



**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 колотье.  
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.**

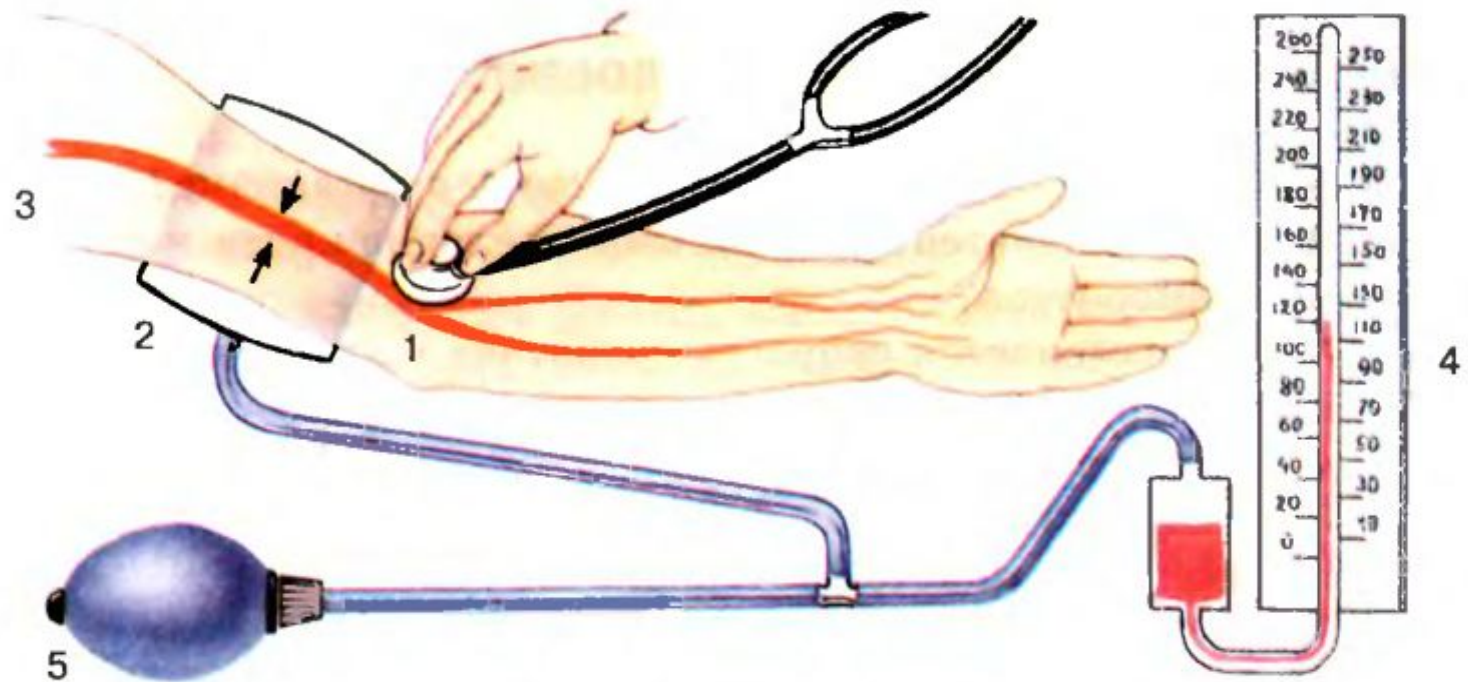
**Расул Гамзатов**

**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

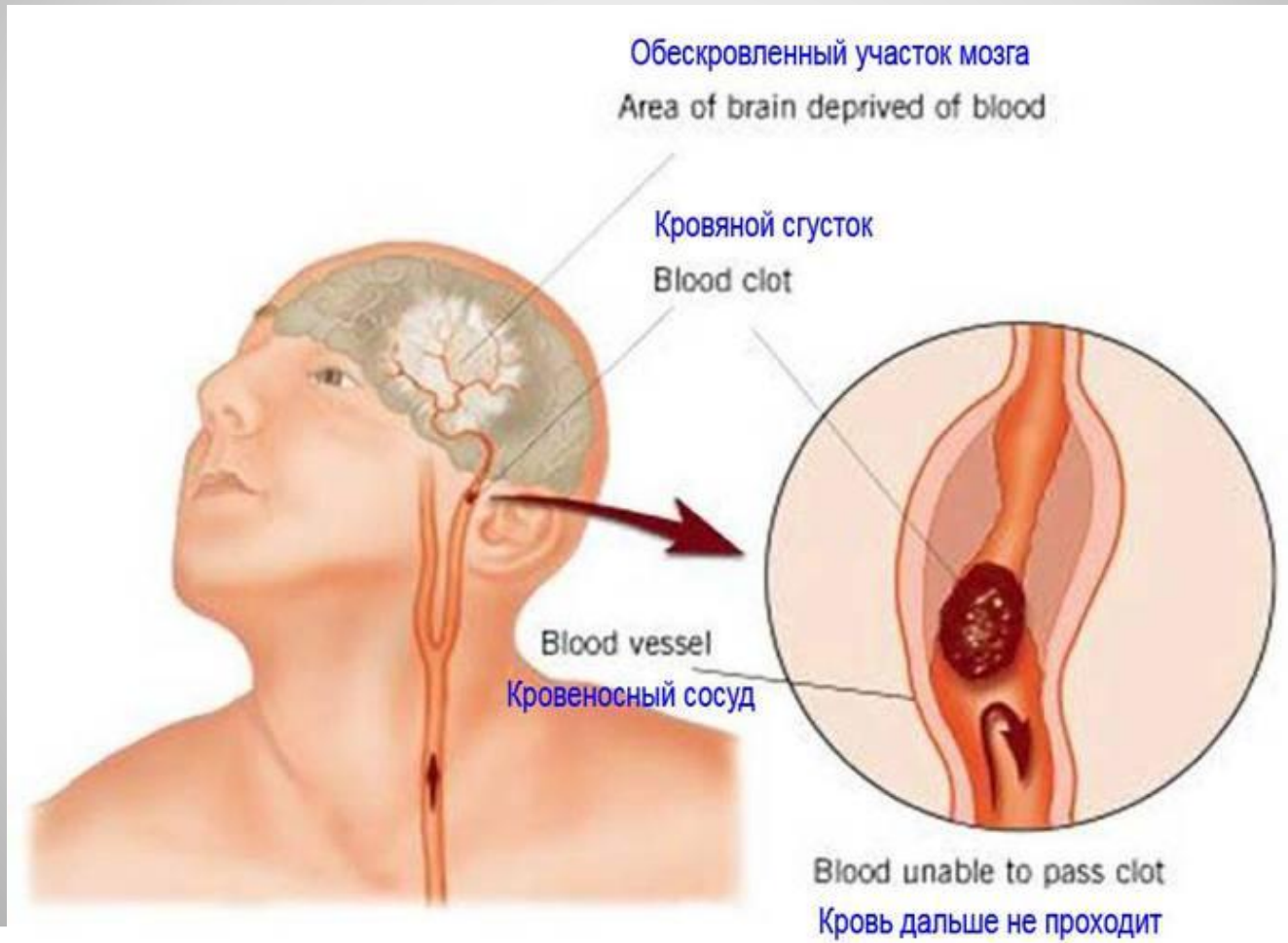
ТАБЛИЦА Средние показатели максимального и минимального давления крови для учащихся

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

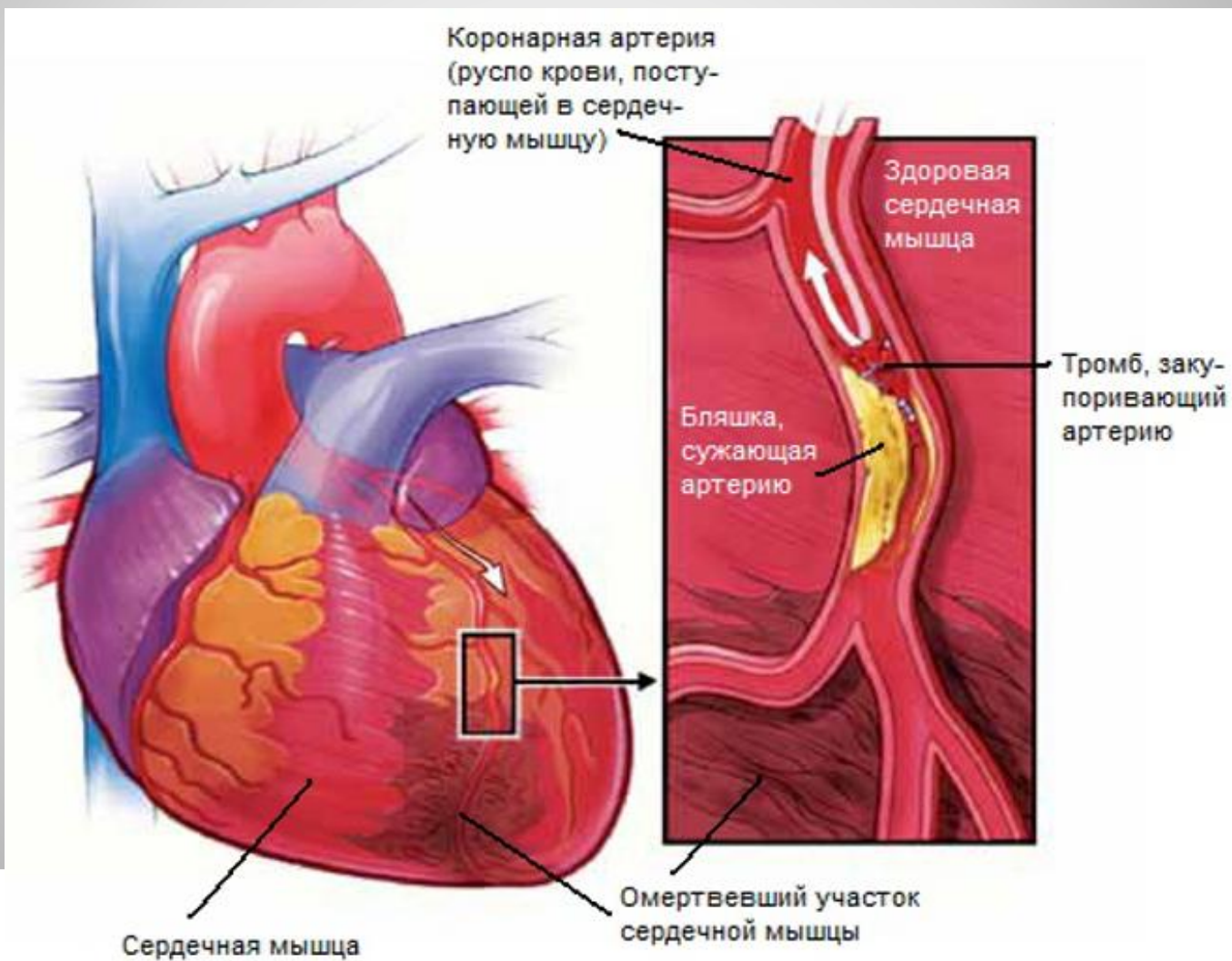
# Пульс



# ИНСУЛЬТ

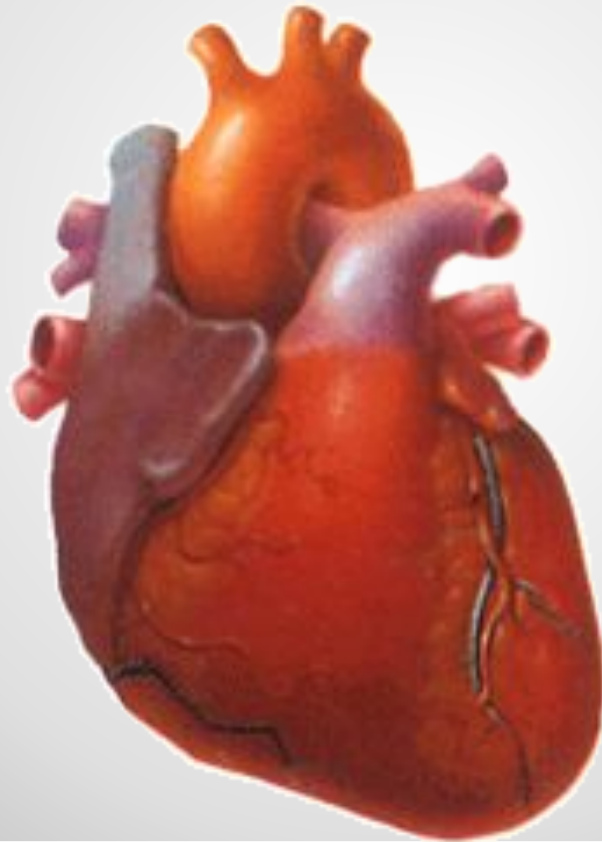


# Инфаркт





- **Ишемическая болезнь сердца**



# Гипертония



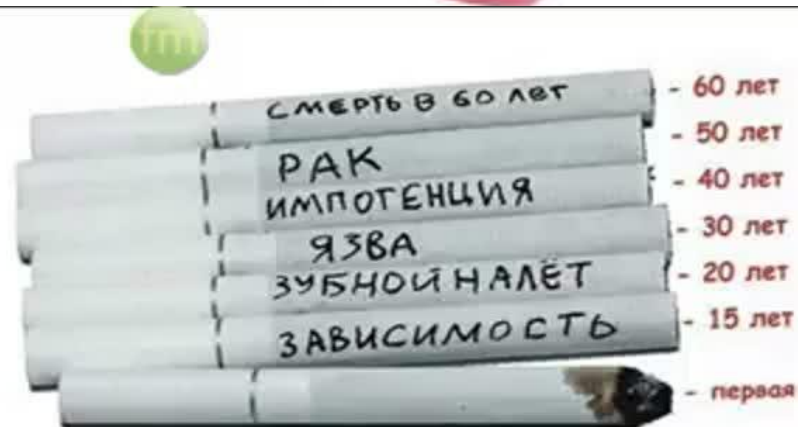
# **Влияние алкоголя и никотина на сердце человека**



- Вредное влияние алкоголя на сердце



# ● Вредное влияние никотина на сердце



УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ И НИКОТИНА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ



Сердце здорового  
непьющего человека.



Ожирение сердца алкоголика.

# Капиллярное кровотечение



# Носовое кровотечение





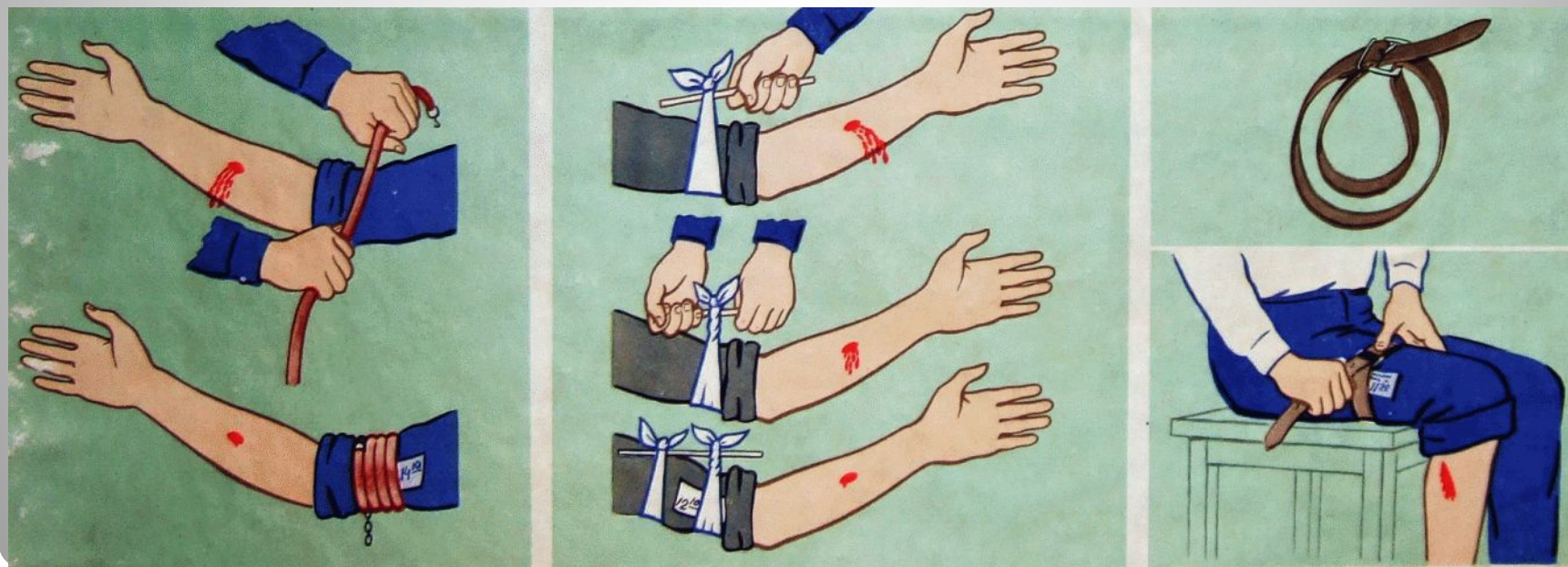


**Артериальное кровотечение**

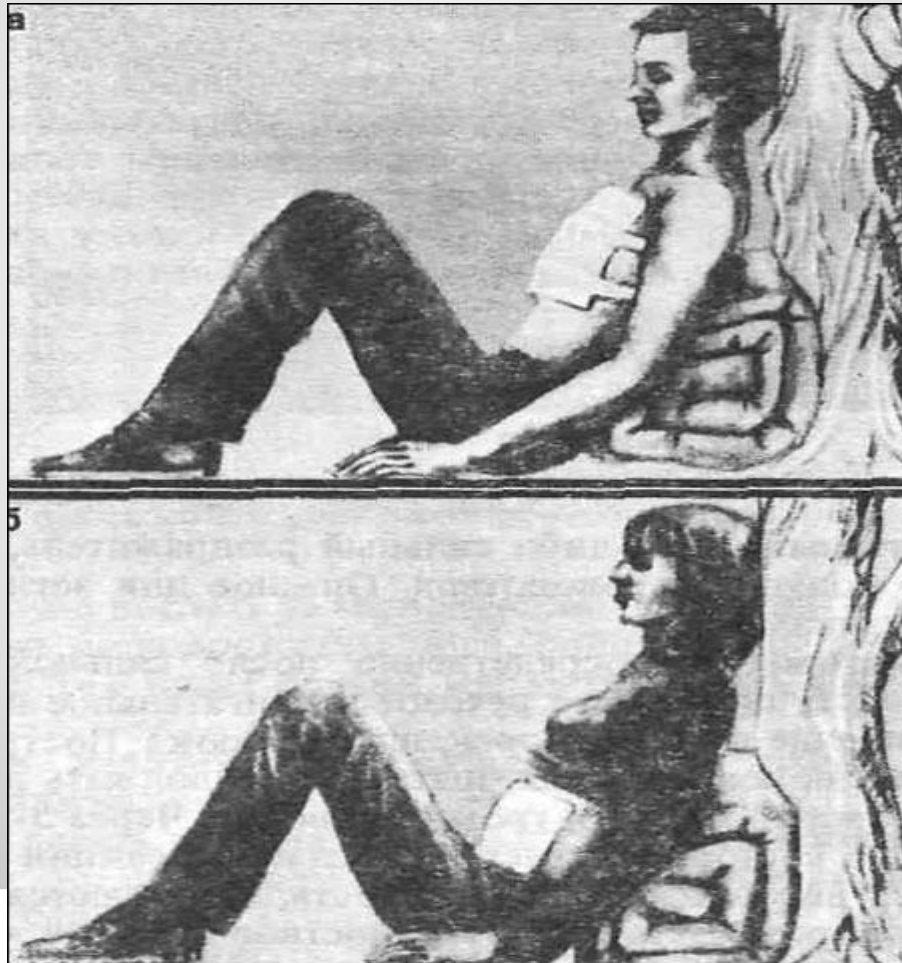


**Венозное кровотечение**

# Правила наложения жгута



# Внутреннее кровоотечение



# Моя высота

Я хорошо усвоил, что.....

Теперь я смогу сам и научу  
других.....

Меня удивило, что

.....

Мне пригодится в дальнейшем

.....

***Будьте здоровы!***