



Классный час «Наше сердце»



**Выполнила: Каюшкина
Т.В**

**учитель начальных
классов,**

**МОУ –СОШ №17, город
Клин**

Доброта -



согревающее



Человека

Э. Межелайтис

«Сердце»

Что такое сердце?

Камень твердый?

Яблоко с багрово-красной
кожей?

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.



СЕРДЦЕ

«Сердце – это царь и наиболее важный орган в теле человека. Даже если голова будет отделена от тела – сердце еще будет биться 30 мин. То место в сердце, которое умирает последним, является местом пребывания жизни, центром всего, первой точкой, которая живет в зародыше и последней, которая умирает» - Е. П. Блаватская.



Сердце

Сердце – это неуправляемый мотор, оно непрерывно гонит в сосуды кровь и заставляет её обегать все тело. За 1 минуту сердце перегоняет 4-5 литров крови. По размеру и по форме напоминает сжатый кулак. Если сердце остановится, то человек погибнет.

Значение сердца для организма человека



- Сердце-это «насос», который проталкивает кровь по всей длине кровеносных сосудов.
- В сутки наше сердце сокращается 100 тысяч раз и перекачивает при этом 10 тысяч литров крови.
- За год сердце делает 40 млн ударов. А сколько ударов сделало уже ваше сердце?



Укрепляйте сердце!





ТОП-10
САМЫХ
ЭФФЕКТИВНЫХ

КОРДИО

ТРЕНИРОВОК



БЕГ

55 кг – 550 Ккал
68 кг – 680 Ккал
82 кг – 820 Ккал



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

55 кг – 480 Ккал
68 кг – 600 Ккал
82 кг – 740 Ккал

ВЕЛОСИПЕД

55 кг – 470 Ккал
68 кг – 560 Ккал
82 кг – 685 Ккал



АЭРОБИКА

55 кг – 500 Ккал
68 кг – 600 Ккал
82 кг – 700 Ккал



СКАКАЛКА

55 кг – 570 Ккал
68 кг – 700 Ккал
82 кг – 820 Ккал



ПЛАВАНЬЕ

55 кг – 470 Ккал
68 кг – 560 Ккал
82 кг – 655 Ккал

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР

55 кг – 520 Ккал
68 кг – 625 Ккал
82 кг – 700 Ккал



ТАНЦЫ (ИНТЕНСИВ)

55 кг – 510 Ккал
68 кг – 600 Ккал
82 кг – 695 Ккал



БОКС

55 кг – 560 Ккал
68 кг – 660 Ккал
82 кг – 770 Ккал



КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

55 кг – 500 Ккал
68 кг – 600 Ккал
82 кг – 700 Ккал

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



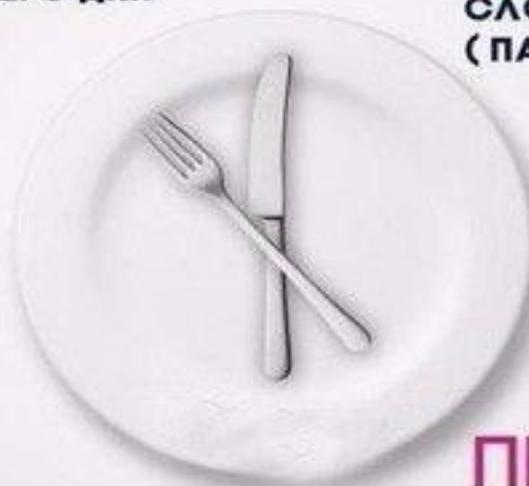
ВОДА:
40МЛ НА 1 КГ ВЕСА
В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ



ОБЕД:
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ + БЕЛОК
(ПАСТА + ТУНЕЦ)



ПЕРЕКУС:
ФРУКТ



ПЕРЕКУС:
ПЕРЕКУС - КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ + ОРЕХИ)



ЗАВТРАК:
СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ+БЕЛОК
(ОВСЯНАЯ КАША + ЯЙЦО)



УЖИН:
КЛЕТЧАТКА + БЕЛОК
(САЛАТ + КУРИЦА)

Пословицы о сердце

«На язычке медок, а на сердце ледок»

«В сердце бред – в уме семь бед»

«Сердцу не прикажешь»

Эмоциональные реакции:

- Гнев
- Разочарование
- Тревога
- Неуверенность
- Зависть
- Злость



Знай свое сердце!

- Ритм сердца несогласованный, неровный, прерывается связь между сердцем и мозгом
- кровеносные сосуды сужаются, кровяное давление повышается, иммунная система ослаблена.



Сердечные эмоции:

- Любовь
- Забота
- Признательность
- Сострадание
- Благодарность



Слушай свое сердце!

- Ритм сердца равномерный, спокойный, усиливается связь между сердцем и МОЗГОМ

эффективная работа сердечно-сосудистой системы, равновесие нервной, повышение иммунитета.

Берегите сердце!

