

# ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

## «СЕРДЦЕ – БОЛИТ ЛИ



Выполнила:  
ученица 2 «К» класса ГБОУ Школа № 2051  
Хусейнова Нозанин

Руководитель проекта:  
Гасанова Эльнара Алиевна

# Цели:

- ♥ Понять, что такое сердце.
- ♥ Узнать, для чего оно нужно и какие у нее функции.
- ♥ Определить от чего оно может заболеть и как сохранить его в здоровье .



# Задачи:

- ♥ Продвигать среди школьников и друзей здоровый образ жизни
- ♥ Узнать, где лечат сердце
- ♥ Собрать литературный материал
- ♥ Подобрать иллюстрации по теме



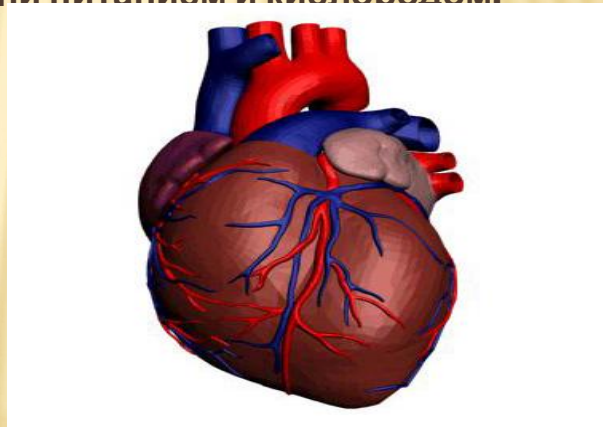
# ВВЕДЕНИЕ

Что же такое есть в нашей груди, что заставляет нашу кровь непрерывно бежать вверх и вниз? Что же такое спрятано в нашей груди, что иногда бывает веселым, а иногда и печальным? Что же это такое в нашей груди, что всегда бьется без остановок? Это - наше сердце. Это то, без чего мы не можем.

Сердце – это наш самый главный орган. Самая главная функция сердца – это перекачивание крови. Это нужно нам для того, чтобы кислород в крови поступал во все клетки нашего тела. Сердце можно сравнить с небольшим постоянно работающим мотором, который снабжает наши органы и ткани питанием и кислородом.

## Что такое сердце?

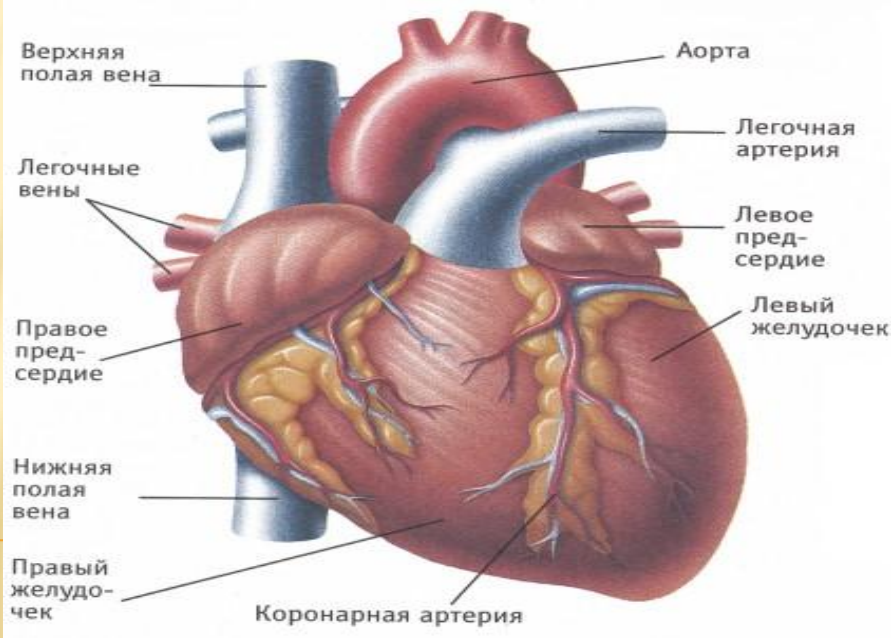
...Может быть, меж ребер и аортой  
Бьется шар, на шар земной похожий?  
Так или иначе, все земное  
Умещается в его пределы,  
Потому что нет ему покоя,  
До всего есть дело...



# СТРОЕНИЕ СЕРДЦА

Сердце - это мощный насос, непрерывно качающий кровь. Этот полый мышечный орган разделен перегородкой на 2 половины. В каждой половине имеется 1 небольшая камера — предсердие - и 1 более вместительная - желудочек, куда выталкивается кровь из предсердия. В правое предсердие через 2 крупные вены (верхнюю и нижнюю полые вены) поступает собранная из разных частей тела бедная кислородом венозная кровь. При сокращении правого желудочка эта кровь по легочным артериям направляется в легкие. Там венозная кровь обогащается кислородом и превращается в артериальную. По легочным венам из легких она поступает в левое предсердие, а из него - в левый желудочек. Левый желудочек через крупную артерию (аорту) направляет эту артериальную кровь к различным частям

На левом рисунке (вид сердца спереди) видны основные сосуды, несущие кровь к сердцу и от сердца, и коронарная артерия, снабжающая кровью стенку сердца. На правом рисунке (сердце в разрезе) видны предсердия, желудочки и перегородка, разделяющая сердце на правую и левую половины. Сердечные клапаны не дают крови течь обратно.



**Чтобы представить примерный размер вашего собственного сердца, сожмите кисть в кулак и приложите к груди. Вот такое у вас сердце!**



# КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

**Не пить и не курить.**

**Сон - основа здорового сердца.**

**Употреблять натуральную пищу, не переедать!**

**Фрукты и овощи должны составлять 50 % пищи.**

**Есть медленно и тщательно пережевывать пищу.**

**Регулярно заниматься физическими упражнениями.**

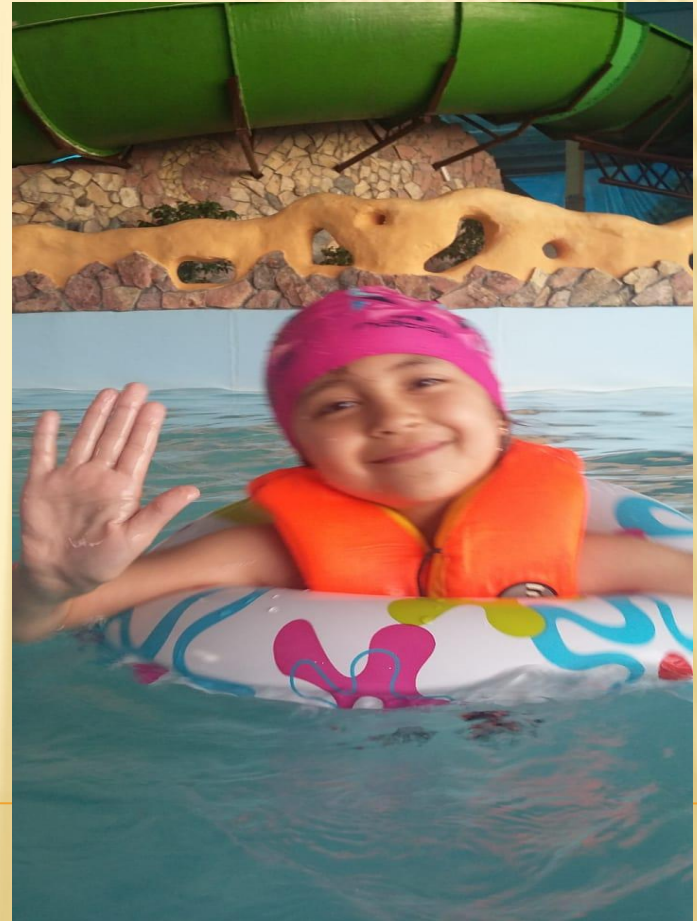
**Ходить! Дышать глубоко... .**

**Не вступать в эмоциональные дискуссии.**



# КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

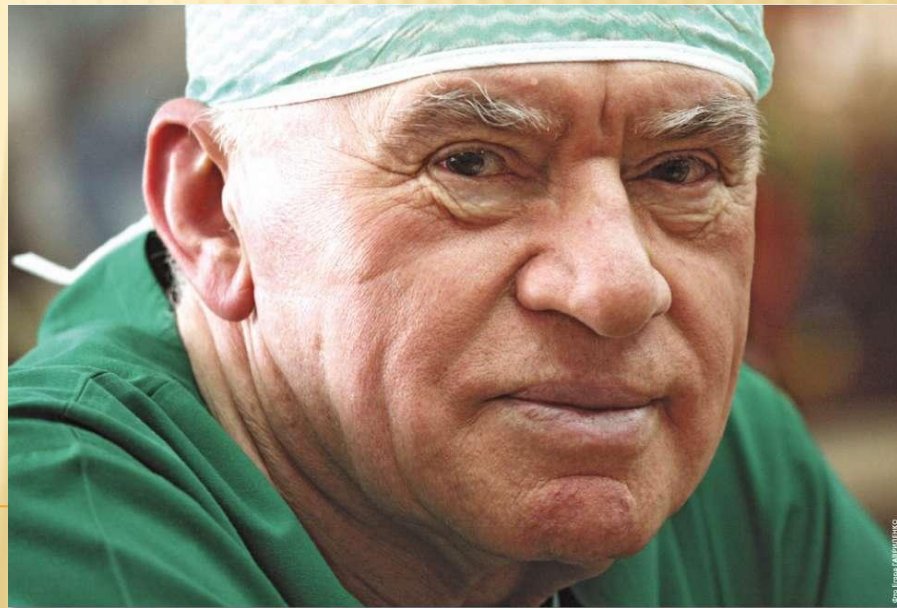
Самый хороший способ сохранить сердце здоровым и сильным – это заниматься спортом. Катание на лыжах и коньках, игра в футбол, в хоккей, гимнастика, акробатика, плавание и многое другое – вот настоящий ключ к здоровому и крепкому сердцу.





# БАКУЛЕВСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Самым крупным медицинским центром в нашей стране, где лечат сердце, является Бакулевский центр. Там работают самые умные специалисты, которые знают про каждый уголок нашего сердца. Одним из них

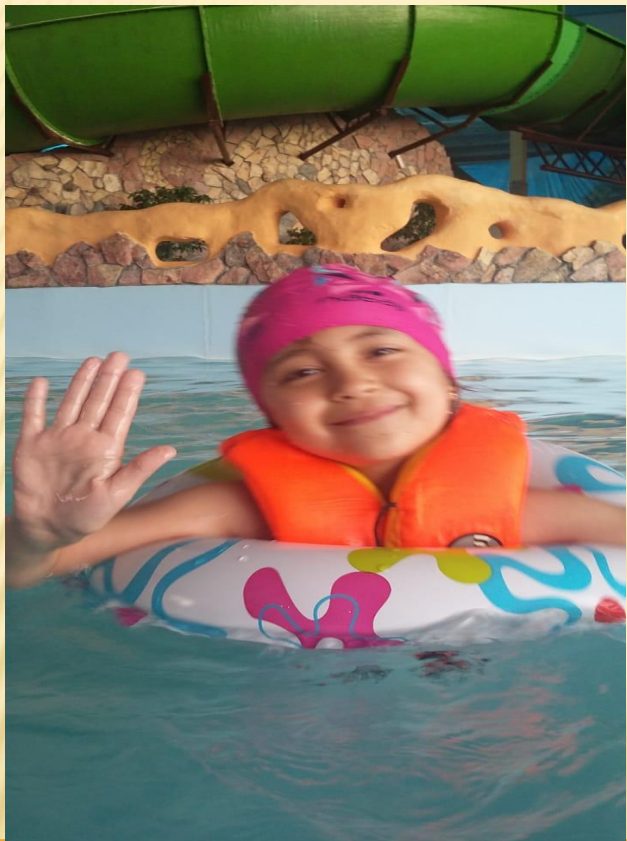


# ОПРОС СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Как лучше всего сохранить свое сердце здоровым и сильным?



**Вывод:** 40% учащихся полагают, что лучшим способом сохранить свое сердце сильным является занятие спортом, 30% предпочитают не волноваться из-за пустяков, 20% учащихся считают главным питаться правильной и здоровой пищей, 10% полагают, что ходьба пешком также влияет на здоровье нашего сердца.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

---