



# **Классный час «Наше сердце»**



**Выполнила: Каюшкина  
Т.В**

**учитель начальных  
классов,**

**МОУ –СОШ №17, город  
Клин**

Доброта -



согревающее



Человека

# Э. Межелайтис

## «Сердце»

Что такое сердце?

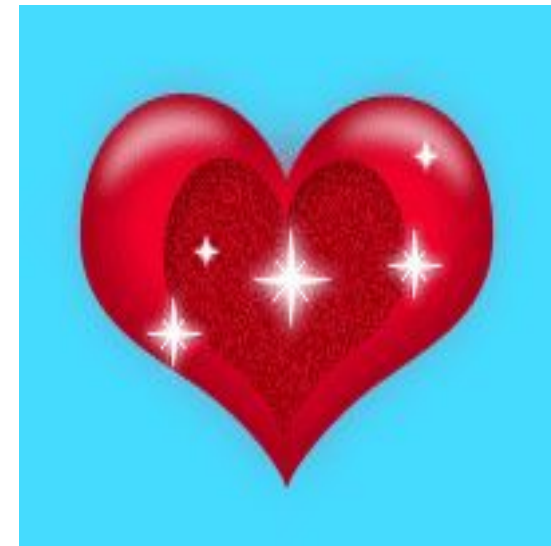
Камень твердый?

Яблоко с багрово-красной  
кожей?

Может быть меж ребер и  
аортой

Бьется шар, на шар земной  
похожий?

Так или иначе все земное  
Умещается в его пределы,  
Потому что нет ему покоя,  
До всего есть дело.



# СЕРДЦЕ

*«Сердце – это царь и наиболее важный орган в теле человека. Даже если голова будет отделена от тела – сердце еще будет биться 30 мин. То место в сердце, которое умирает последним, является местом пребывания жизни, центром всего, первой точкой, которая живет в зародыше и последней, которая умирает» - Е. П. Блаватская.*



# Сердце

**Сердце** – это неуправляемый мотор, оно непрерывно гонит в сосуды кровь и заставляет её обегать все тело. За 1 минуту сердце перегоняет 4-5 литров крови. По размеру и по форме напоминает сжатый кулак. Если сердце остановится, то человек погибнет.



# Значение сердца для организма человека



- Сердце-это «насос», который проталкивает кровь по всей длине кровеносных сосудов.
- В сутки наше сердце сокращается 100 тысяч раз и перекачивает при этом 10 тысяч литров крови.
- За год сердце делает 40 млн ударов. А сколько ударов сделало уже ваше сердце?



# Укрепляйте сердце!







ТОП-10  
САМЫХ  
ЭФФЕКТИВНЫХ

# К<sup>♥</sup>РДИО ТРЕНИРОВОК



## БЕГ

55 кг – 550 Ккал  
68 кг – 680 Ккал  
82 кг – 820 Ккал



## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

55 кг – 480 Ккал  
68 кг – 600 Ккал  
82 кг – 740 Ккал

## ВЕЛОСИПЕД

55 кг – 470 Ккал  
68 кг – 560 Ккал  
82 кг – 685 Ккал



## АЭРОБИКА

55 кг – 500 Ккал  
68 кг – 600 Ккал  
82 кг – 700 Ккал



## СКАКАЛКА

55 кг – 570 Ккал  
68 кг – 700 Ккал  
82 кг – 820 Ккал



## ПЛАВАНЬЕ

55 кг – 470 Ккал  
68 кг – 560 Ккал  
82 кг – 655 Ккал

## ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

55 кг – 520 Ккал  
68 кг – 625 Ккал  
82 кг – 700 Ккал



## ТАНЦЫ (ИНТЕНСИВ)

55 кг – 510 Ккал  
68 кг – 600 Ккал  
82 кг – 695 Ккал



## БОКС

55 кг – 560 Ккал  
68 кг – 660 Ккал  
82 кг – 770 Ккал



## КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

55 кг – 500 Ккал  
68 кг – 600 Ккал  
82 кг – 700 Ккал

# ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



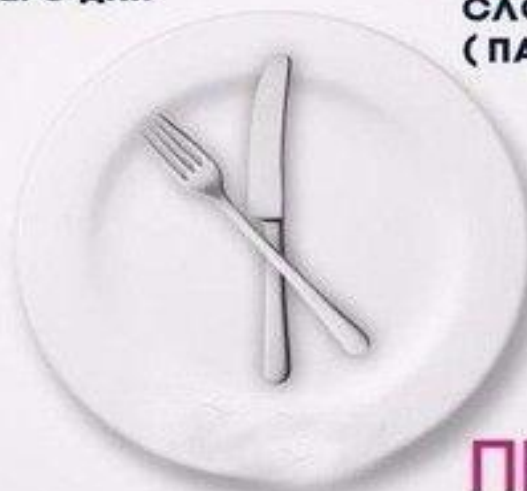
**ВОДА:**  
40МЛ НА 1 КГ ВЕСА  
В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ



**ОБЕД:**  
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ + БЕЛОК  
( ПАСТА + ТУНЕЦ )



**ПЕРЕКУС:**  
ФРУКТ



**ПЕРЕКУС:**  
ПЕРЕКУС - КИСЛОМОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ ( ТВОРОГ + ОРЕХИ )



**ЗАВТРАК:**  
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ+БЕЛОК  
(ОВСЯНАЯ КАША + ЯЙЦО)



**УЖИН:**  
КЛЕТЧАТКА + БЕЛОК  
( САЛАТ + КУРИЦА )

# Пословицы о сердце

*«На язычке медок, а на сердце ледок»*

*«В сердце бред – в уме семь бед»*

*«Сердцу не прикажешь»*

# Эмоциональные реакции:

- Гнев
- Разочарование
- Тревога
- Неуверенность
- Зависть
- Злость





# Знай свое сердце!

- Ритм сердца несогласованный, неровный, прерывается связь между сердцем и мозгом
- кровеносные сосуды сужаются, кровяное давление повышается, иммунная система ослаблена.



# Сердечные эмоции:

- Любовь
- Забота
- Признательность
- Сострадание
- Благодарность



# Слушай свое сердце!

- Ритм сердца равномерный, спокойный, усиливается связь между сердцем и МОЗГОМ

эффективная работа сердечно-сосудистой системы, равновесие нервной, повышение иммунитета.

# Берегите сердце!

