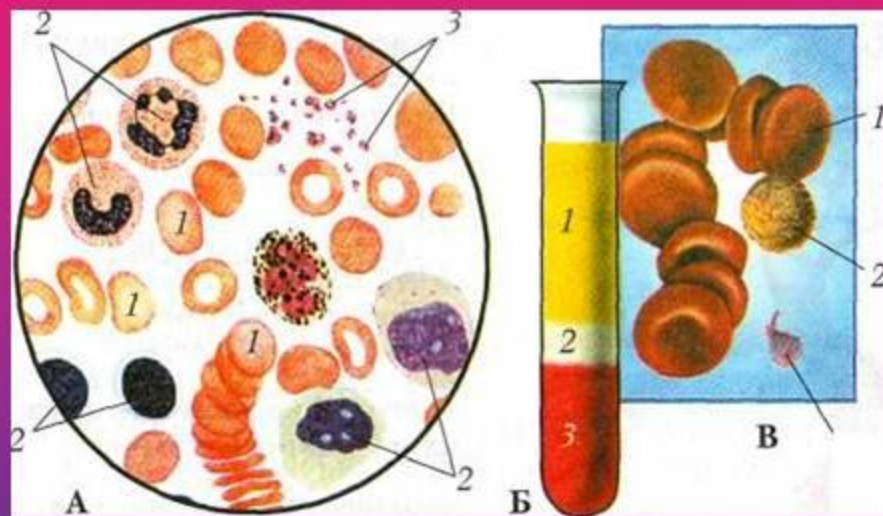


Рис.2 - Состав крови

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 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 мм^3 крови – 5 млн.
- Строение, состав – форма двояковогнутого диска, в зрелом состоянии не имеет ядер, содержит белок гемоглобин
- Функция – обеспечивает транспорт газов (O_2 и CO_2)
- Место разрушения – печень и селезёнка

Лейкоциты – белые кровяные клетки



- Место образования – красный костный мозг, лимфатические узлы, селезёнка
- Количество в 1 мм³ крови – 6 -8 тыс.
- Строение, состав – амёбовидная форма, имеет ядро
- Функция – защитная
- Место разрушения – печень, селезёнка

Витамины группы В

ВИТАМИН

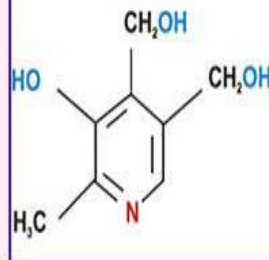
B₆

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

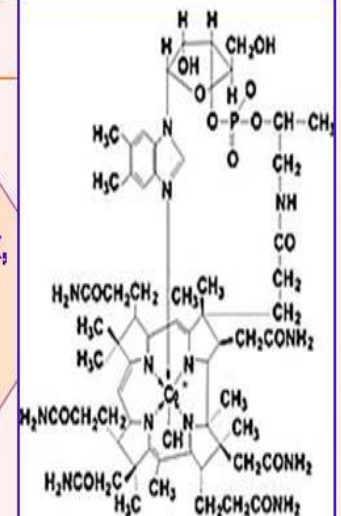
B₁₂

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

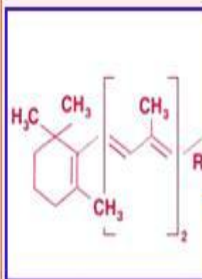


Витамины А и С

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.



ВИТАМИН

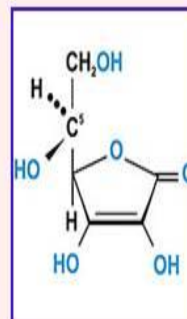
С

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



АСКОРБИКОВАЯ
КИСЛОТА

Содержится:
в цитрусовых,
сладком перце,
ягодах,
моркови



Фолиевая и никотиновая кислоты

ВИТАМИН

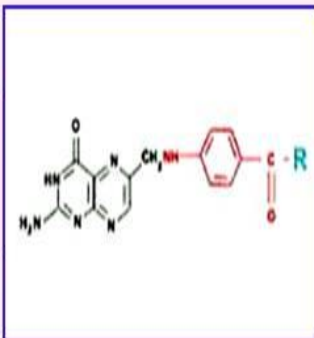
B₉

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



ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

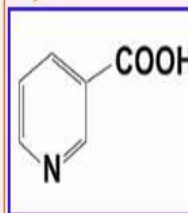
Содержится:
в мясе, корнеплодах, финиках, абрикосах, грибах, тыкве, отрубях



ВИТАМИН

PP

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



НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА

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



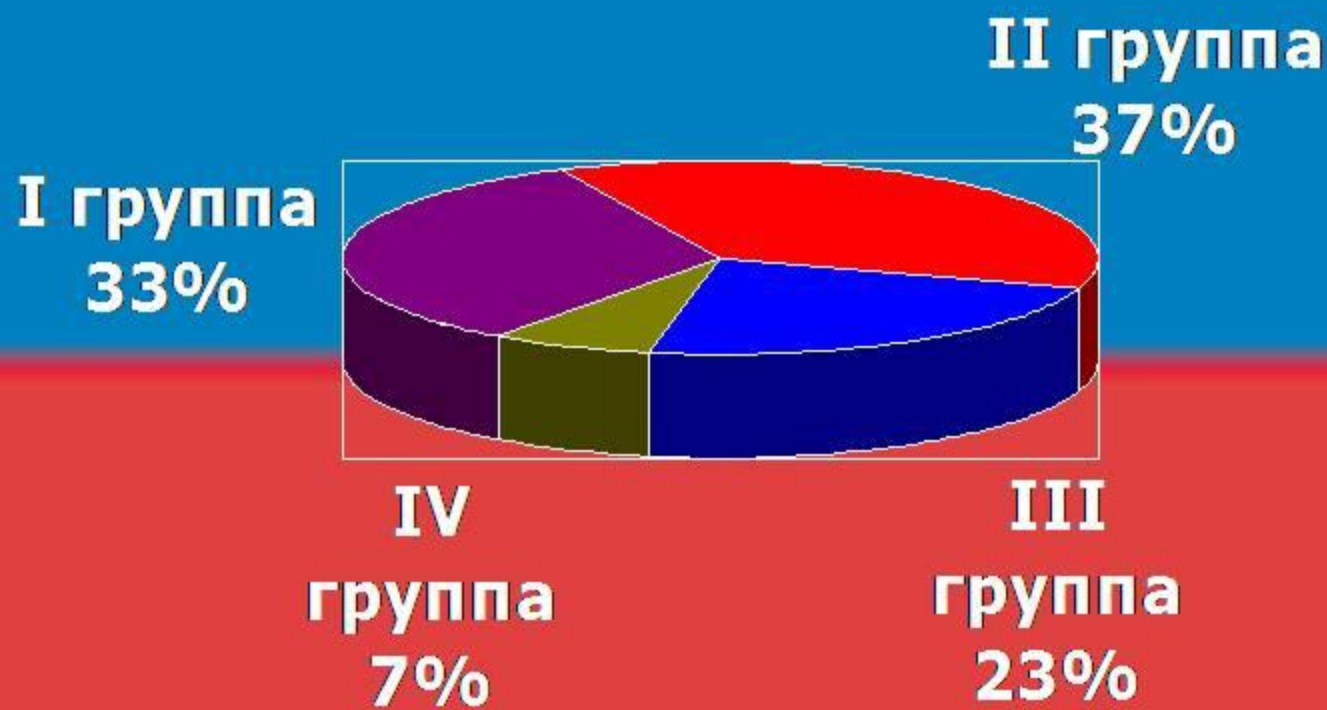




Народные средства

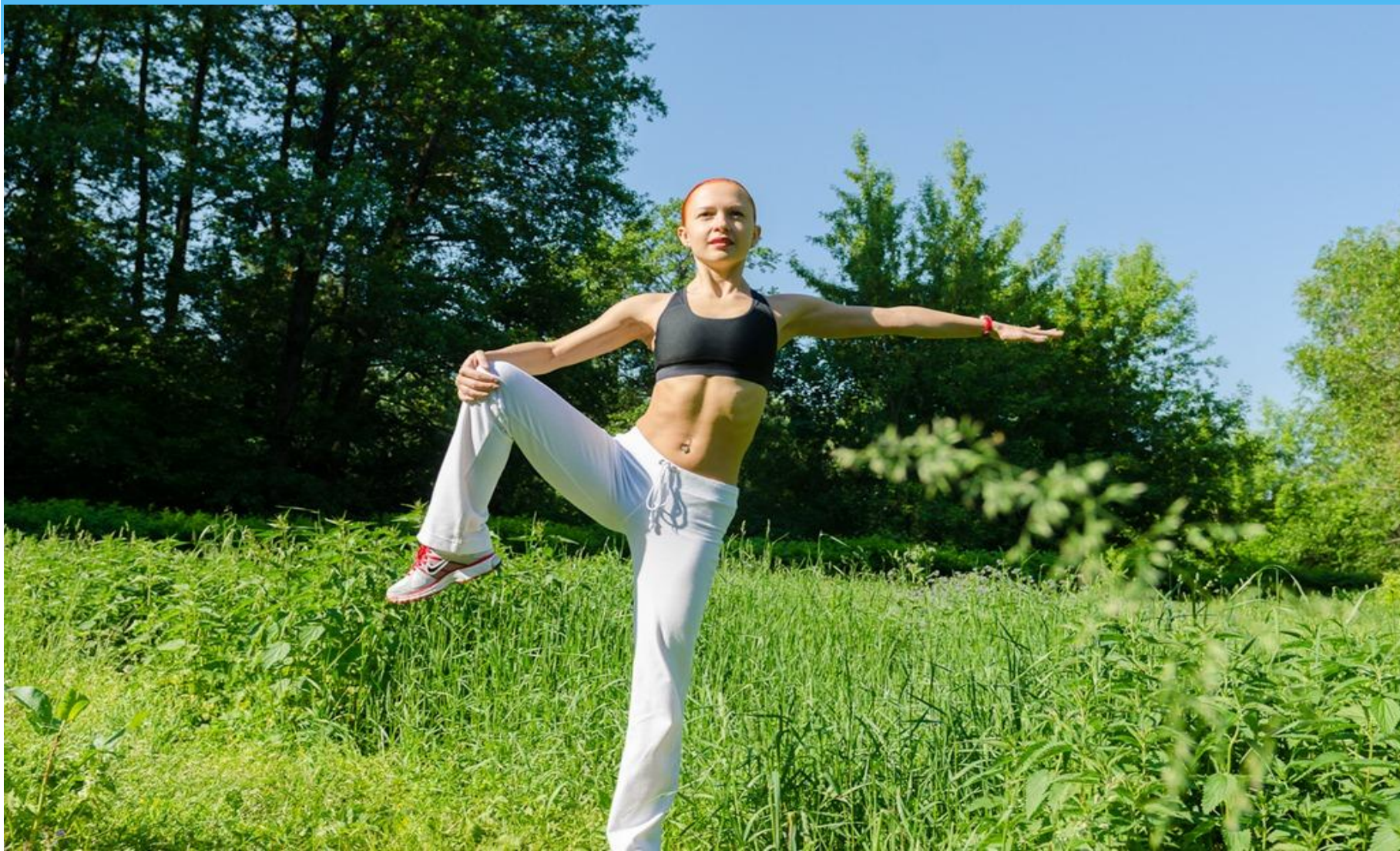


Группы крови в России





Утренняя гимнастика



Виноград и виноградный сок

