Тебя я помучил немало
Как вспомню, ни ночи, ни дня
Со мной ты покоя не знало,
Прости, моё сердце, меня
Как плетью, ах, будь я неладен,
Твоё подгонял колотьё.
За то, что я был беспощаден,
Прости меня, сердце моё.
За то, что железным ты мнилось
И мог я подставить под копьё
Тебя я, безумно на милость,
Прости меня сердце, сердце моё.

Расул Гамзатов

Тема урока: Гигиена сердечно-сосудистой системы.

Цель урока:

познакомиться с правилами гигиены сердечно-сосудистой системы ,приемами оказания первой медицинской помощи и сформировать ценностное отношение к своему здоровью.

Тонометр

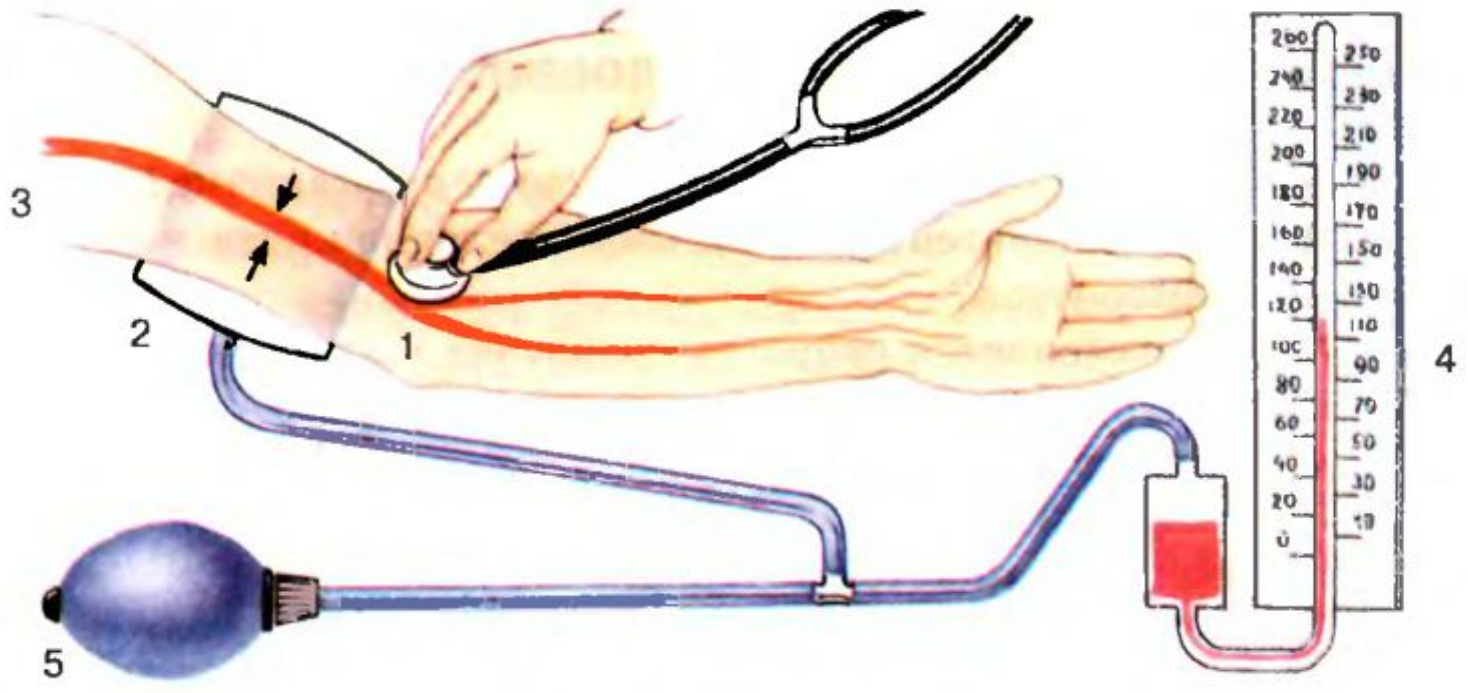


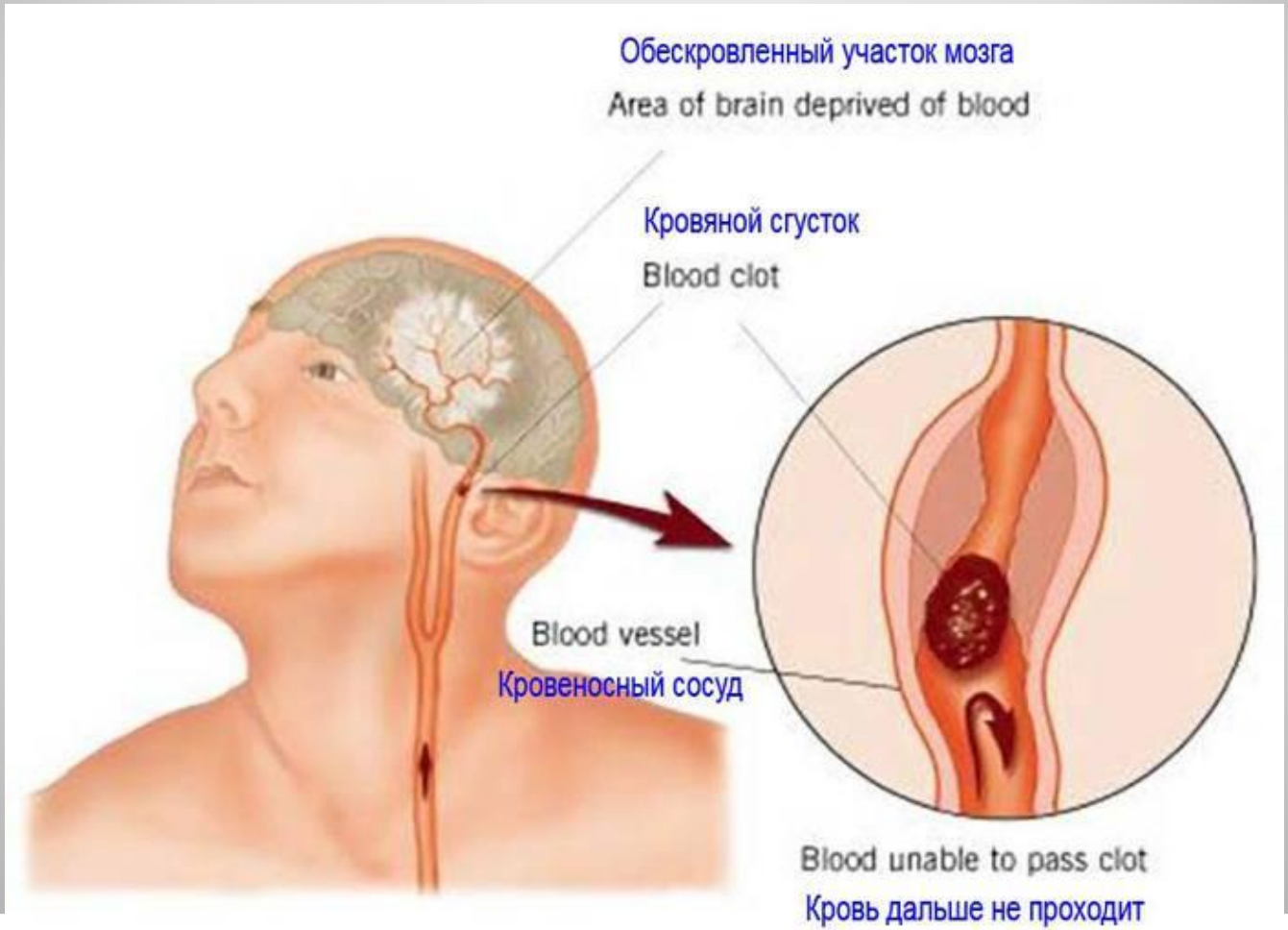
Рис. 55. *Измерение артериального давления тонометром. Давление воздуха в манжетке указано стрелками; 1 — фонендоскоп; 2 — манжетка; 3 — плечевая артерия; 4 — манометр; 5 — груша с клапаном для сбрасывания давления*

ТАБЛИЦА. Средние показатели максимального и минимального давления крови для учащихся

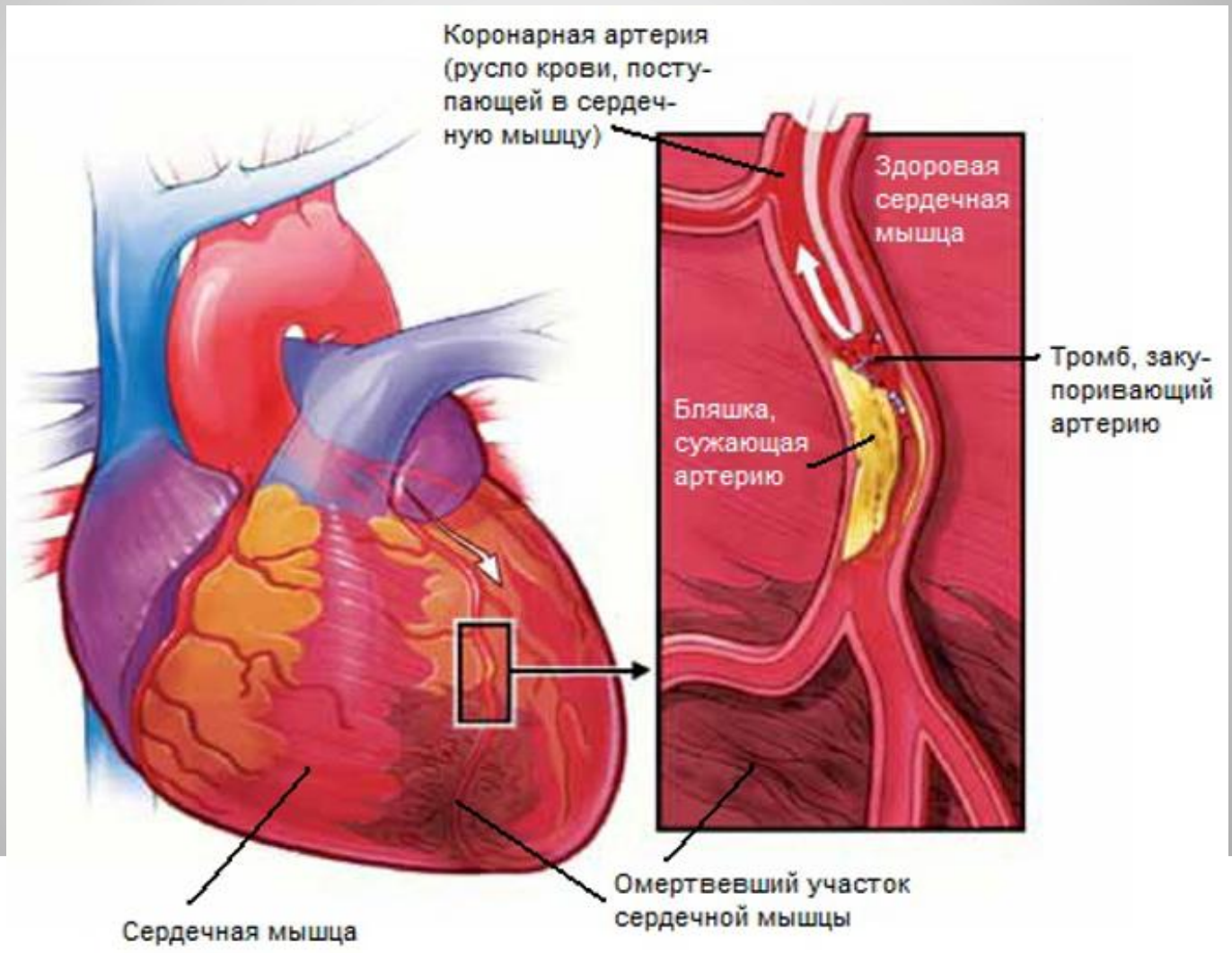
Возраст, лет	Мальчики	Девочки
7 – 8	98/66	98/67
9 – 10	102/69	102/70
11 – 12	105/71	105/72
13 – 14	109/73	109/74
15	112/75	112/72
16	118/73	116/72
17	119/75	118/76
18	120/80	120/80

Пульс

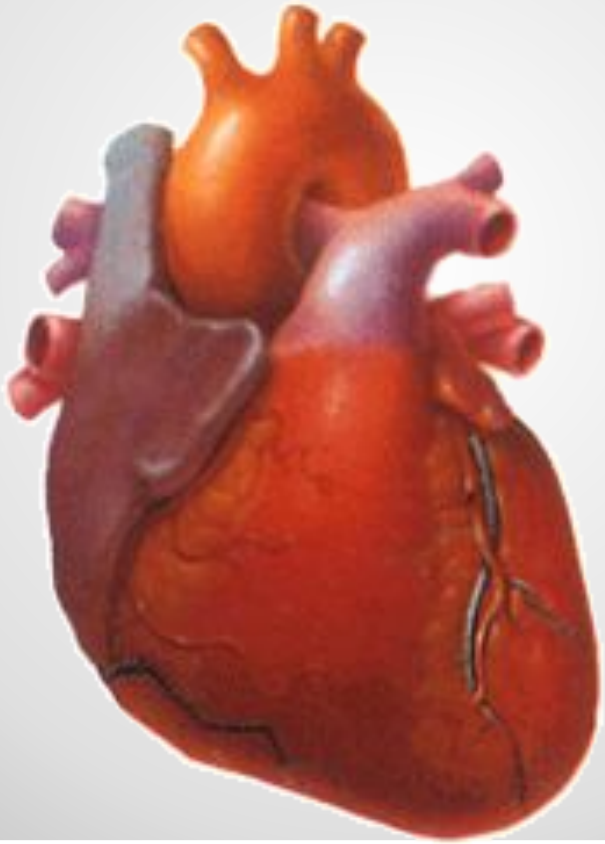
ИНСУЛЬТ


Обескровленный участок мозга
Area of brain deprived of blood
Кровяной сгусток
Blood clot
Blood vessel
Кровеносный сосуд
Blood unable to pass clot
Кровь дальше не проходит

Инфаркт


Коронарная артерия (русло крови, посту-пающей в сердеч-ную мышцу)
Здоровая сердечная мышца
Тромб, заку-поривающий артерию
Бляшка, сужающая артерию
Сердечная мышца
Омертвевший участок сердечной мышцы

- **Ишемическая болезнь сердца**



Гипертония

Влияние алкоголя и никотина на сердце человека

- Вредное влияние алкоголя на сердце

Вредное влияние никотина на сердце

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Сердце здорового непьющего человека.

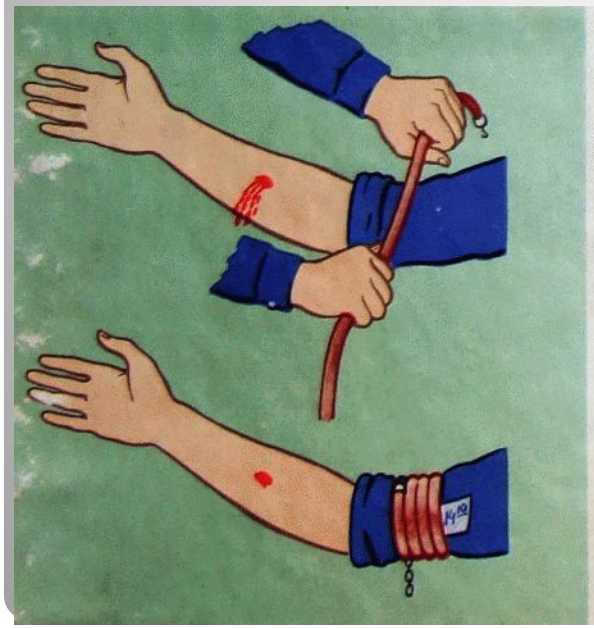
Ожирение сердца алкоголика.

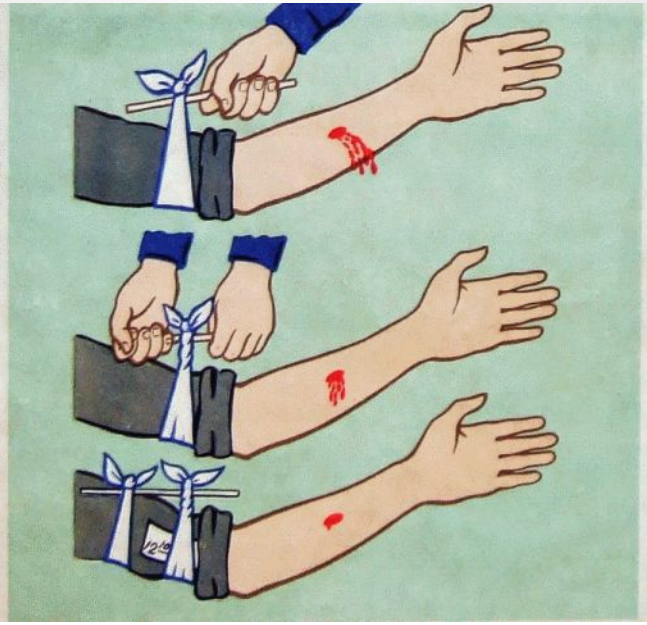
Капиллярное кровотечение

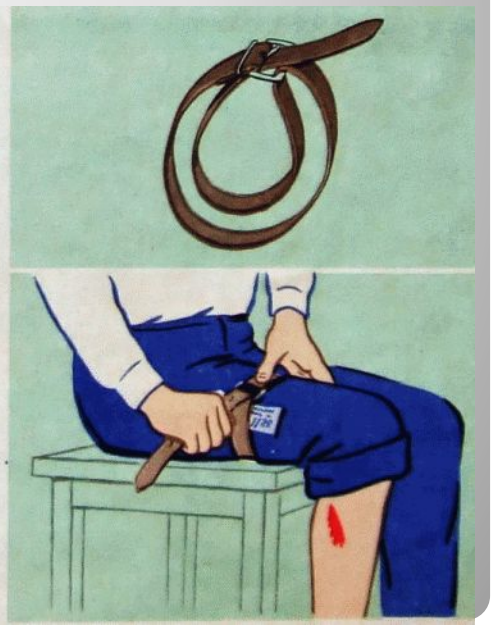
Носовое кровотечение

Артериальное кровотечение
Венозное кровотечение

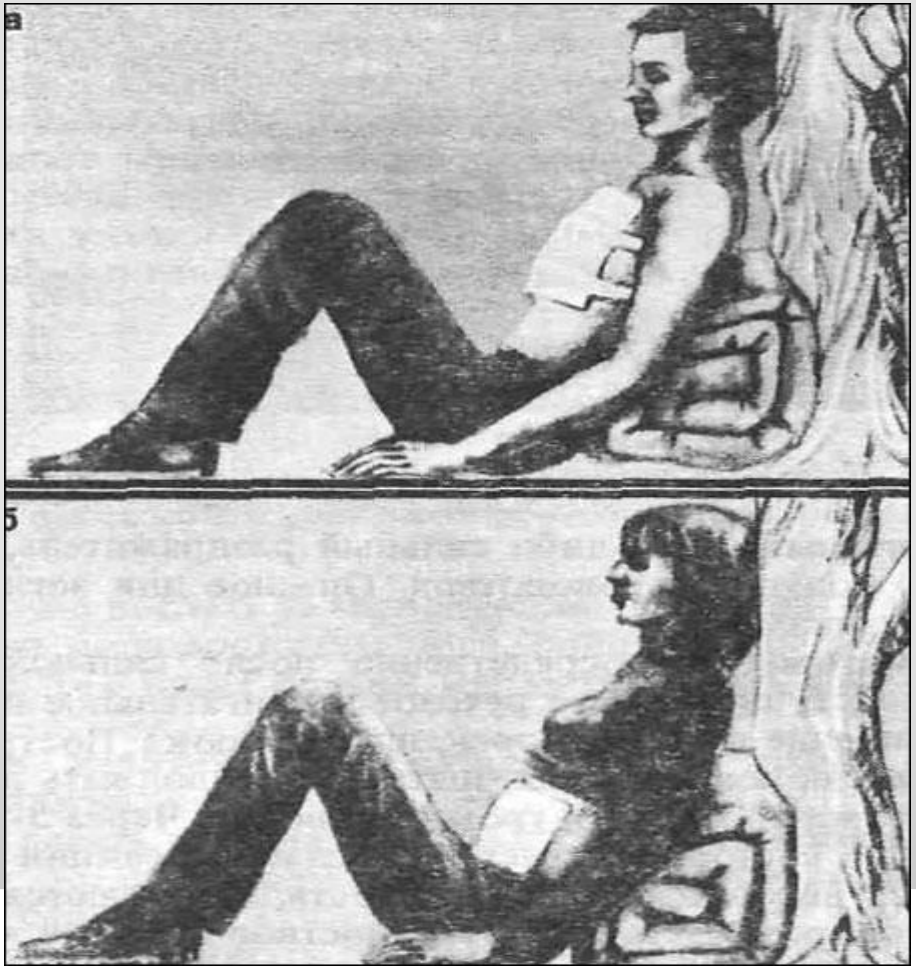
Правила наложения жгута







Внутреннее кровотечение



Моя высота

Я хорошо усвоил, что……

Теперь я смогу сам и научу других……

Меня удивило, что …….

Мне пригодится в дальнейшем ……..

Будьте здоровы!