

к\в «Человек и его здоровье»

**Тема: «Сердечно-сосудистые
заболевания».**

**Работу выполнила
Козловская Наталья Анатольевна**

**Цель: Ознакомить учащихся с
сердечно-сосудистыми
заболеваниям и их профилактикой.**

Содержание

- **Расположение и значение сердца.**
- **Сердечно-сосудистые заболевания.**
- **Правила на всю жизнь.**
- **Заключение.**
Что тебе надо делать, чтобы укрепить своё сердце?
- **Практическая работа**
«Какова мощность твоего сердца».
- **Литература.**

Расположение и значение сердца.

- В движение кровь приводится сердцем.
- Сердце расположено между лёгкими и покоится на мышечной пластинке - диафрагме.
- За минуту перекачивает 4-5 литров крови.
- Сердце работает как насос. В покое сердце взрослого человека сокращается 65-80 раз в минуту, у детей 75-85 ударов в минуту.

- **Измерить частоту сокращений сердца можно, нащупав пульс, возле запястья.**
- **У здоровых людей нормальное давление 120\75 мил.р.ст., у детей 100\60.**
- **При каждом сокращении сердечной мышцы стенки аорты растягиваются, чтобы вместить новую порцию крови – в них повышается давление.**
- **Во время же расслабления- наоборот, происходит падение артериального давления.**

Сердечно-сосудистые заболевания.

- Из-за нарушения целостности клапанов ухудшается кровообращение, в таких случаях говорят о пороке сердца.
- Высокое давление связано с напряжением гладких мышц сосудов, что увеличивает нагрузку на мышцу сердца- гипертония.
- Атеросклероз –в стенках артерий начинают откладываться бляшки, что приводит к сужению сосудов, а затем к закупорке.

- **Инфаркт- погибает сердечная мышца.**
- **Инсульт- закупориваются сосуды мозга, где происходит кровоизлияние.**
- **Высокое артериальное давление связано с напряжением гладких мышц сосудов, возникает –гипертония, значительно увеличивается нагрузку на сердце.**

Правила на всю жизнь.

- Избегать нервных перегрузок, так как они вызывают спазм сосудов, способствуют росту артериального давления, ухудшают кровоснабжение мышцы сердца.
- Не увлекаться интенсивными физическими нагрузками.
- Для сердца полезны упражнения в умеренном и равномерном темпе, когда частота пульса 130 ударов в минуту.
- Не спать на мягкой постели, так как это замедляет кровоток и все обменные процессы в организме – возникает опасность атеросклероза.

- **Не курить и не употреблять спиртные напитки. Алкоголь учащает сердцебиение и ослабляет сердце. При курении происходит сужение сосудов, создаются условия для атеросклероза.**
- **Правильно питаться.**
- **Не есть много жирных продуктов.**
- **Сдерживать себя от употребления сладостей, а есть больше овощей, фруктов.**

Что тебе надо делать, чтобы укрепить своё сердце?

- **Закаляться.**
- **Остерегаться ангины.**
- **Избегать нервных перегрузок.**
- **Сократить физические нагрузки в максимальном темпе.**
- **Больше заниматься физическими упражнениями.**
- **Не привыкать к курению и к спиртным напиткам.**
- **Не переедать.**
- **Питаться 4-5 раз.**
- **Меньше есть жирных продуктов.**
- **Больше употреблять овощей, фруктов, меньше есть сладостей.**
- **Спать на жесткой постели.**

Практическая работа «Какова мощность твоего сердца»

- **Степ-тест.** Тест заключается в подъёме на ступеньку высотой 45 см. в течении 3 минут с частотой 30 подъёмов в минуту. По окончании работы проводится подсчёт частоты пульса в первые 30 секунд второй, третьей и четвёртой минуты периода восстановления: P1,P2,P3; на основе полученных данных вычисляется индекс.

$$\text{индекс} = \frac{(60*3)*100}{2*(P1+P2+P3)}$$

Сравни полученный индекс со шкалой оценок:

64-слабо

65-75-ниже среднего

76-89- удовлетворительно

90-99 – хорошо

100 -отлично

Литература.

- **«Твоё здоровье. Укрепление организма».**

Г.К.Зайцев.

А.Г. Зайцев. 2006 г.