

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

«СЕРДЦЕ – БОЛИТ ЛИ



Выполнила:
ученица 2 «К» класса ГБОУ Школа № 2051
Хусейнова Нозанин

Руководитель проекта:
Гасанова Эльнара Алиевна

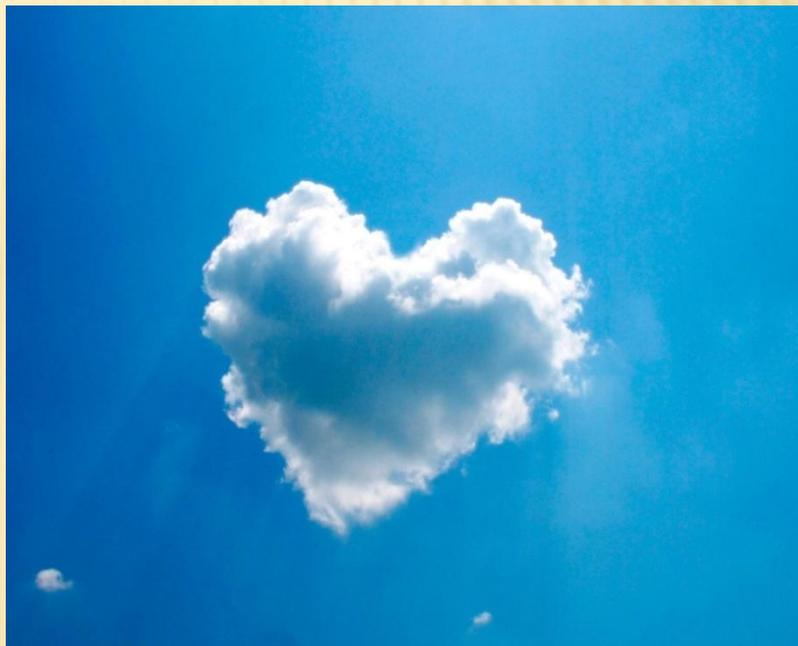
Цели:

- ♥ Понять, что такое сердце.
- ♥ Узнать, для чего оно нужно и какие у нее функции.
- ♥ Определить от чего оно может заболеть и как сохранить его в здоровье .



Задачи:

- ♥ Продвигать среди школьников и друзей здоровый образ жизни
- ♥ Узнать, где лечат сердце
- ♥ Собрать литературный материал
- ♥ Подобрать иллюстрации по теме



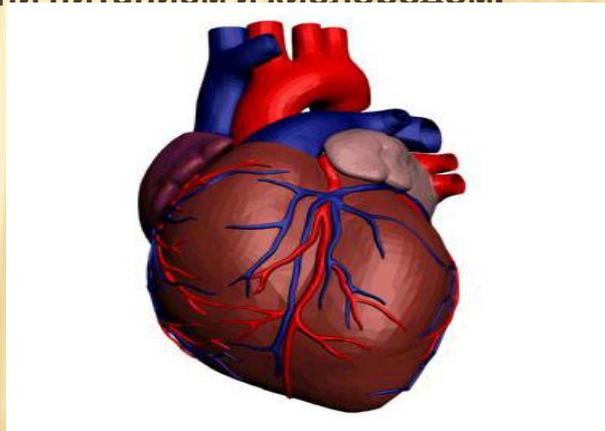
ВВЕДЕНИЕ

Что же такое есть в нашей груди, что заставляет нашу кровь непрерывно бежать вверх и вниз? Что же такое спрятано в нашей груди, что иногда бывает веселым, а иногда и печальным? Что же это такое в нашей груди, что всегда бьется без остановок? Это - наше сердце. Это то, без чего мы не можем.

Сердце – это наш самый главный орган. Самая главная функция сердца – это перекачивание крови. Это нужно нам для того, чтобы кислород в крови поступал во все клетки нашего тела. Сердце можно сравнить с небольшим постоянно работающим мотором, который снабжает наши органы и ткани питанием и кислородом.

Что такое сердце?

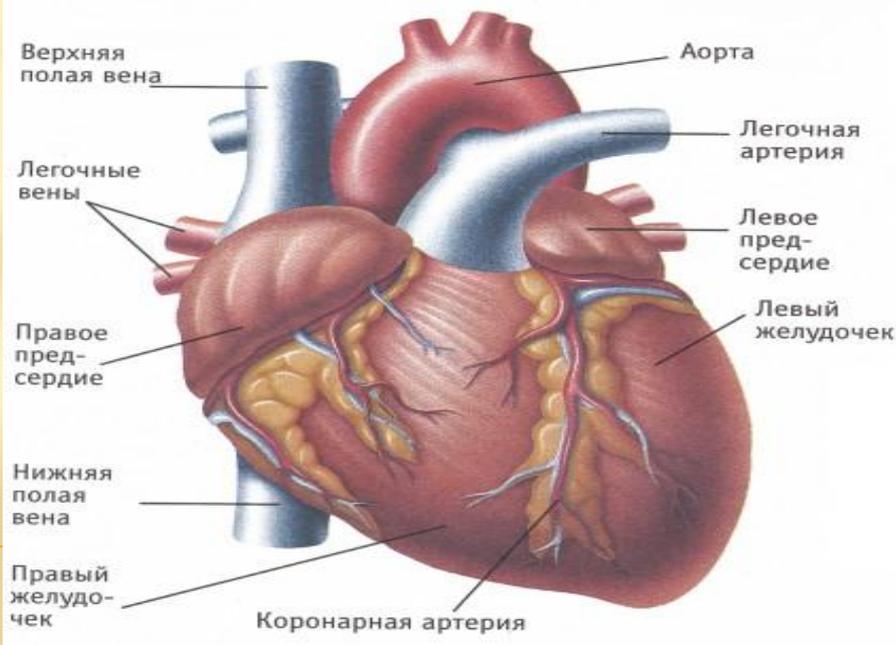
...Может быть, меж ребер и аортой
Бьется шар, на шар земной похожий?
Так или иначе, все земное
Умещается в его пределы,
Потому что нет ему покоя,
До всего есть дело...



СТРОЕНИЕ СЕРДЦА

Сердце - это мощный насос, непрерывно качающий кровь. Этот полый мышечный орган разделен перегородкой на 2 половины. В каждой половине имеется 1 небольшая камера — предсердие - и 1 более вместительная - желудочек, куда выталкивается кровь из предсердия. В правое предсердие через 2 крупные вены (верхнюю и нижнюю полые вены) поступает собранная из разных частей тела бедная кислородом венозная кровь. При сокращении правого желудочка эта кровь по легочным артериям направляется в легкие. Там венозная кровь обогащается кислородом и превращается в артериальную. По легочным венам из легких она поступает в левое предсердие, а из него - в левый желудочек. Левый желудочек через крупную артерию (аорту) направляет эту артериальную кровь к различным частям

На левом рисунке (вид сердца спереди) видны основные сосуды, несущие кровь к сердцу и от сердца, и коронарная артерия, снабжающая кровью стенку сердца. На правом рисунке (сердце в разрезе) видны предсердия, желудочки и перегородка, разделяющая сердце на правую и левую половины. Сердечные клапаны не дают крови течь обратно.



Чтобы представить примерный размер вашего собственного сердца, сожмите кисть в кулак и приложите к груди. Вот такое у вас сердце!



КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Не пить и не курить.

Сон - основа здорового сердца.

Употреблять натуральную пищу, не переедать!

Фрукты и овощи должны составлять 50 % пищи.

Есть медленно и тщательно пережевывать пищу.

Регулярно заниматься физическими упражнениями.

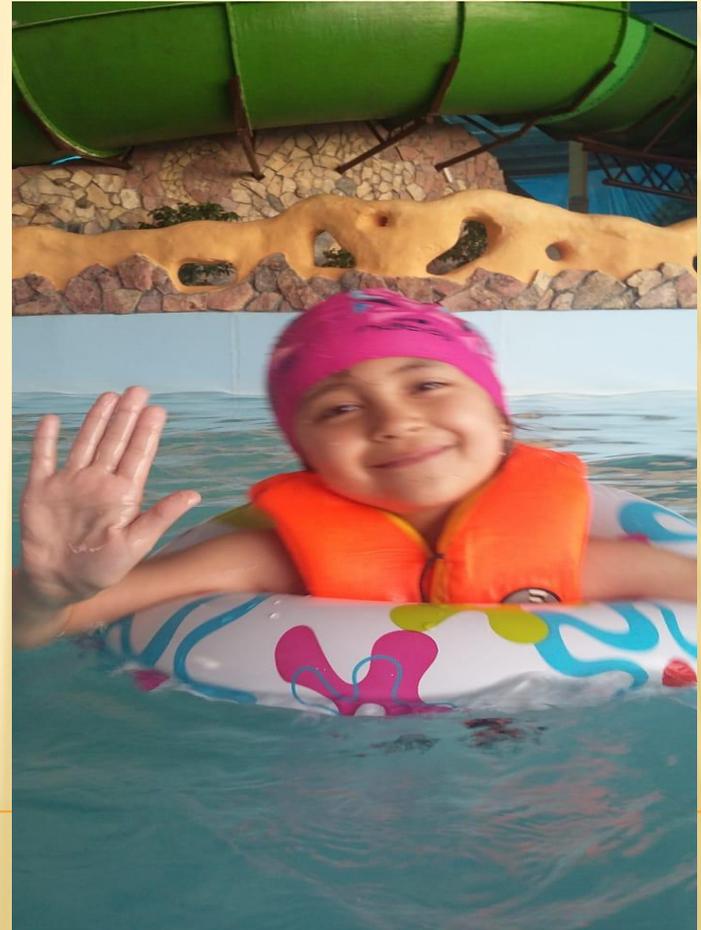
Ходить! Дышать глубоко... .

Не вступать в эмоциональные дискуссии.



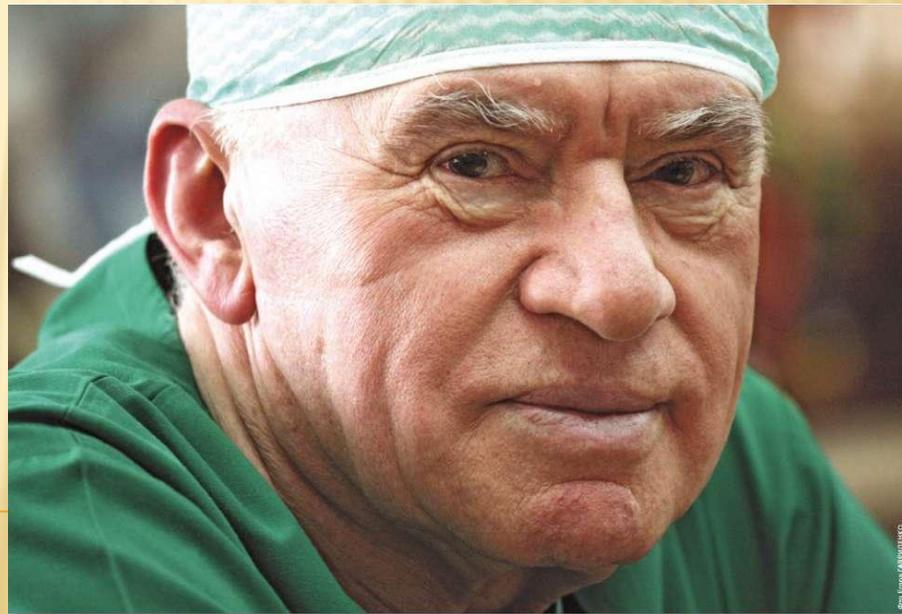
КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

Самый хороший способ сохранить сердце здоровым и сильным – это заниматься спортом. Катание на лыжах и коньках, игра в футбол, в хоккей, гимнастика, акробатика, плавание и многое другое – вот настоящий ключ к здоровому и крепкому сердцу.



БАКУЛЕВСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Самым крупным медицинским центром в нашей стране, где лечат сердце, является Бакулевский центр. Там работают самые умные специалисты, которые знают про каждый уголок нашего сердца. Одним из них



ОПРОС СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Как лучше всего сохранить свое сердце здоровым и сильным?



Вывод: 40% учащихся полагают, что лучшим способом сохранить свое сердце сильным является занятие спортом, 30% предпочитают не волноваться из-за пустяков, 20% учащихся считают главным питаться правильной и здоровой пищей, 10% полагают, что ходьба пешком также влияет на здоровье нашего сердца.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!
