

Проверка терминов

- 1. Кровообращение
- 2. Аорта
- 3. Эритроциты
- 4. Венозная
- 5. Большой круг кровообращения

- 6. Лейкоциты

- 7. Вены
- 8. Донор
- 9. Гемоглобин
- 10. Плазма

- 11. Артериальная
- 12. Пульс
- 13. Малый круг кровообращения
- 14. Артерии

отлично- 14-13 терминов

хорошо - 12-11

удовлетворительно - 10-8

«Предупреждение заболеваний сердца и сосудов»



**«Любое
заболевание легче
предупредить, чем
вылечить»**





Гердце человека - это дар
Бога. Будь осторожен, не
отнесись к нему небрежно.
Аменемоп (Мудрость Древнего Египта)

Факторы риска

- **неправильное питание**
- **курение**
- **употребление алкоголя**
- **стрессовые ситуации**
- **гиподинамия**
- **состояние окружающей среды**





Гипертония

Атеросклероз

Инфаркт миокарда

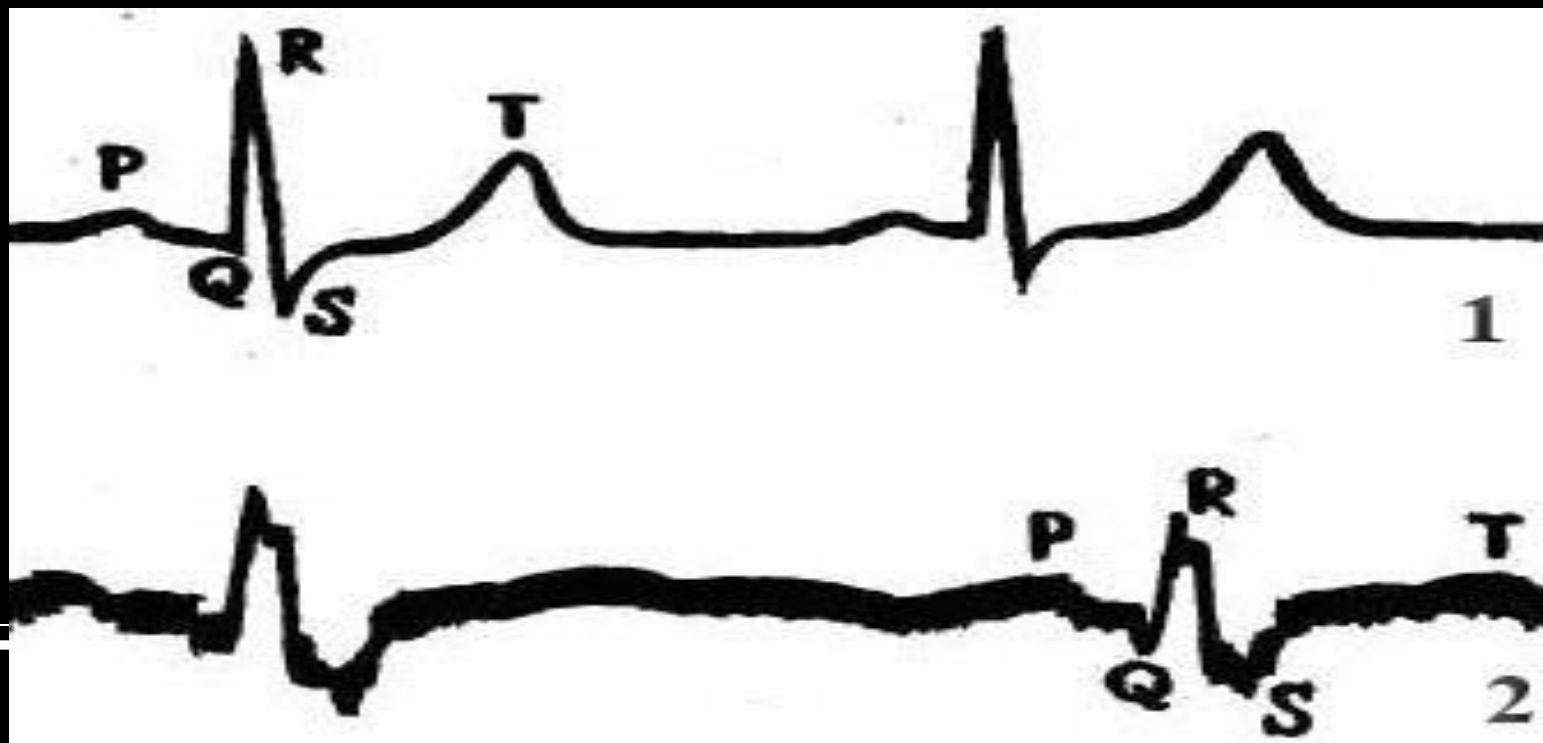
Эндартериит -

Тромбофлебит

Инсульт

Ишемия

зубец **P** характеризует работу предсердий - (восходящий участок – возбуждение правого, нисходящий – левого предсердий), **PQ** -когда действуют оба предсердия .
Зубцы **Q** и **R** показывают активность нижней и верхней частей сердца. В этот же промежуток времени активны желудочки (их наружные части). Сегмент **ST** – это активность обеих желудочков, а зубец **T** означает переход мышц сердца в нормальное состояние.





Алкоголь

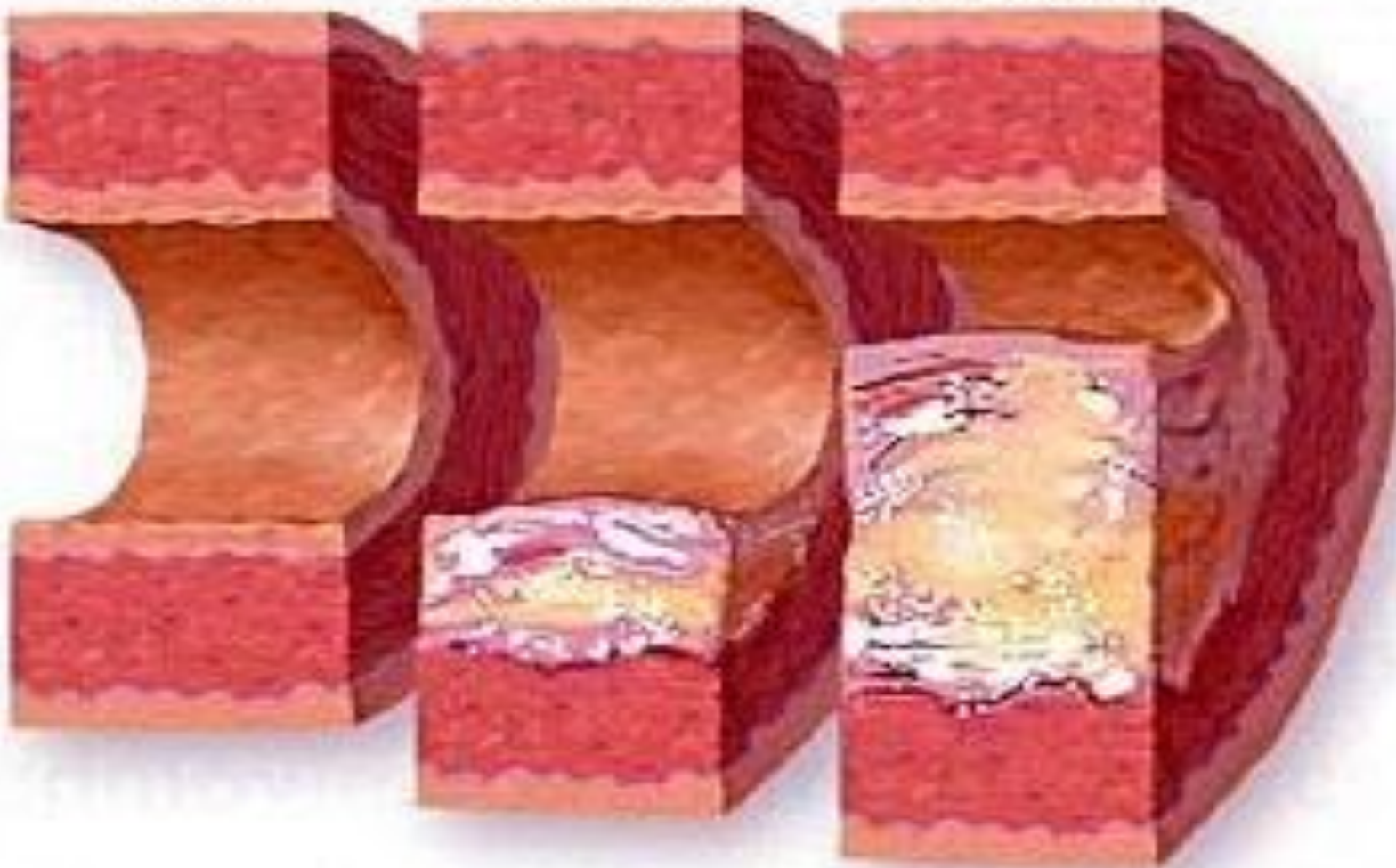




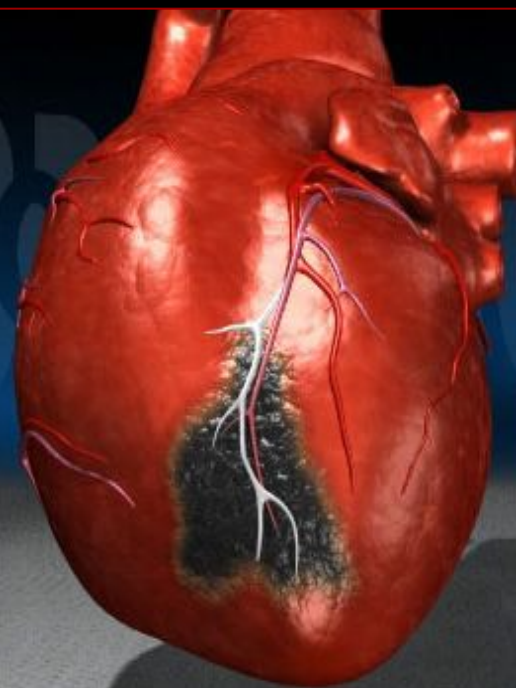
Сердце алкоголика (слева) и здорового человека (справа)



Курение



Если бы каждый курильщик осознал в полной мере последствия курения, то продолжали бы курить только сумасшедшие



Каждые 10 секунд в мире умирает один человек в результате потребления табака.





Неправильное питание



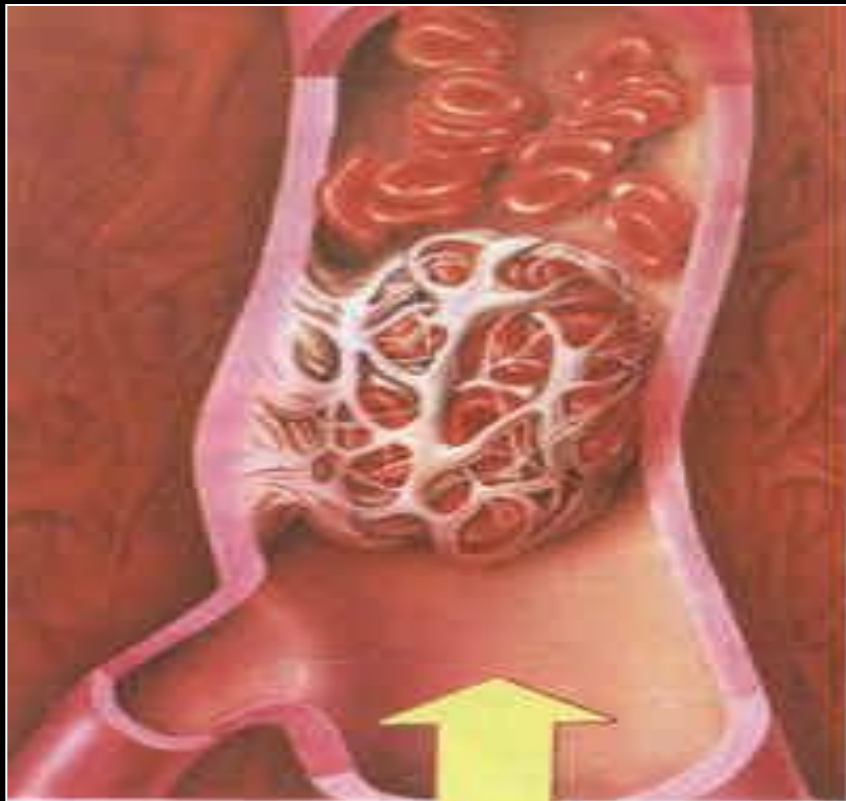


Стресс

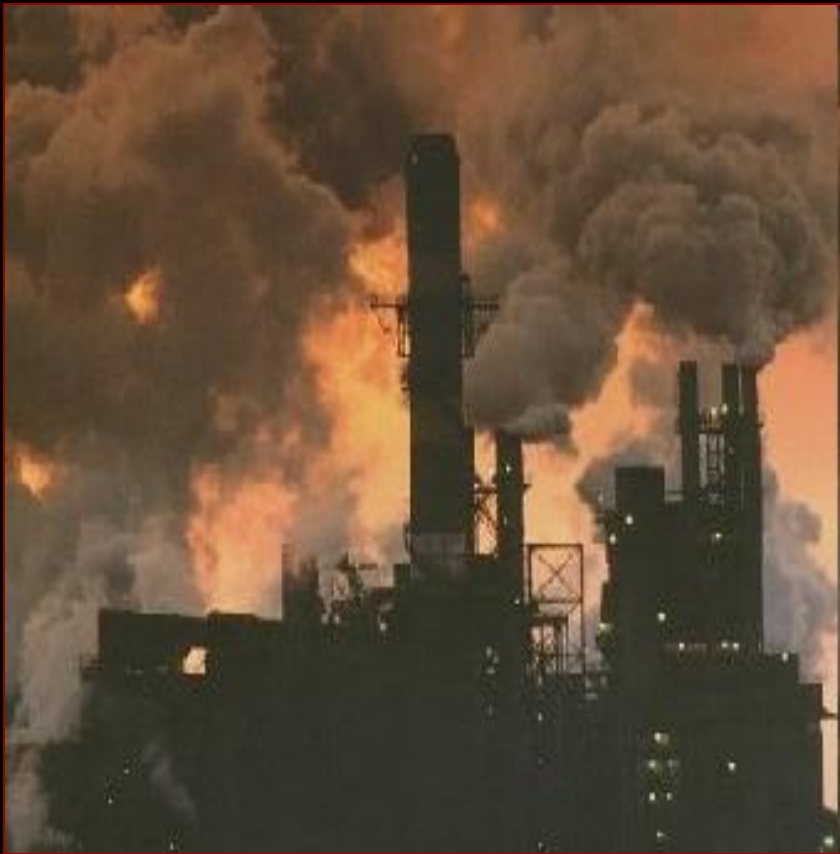


Гиподинамия



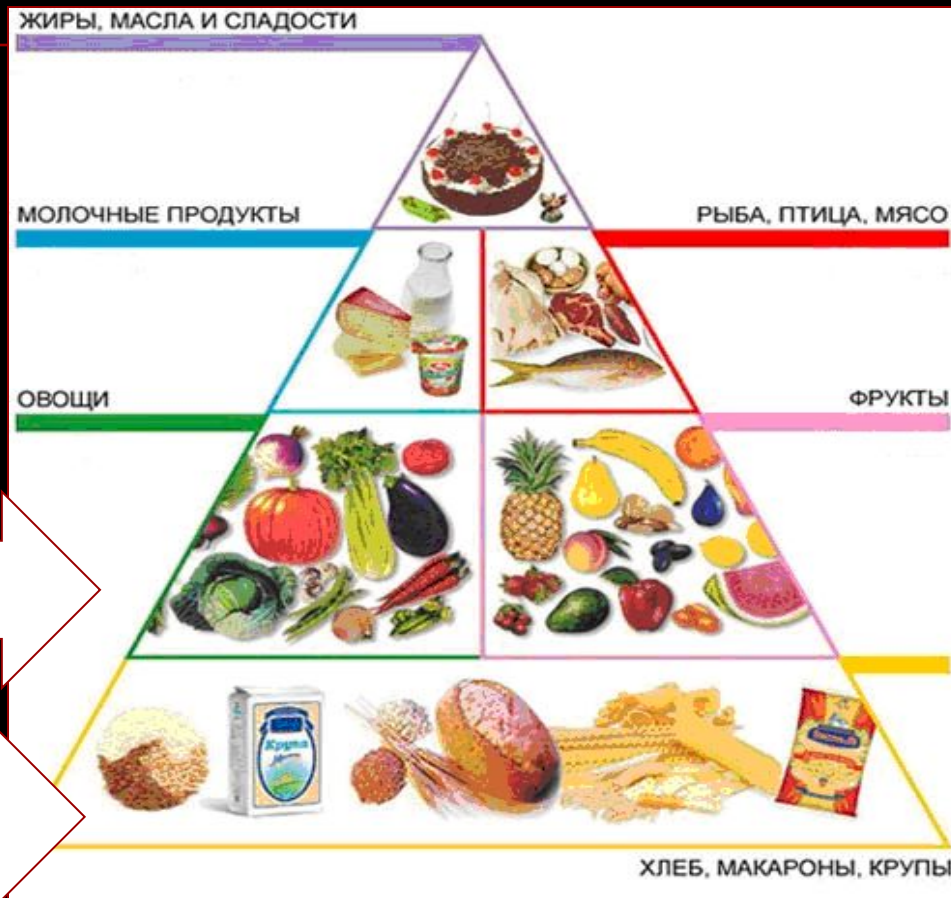


Состояние окружающей среды



1. Загрязнённый атмосферный воздух





Сбалансированное питание

Рациональное питание

Профилактика гиподинамии



Утренняя гимнастика,
занятие спортом



Прогулки перед сном



Практическая часть

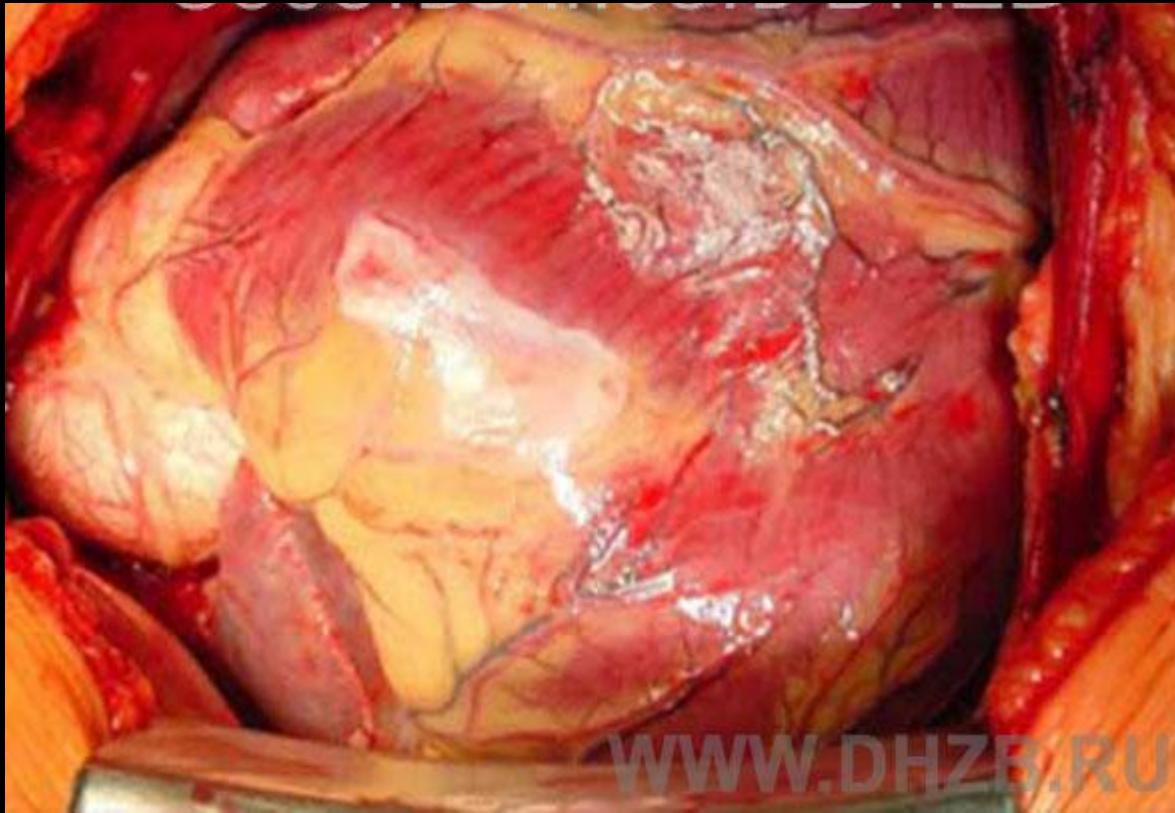


Тромбоф лебит

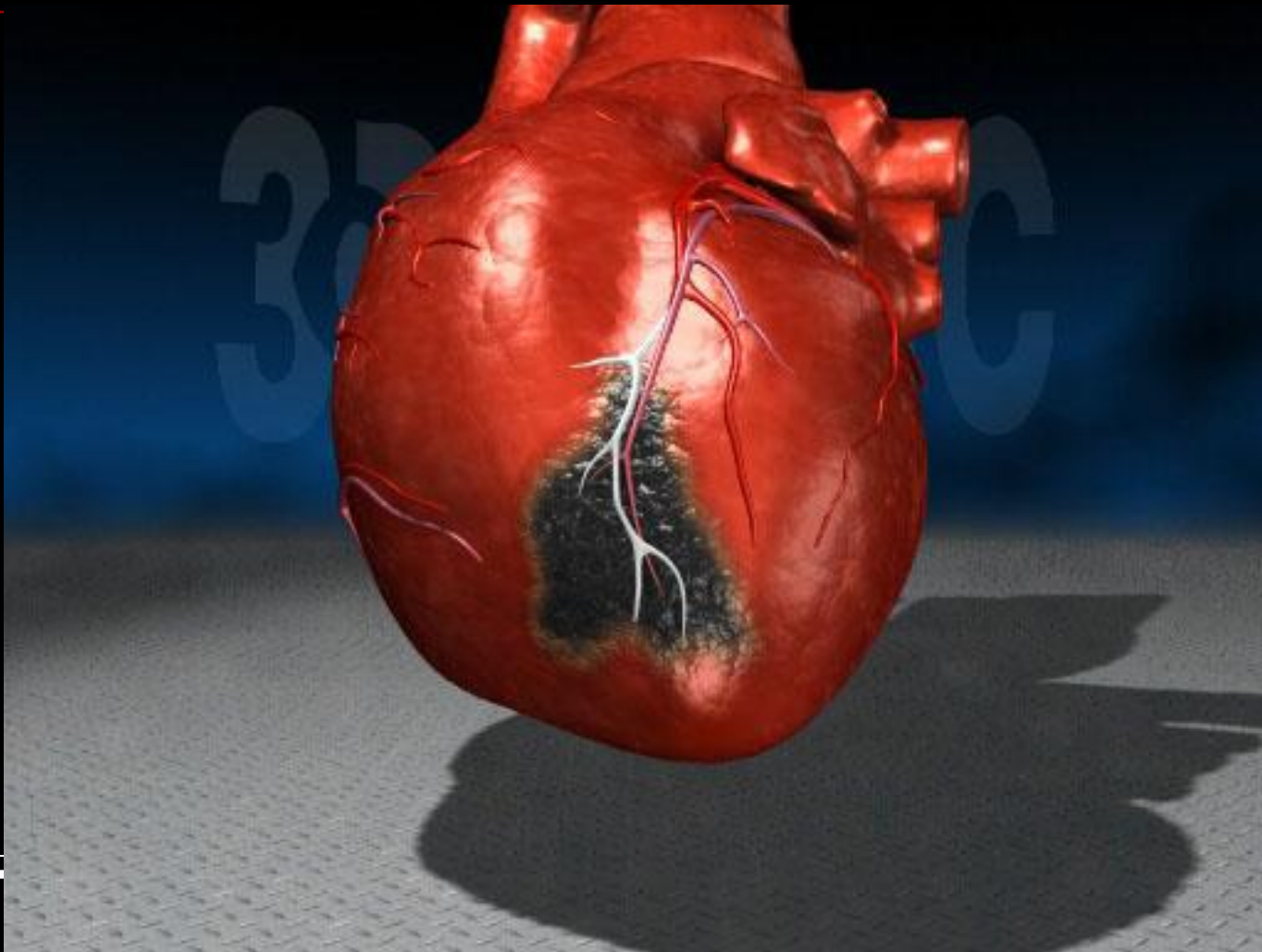
Атеросклероз



Ожирение сердца

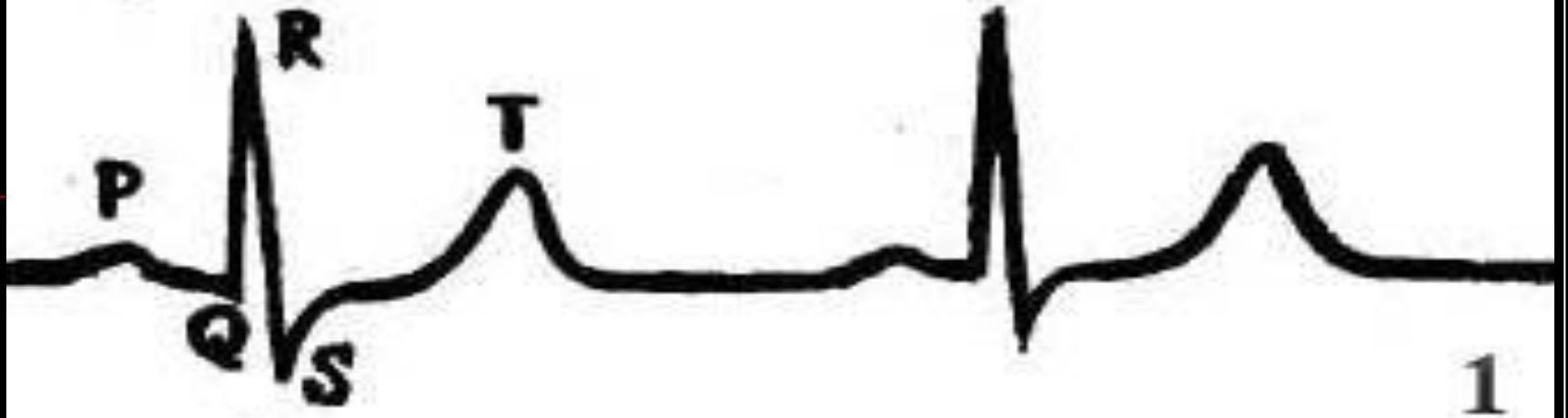


Инфаркт миокарда



Инсульт





Дома : п.24,

**вопросы к
п.24**

*Будьте
здоровы!*



Следуй за своим Сердцем, пока продолжается твоя жизнь.
Не совершай глупостей, которых сердце твое тебе не разрешает.

Не сокращай время, необходимое, чтобы следовать законам Сердца.

Если пропустишь даже одно мгновение,
Дарующее тебе возможность действовать с Сердцем,
И если злоупотребишь им, знай, это разрушит твою жизненную силу .

Не уделяй много времени в своих повседневных делах домашним заботам.

Что бы ни происходило, слушай свое сердце и следуй за ним.
Удача не приходит к тому, кто пренебрегает своим сердцем.

Птаххотеп (Мудрость Древнего Египта)