



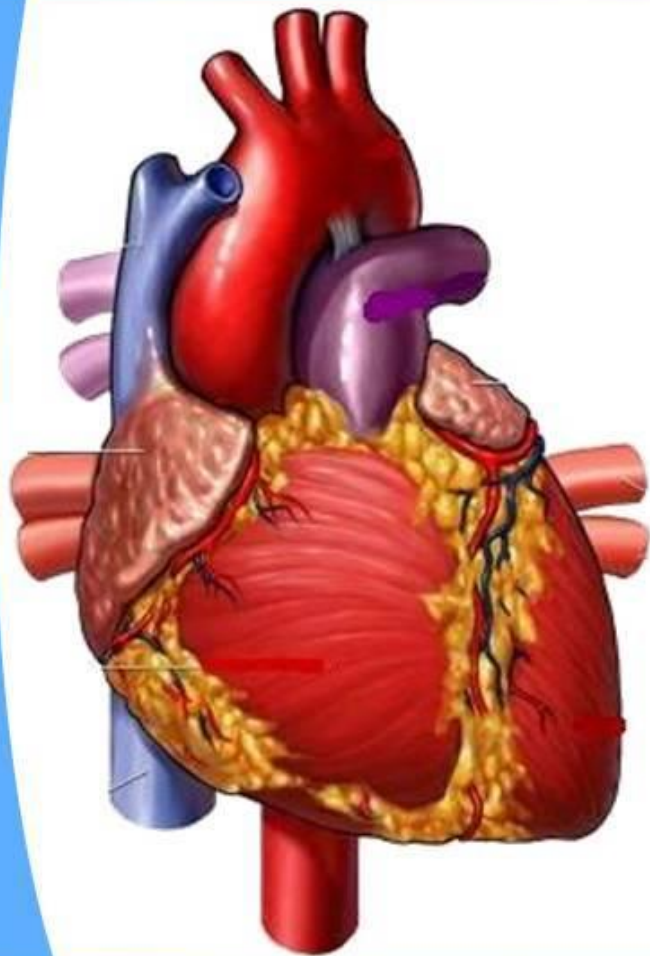
freeantivirus.sdn.ru



**НАШЕ СЕРДЦЕ**

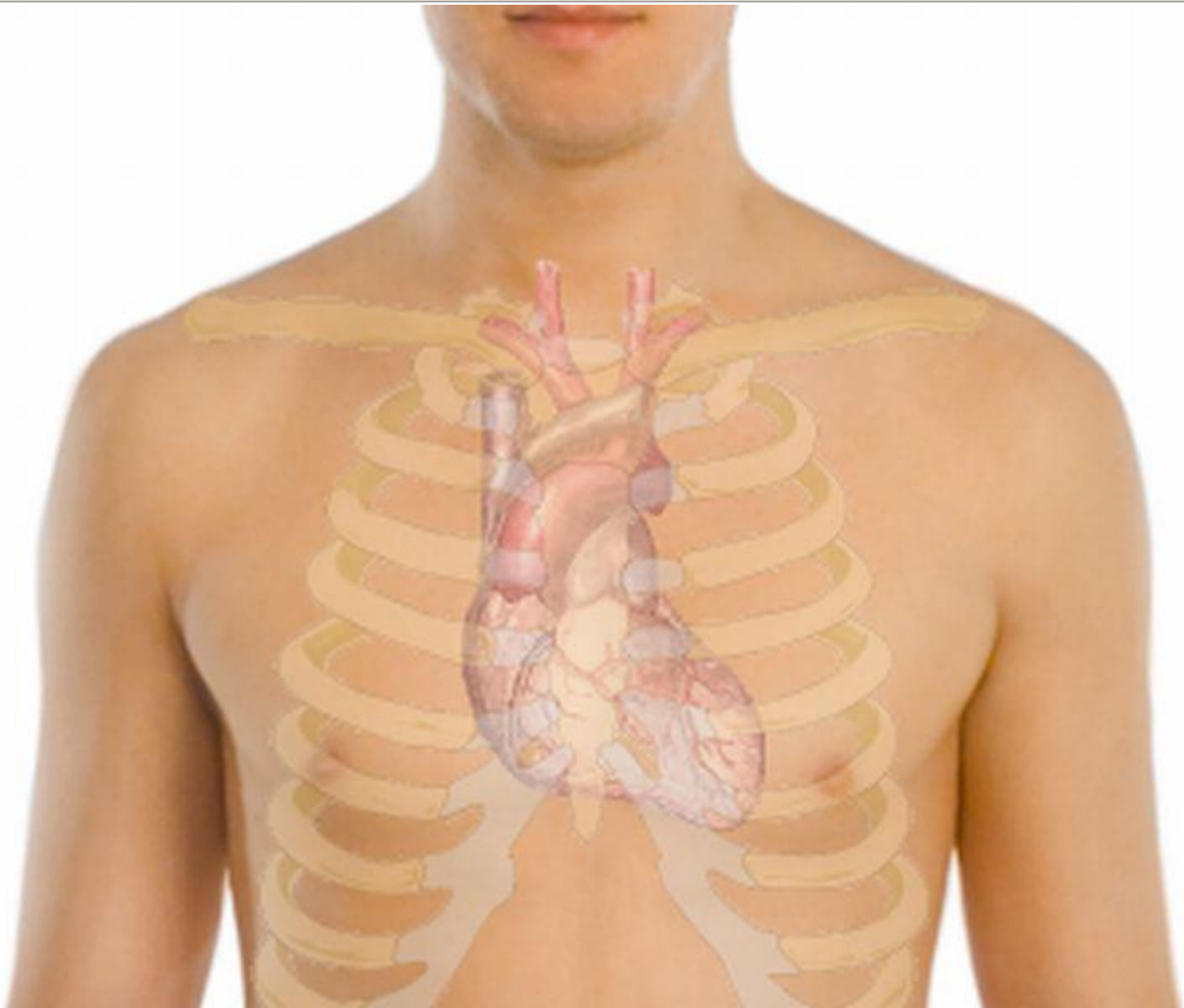


# Сердце.



Сердце находится в груди человека. Размером оно всего с кулак.

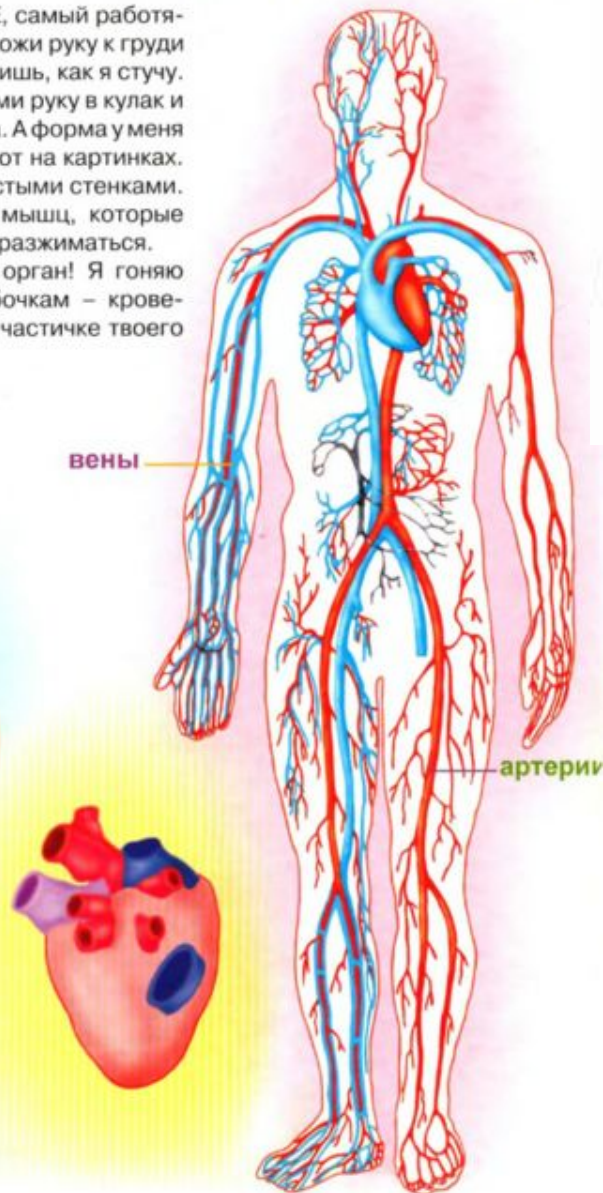
Сердце - неуправляемый мотор, который непрерывно гонит в сосуды кровь и заставляет её обегать всё тело.

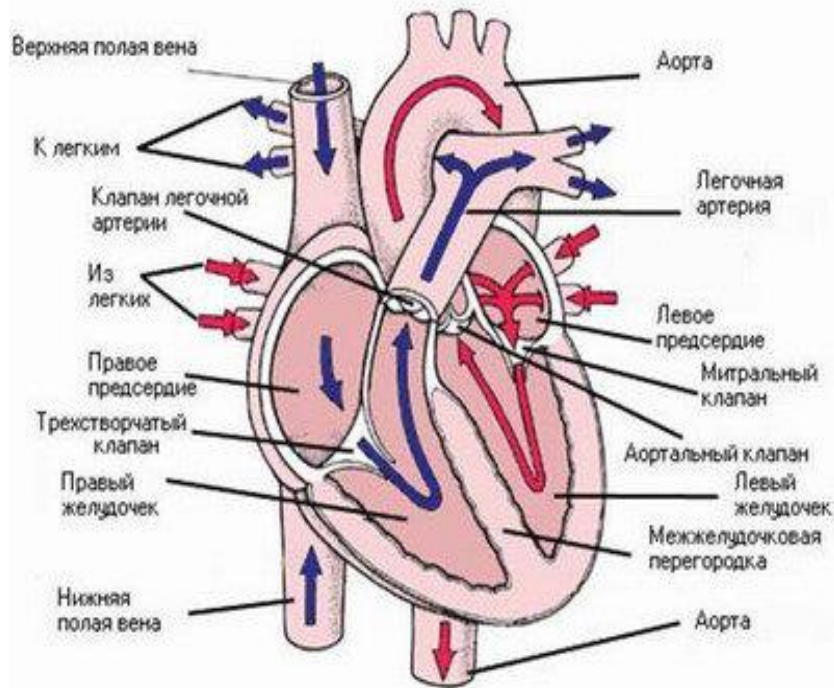


# 9 Моё сердце - тук, тук, тук

Познакомься, я – СЕРДЦЕ, самый работающий и “громкий” орган. Приложи руку к груди с левой стороны, и ты услышишь, как я стучу. Хочешь узнать, какое я? Сожми руку в кулак и ты увидишь, какого я размера. А форма у меня совсем не такая, какую рисуют на картинках. Я напоминаю мешочек с толстыми стенками. Они состоят из особенных мышц, которые могут сами то сжиматься, то разжиматься.

Сердце – очень важный орган! Я гоняю кровь по специальным трубочкам – кровеносным сосудам – к каждой частичке твоего тела.





# Движение крови в организме человека

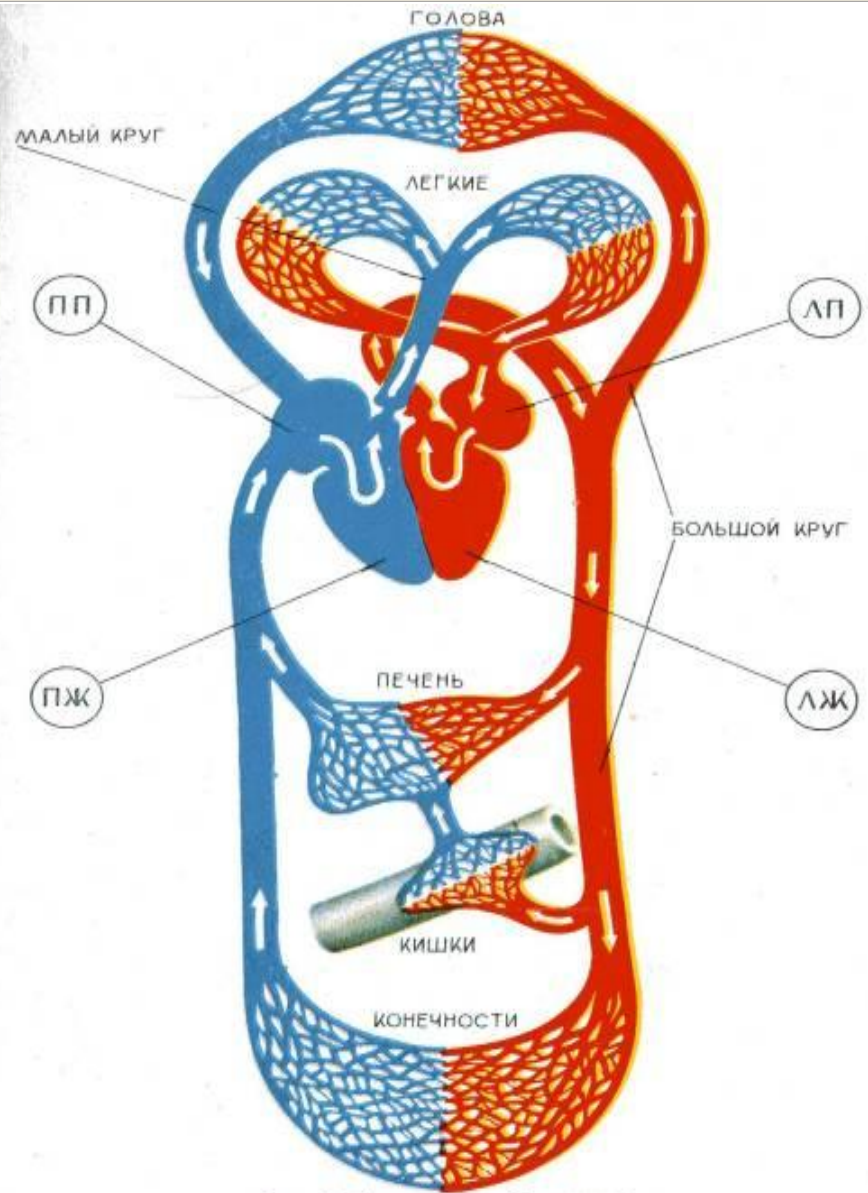


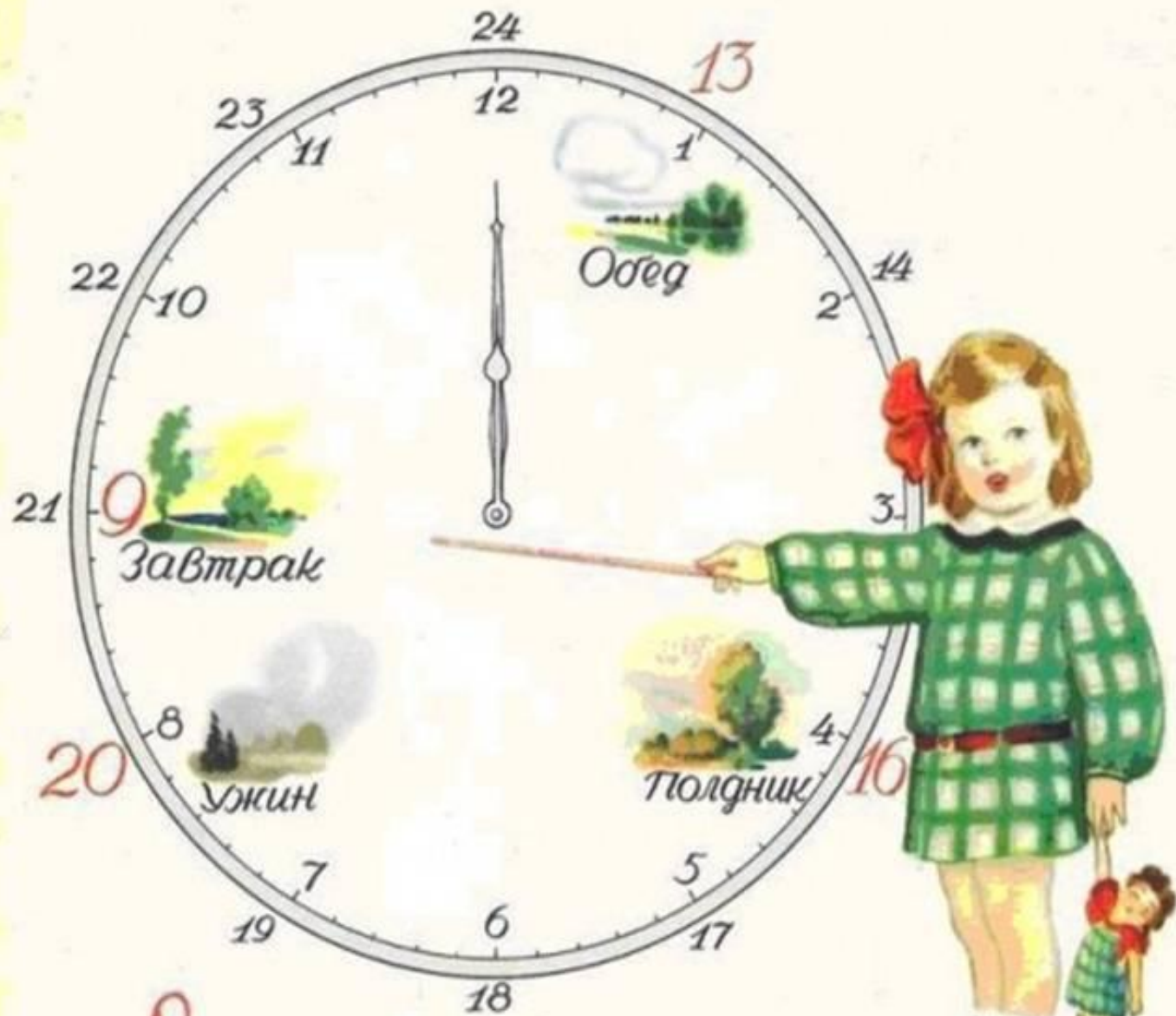
Рис. 7. Схема кровообращения:

ПП — правое предсердие; ЛП — левое предсердие; ПЖ — правый желудочек; ЛЖ — левый желудочек



**Вовремя  
обращаться к  
врачу**





Запомните



**ПОЛЕЗНОЕ  
ПИТАНИЕ**

**+**

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



# Пирамида питания

**СОЛЬ** — одна чайная ложка в день  
**ВОДА** — не менее 1,5 литров

**ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ**  
Ограниченное количество  
1-2 порции в день

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ  
+ БОБОВЫЕ**  
2-3 порции в день

**ОВОЩИ**  
4-5 порций  
в день

**ФРУКТЫ**  
2-4 порции в день

**ЗЕРНОВЫЕ**  
7-8 порций





**Будьте здоровы!**

