

**ДУМАЙ ВЛЕВО
ДУМАЙ ВПРАВО**



**ДУМАЙ ВВЕРХ
И ДУМАЙ ВНИЗ**



**ПРИДУМАТЬ МОЖНО
ЧТО УГОДНО**

ЕСЛИ ТОЛЬКО ТЫ НЕ СКИС!



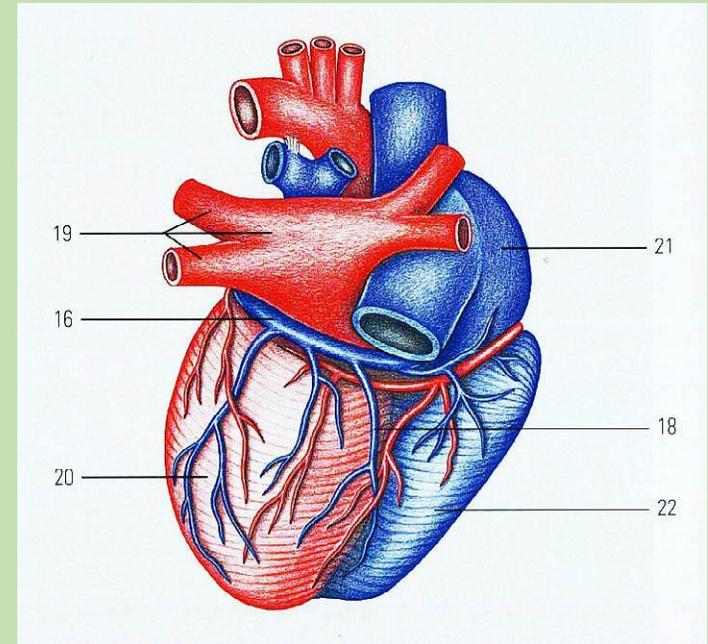
Доктор Сьюз



Движение крови по сосудам. Давление и пульс- показатели здоровья

Цель:

1. Выяснить, почему давление и пульс считают показателями здоровья человека
2. Научиться измерять пульс



Почему кровь движется по сосудам?

1. Артерии
2. Капилляры
3. Вены
4. Аорта

1. Запишите названия сосудов в порядке понижения в них давления
2. Сделайте вывод: почему кровь движется?

С. 145

Давление крови

1. Плечевая артерия
2. Верхнее давление
3. Нижнее давление
4. 120/80 мм рт. ст.
5. Тонометр

С.146



Тонометр – прибор для измерения давления



Различные модели тонометров

Диапазон	Систолическое кровяное давление	Диастолическое кровяное давление	Меры
Гипотония	ниже 100	ниже 60	врачебный контроль
Нормальное давление контроль	между 100 и 140	между 60 и 90	самостоятельный
Умеренная гипертония	между 140 и 160	между 90 и 100	консультация у врача
Гипертония средней тяжести	между 160 и 180	между 100 и 110	консультация у врача
Тяжелая гипертония Вашего	более 180	более 110	Консультируйтесь у доктора

Пульс

- Артериальный пульс – ритмическое колебание стенки артерии в период сокращения желудочков сердца.
- Каждый удар пульса соответствует одному сердечному сокращению.



Почему давление и пульс считают показателями здоровья?

ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ТВОЕ ПРАВО!

5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА



ЕСТЬ
ОВОЩИ
И ФРУКТЫ



ФИЗКУЛЬТУРА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ



КОНТРОЛЬ
ВЕСА



НЕ КУРИТЬ



ОТСУТСТВИЕ
СТРЕССА

Практическая работа

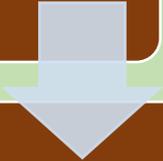
Пульс в покое	Пульс после приседаний

Вывод: почему после физической нагрузки
пульс увеличивается

Шведский стол-пицца для ума



Учись, сколько влезет!



Мне нравится учиться
так!

