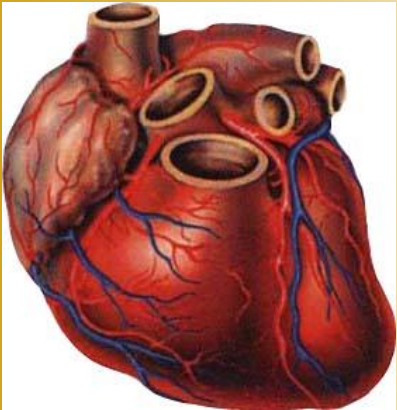


«Мудрец
будет скорее
избегать
болезней,
чем выбирать
средства
против НИХ»

Томас Мор

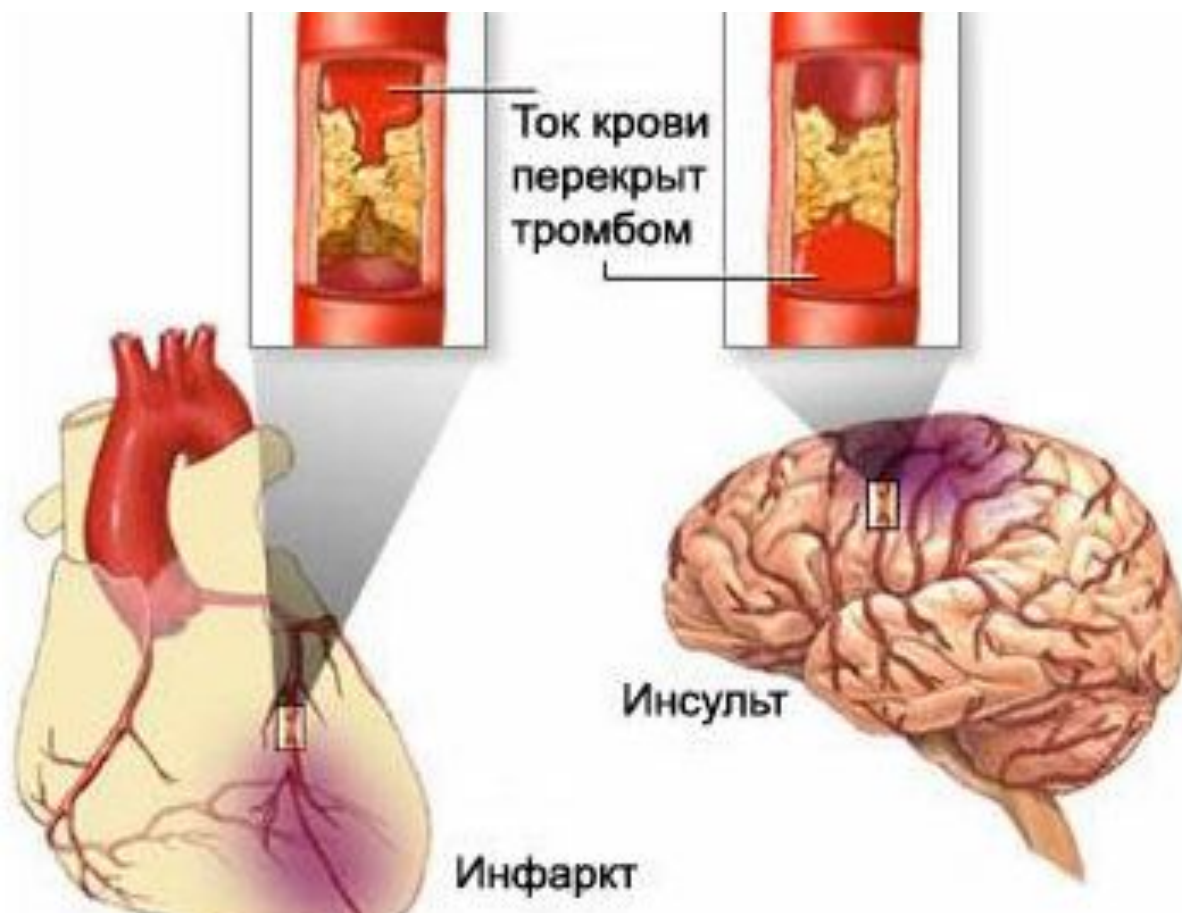


Тема урока «Гигиена сердечно-сосудистой системы»



Ударный объем сердца

- Это количество крови, выбрасываемое сердцем за один сердечный цикл.
- Как вы думаете, у кого ударный объем сердца больше: у тренированного или нетренированного человека?



Инсульт – повреждение участка коры головного мозга

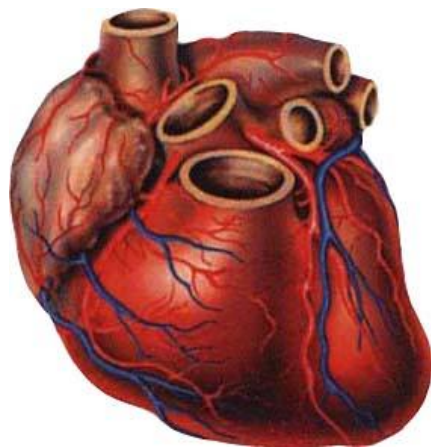
Инфаркт миокарда – повреждение сердечной мышцы

Население России, несмотря на все попытки правительства, уменьшается. Чаще всего люди умирают от сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.



(Статистика смертности по Архангельской области за первое полугодие 2015 года)

Факторы, негативно влияющие на сердечно-сосудистую систему



Недостаток кислорода,
загрязнения атмосферы

Гиподинамия

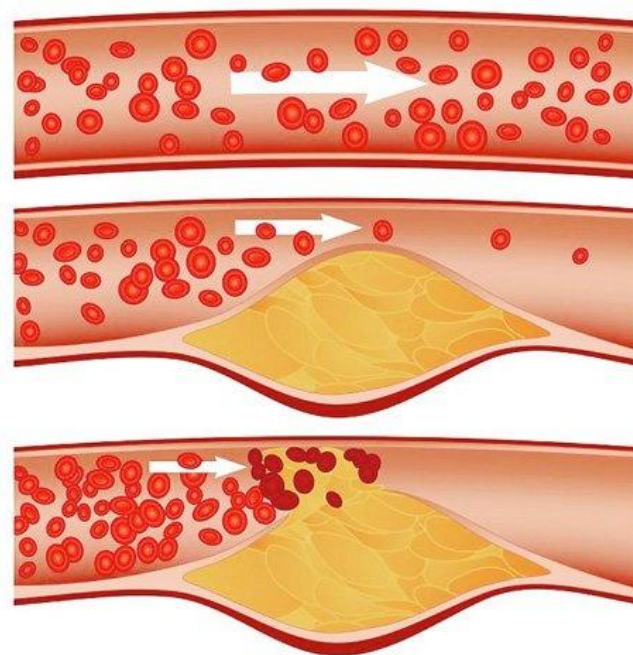
Курение

Нерациональное питание

Стрессы

Алкоголь

1. Несбалансированное питание – одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний



Пища богатая животными жирами содержит холестерин, который откладывается на стенках кровеносных сосудов

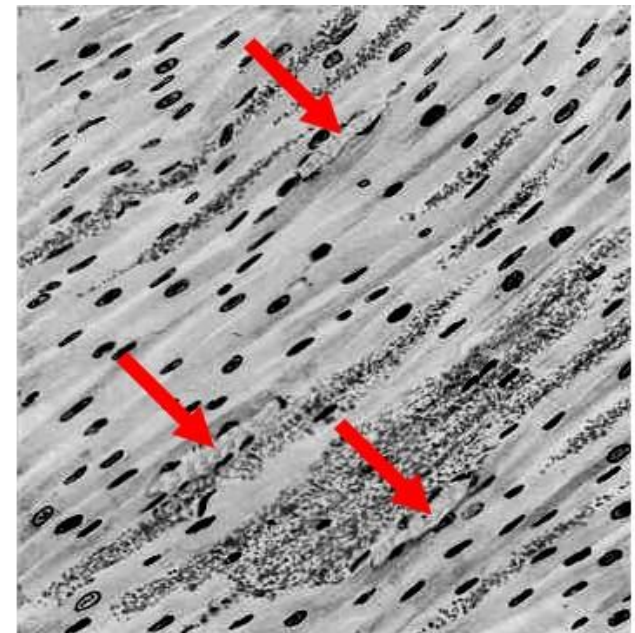
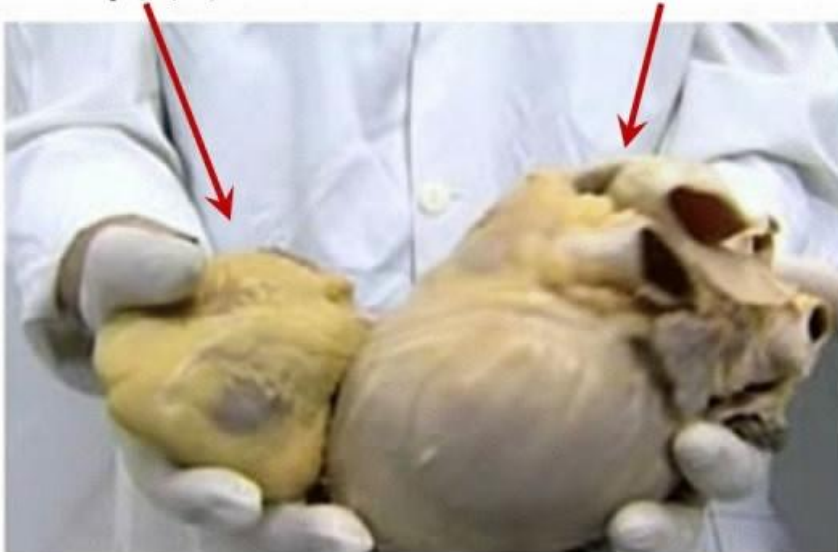
2. Гиподинамия – недостаток двигательной активности



Гиподинамия ведет к атрофии сердечной мышцы

3. Влияние алкоголя на сердце человека

Нормальное сердце Сердце умеренно пившего пива



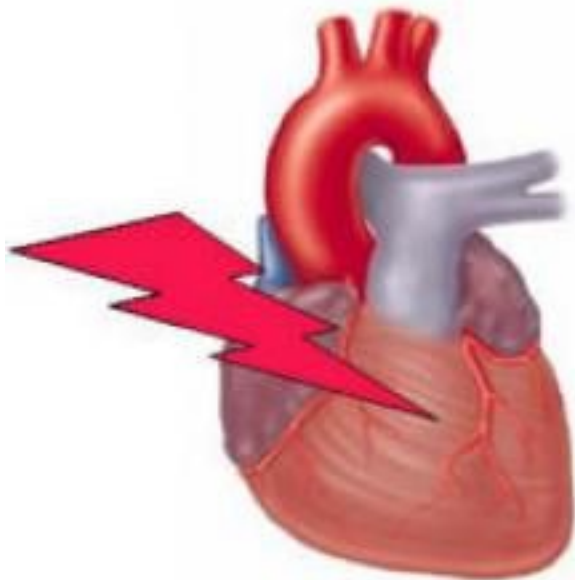
Ожирение сердечной мышцы. Жировые включения показаны стрелками



1 year, 5 months later

Как Вам результат?

4. Курение является причиной мерцательной аритмии



Риску появления аритмии подвержены все курильщики, независимо от стажа

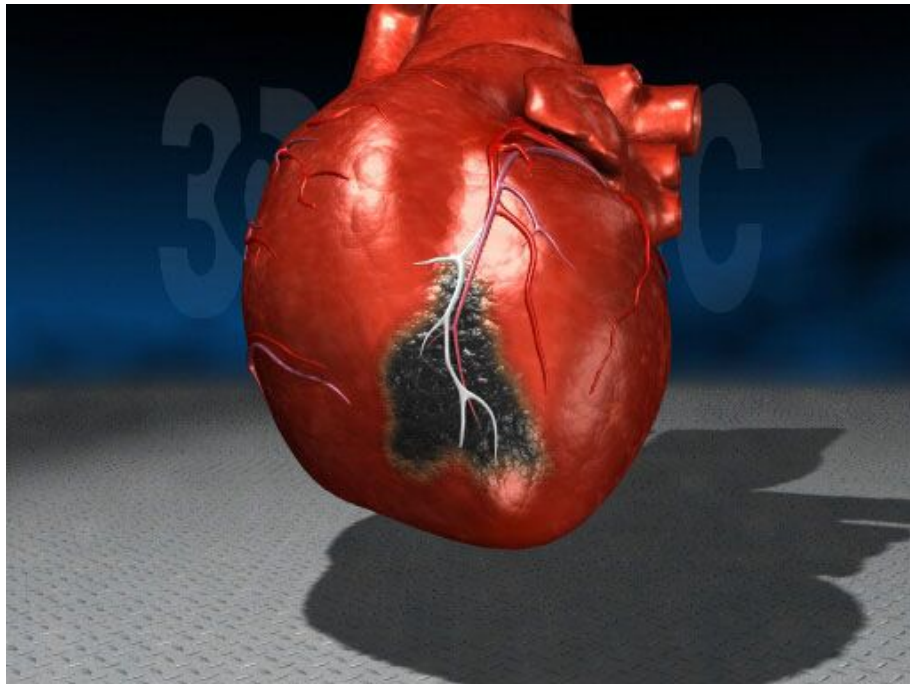


Влияние никотина на кровоснабжение кисти человека



Теплофотография руки человека до курения (слева) и после курения (справа). На участках, окрашенных в синий и зеленый цвет кровеносные сосуды сужены, теплоотдача нарушена.

У курильщиков ускоряется процесс свертывания крови, что приводит к закупорке сосудов тромбами



Так выглядит ТРОМБ — сгусток из слипшихся эритроцитов

Бутан
Жидкость для зажигалок



Никотин
Инсектицид. Средство от насекомых



Метан
 CH_4

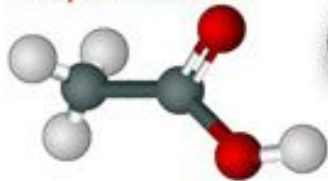
Стеариновая кислота
Воск для свечей



Мышьяк
Яды



Уксусная кислота



Толуол
Технический растворитель

Гексамин
Жидкость для розжига



Кадмий
Батареи

Аммиак
Туалетный очиститель



Метанол
Ракетное топливо



Угарный газ



Краска
Входит в состав бумаги





Сужение сосудов – одна из причин заболевания курильщиков «перемежающаяся хромота»

5. Из-за недостатка кислорода постепенно может развиваться омертвление тканей (гангрена). Нередко дело заканчивается ампутацией стопы, а иногда и всей ноги.



Условия нормальной работы сердца:

**Физические
упражнения**



Посильный труд



**Активный образ
жизни**




Своевременный отдых



Отказ от вредных привычек



**Улучшается снабжение
сердца
кислородом и
питательными
веществами,
развивается сердечная
мышца и
увеличивается объем
кровотока**



Стенокардия и гипертонический криз

- Учебник, стр. 155-157

Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включающая физическую культуру, творческую активность, нравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Наше здоровье зависит от нас самих - от правильного питания, закаливания, занятий физкультурой, соблюдения рационального суточного режима.





Домашнее задание

- Повторить параграфы 20-24, подготовка к проверочной работе



Лабораторная работа №10

- Страница 157
учебника