



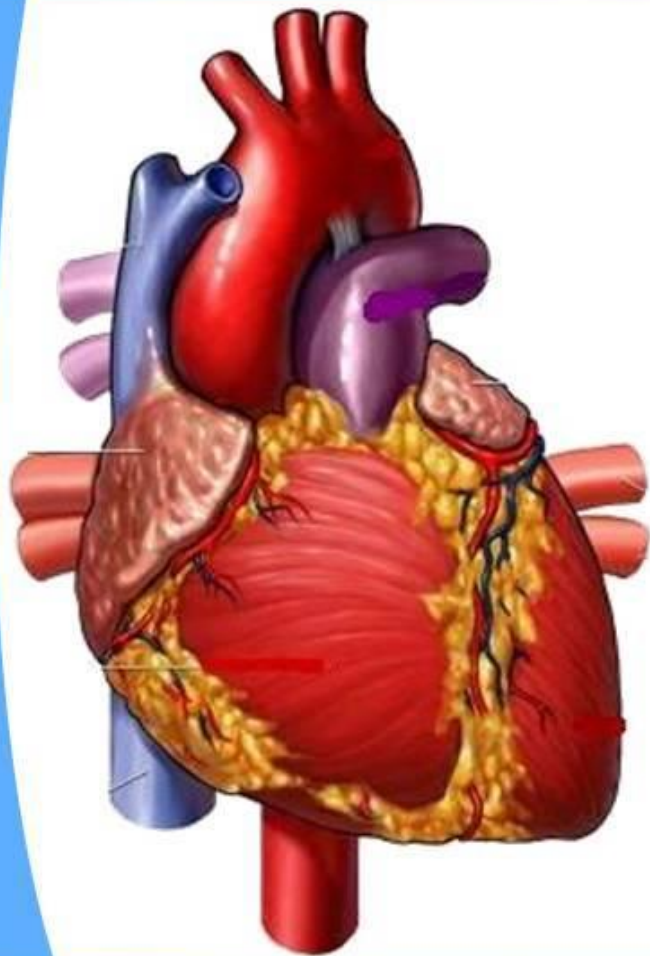
freeantivirus.sdn.ru



НАШЕ СЕРДЦЕ

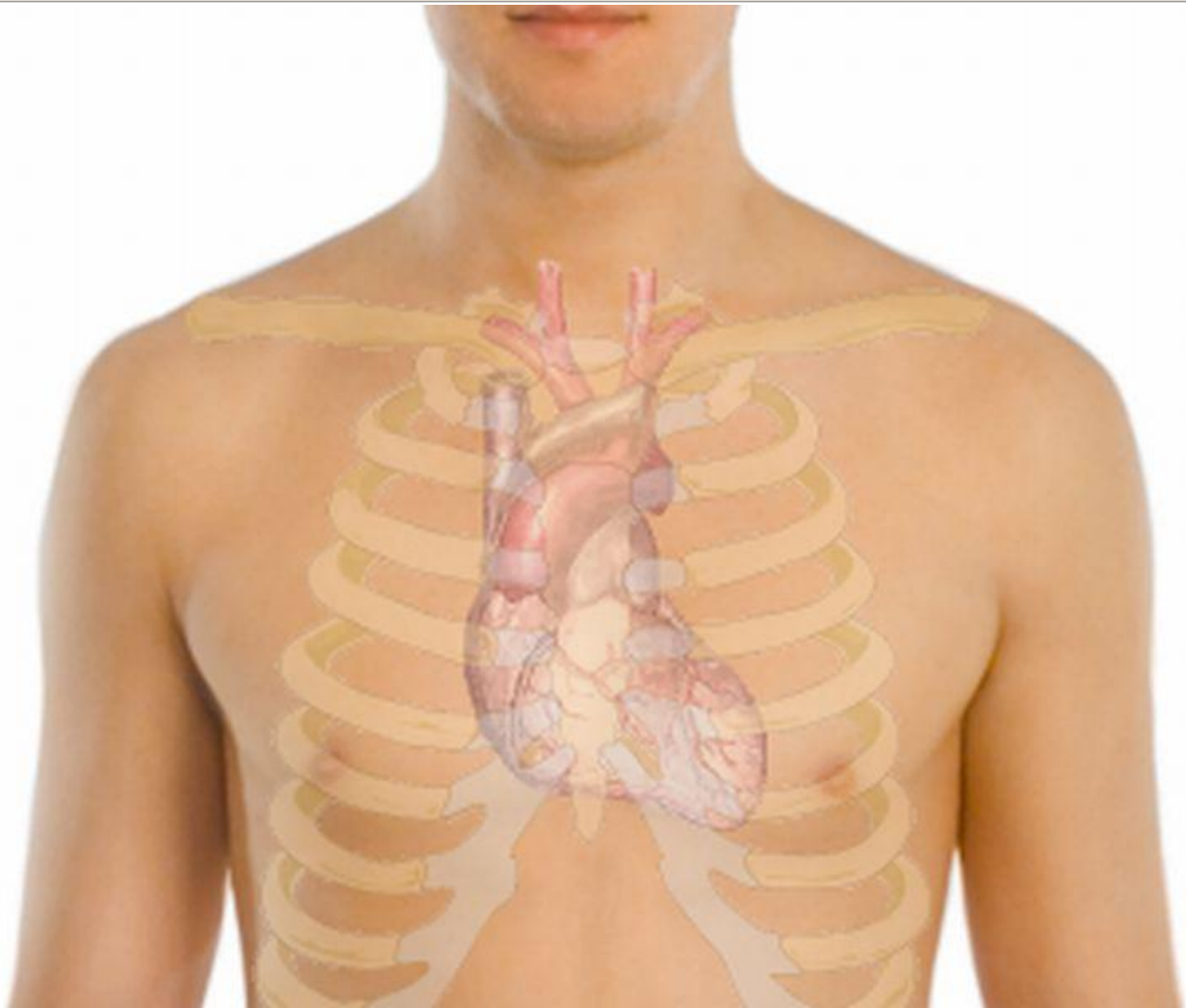


Сердце.



Сердце находится в груди человека. Размером оно всего с кулак.

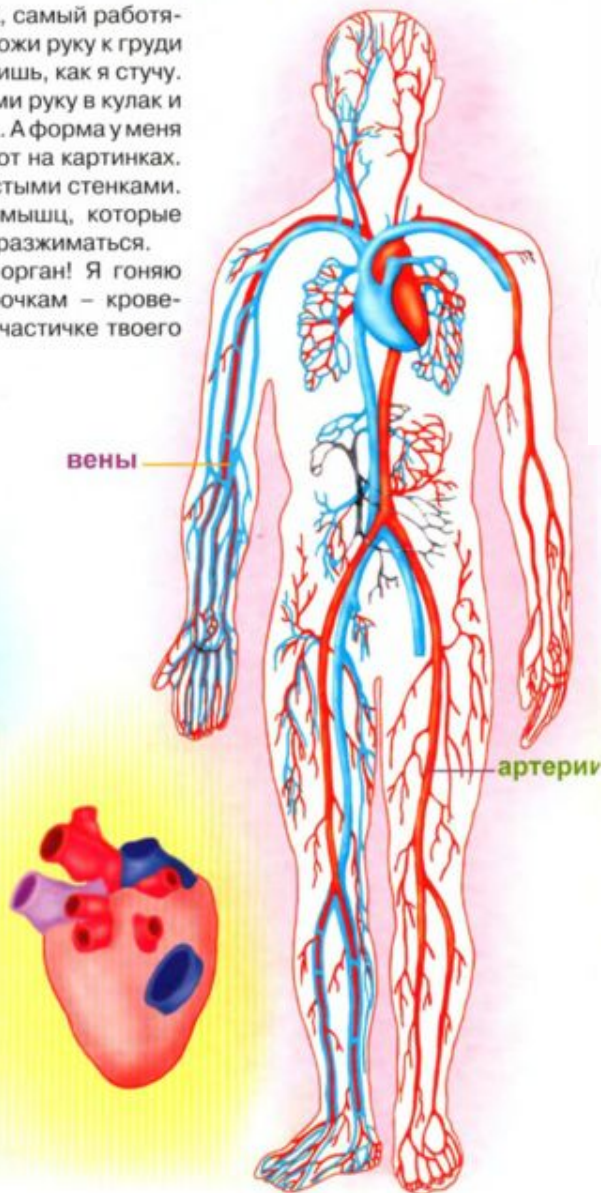
Сердце - неуправляемый мотор, который непрерывно гонит в сосуды кровь и заставляет её обегать всё тело.

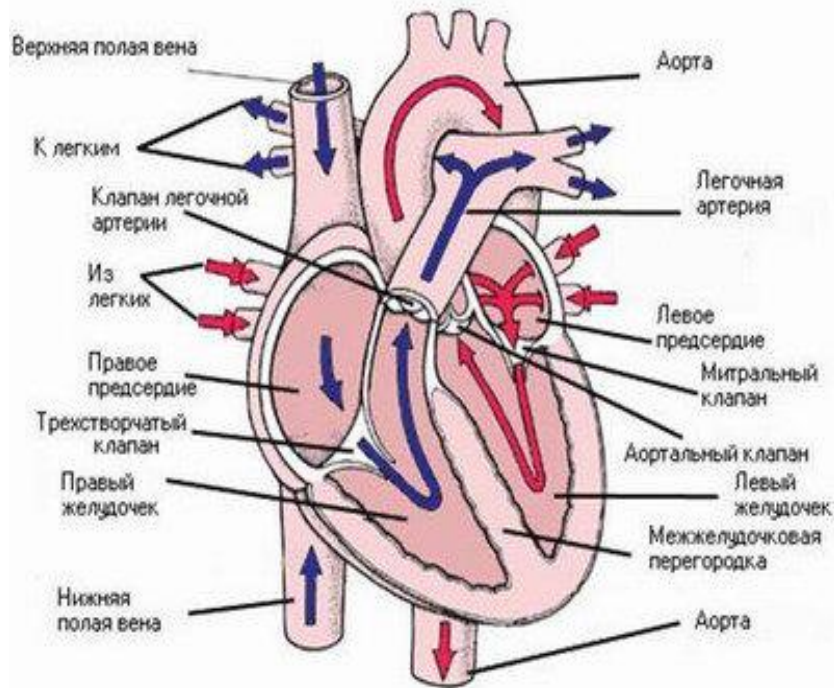


9 Моё сердце - тук, тук, тук

Познакомься, я – СЕРДЦЕ, самый работающий и “громкий” орган. Приложи руку к груди с левой стороны, и ты услышишь, как я стучу. Хочешь узнать, какое я? Сожми руку в кулак и ты увидишь, какого я размера. А форма у меня совсем не такая, какую рисуют на картинках. Я напоминаю мешочек с толстыми стенками. Они состоят из особенных мышц, которые могут сами то сжиматься, то разжиматься.

Сердце – очень важный орган! Я гоняю кровь по специальным трубочкам – кровеносным сосудам – к каждой частичке твоего тела.





Движение крови в организме человека

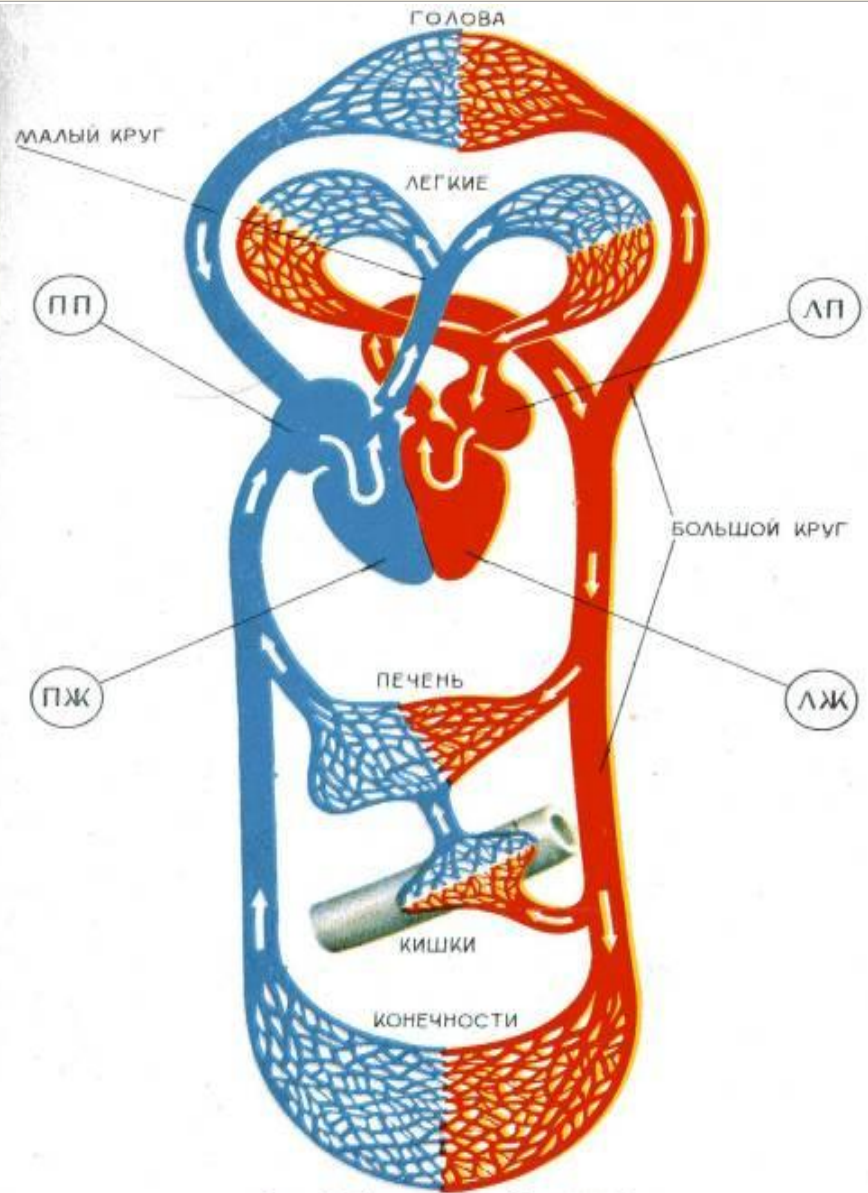


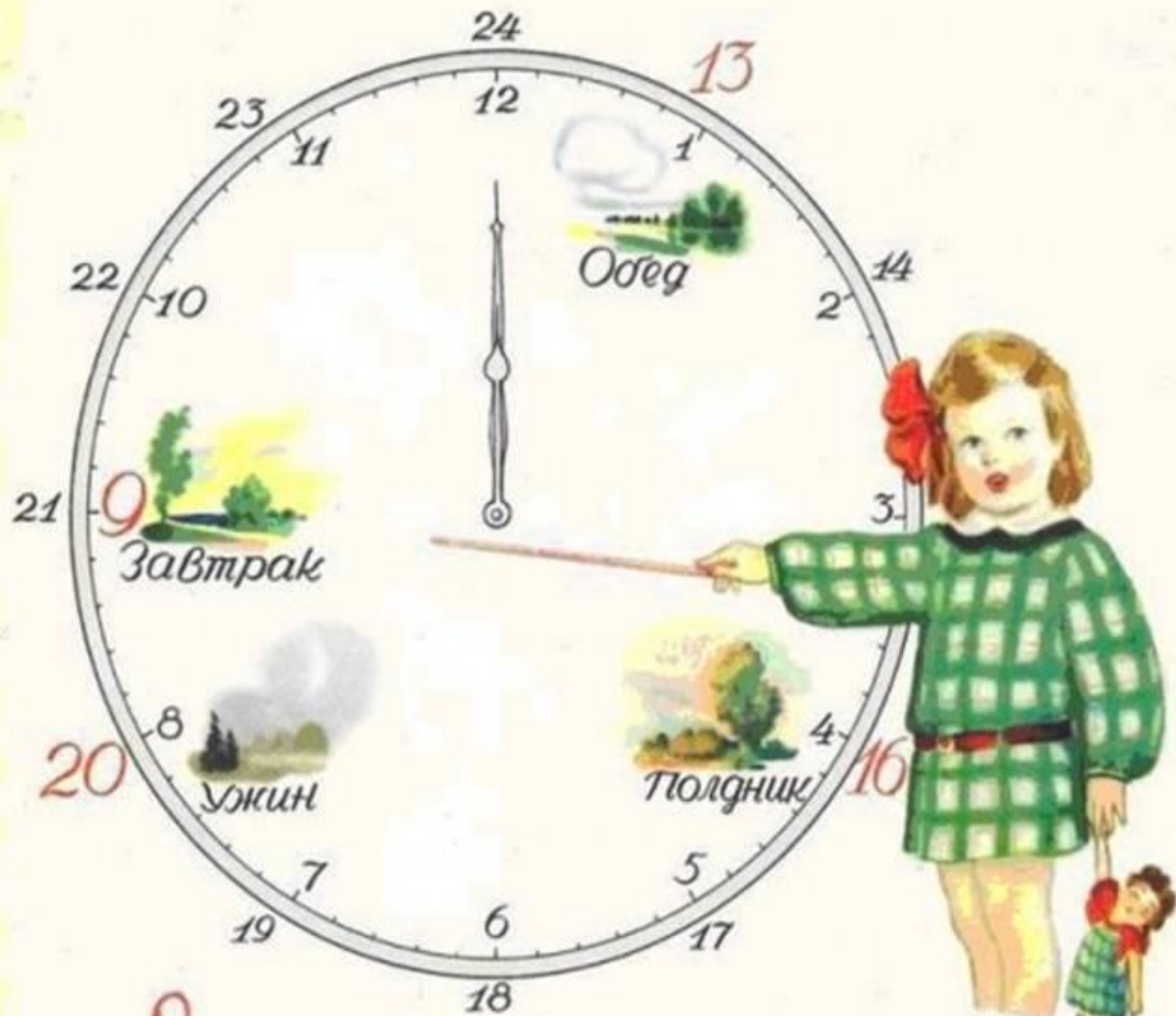
Рис. 7. Схема кровообращения:

ПП — правое предсердие; ЛП — левое предсердие; ПЖ — правый желудочек; ЛЖ — левый желудочек



**Вовремя
обращаться к
врачу**





Запомните



**ПОЛЕЗНОЕ
ПИТАНИЕ**

+

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА — не менее 1,5 литров

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции в день

ОВОЩИ
4-5 порций
в день

ФРУКТЫ
2-4 порции в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций





Будьте здоровы!

