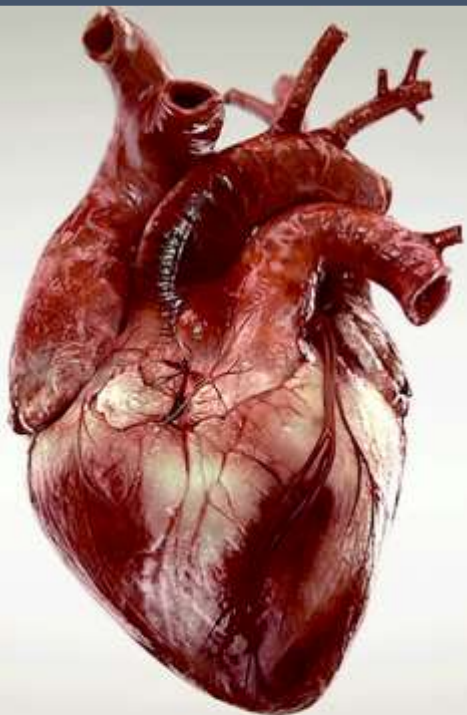


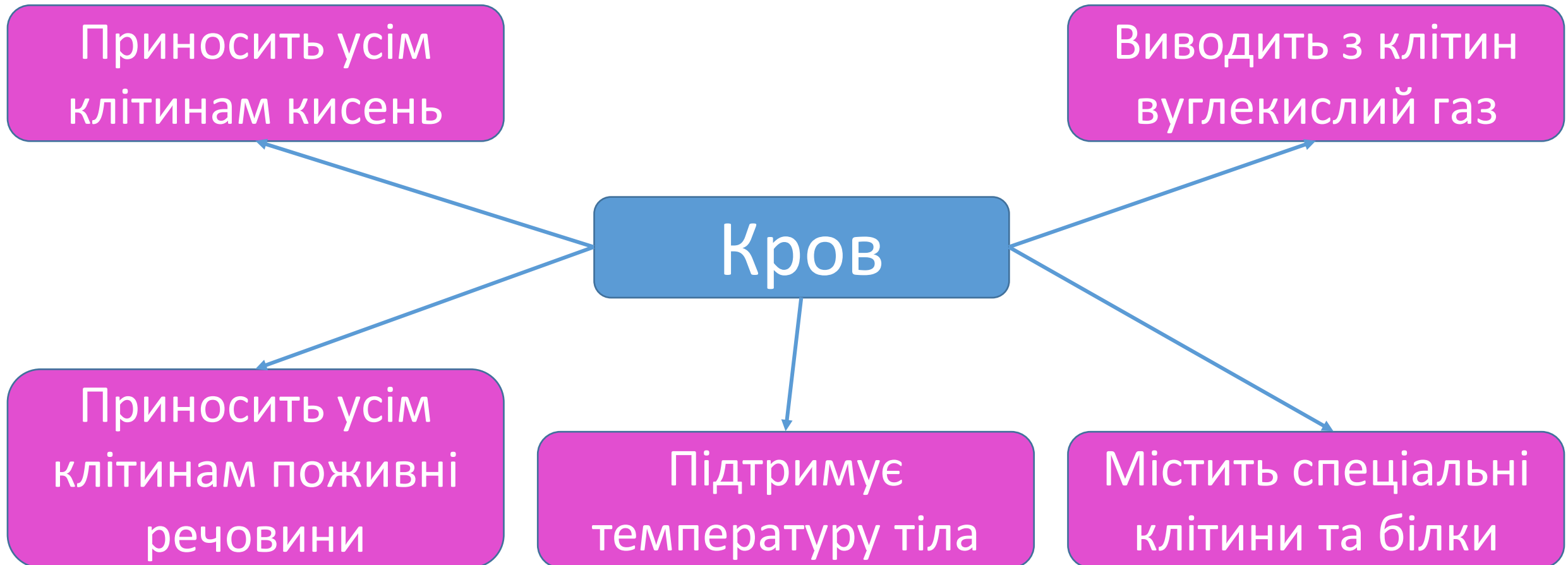
Як берегти і зміцнювати серце.



Мета: розширити і систематизувати знання дітей про кровоносну систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; розвивати увагу, мислення, мовлення.

Від тоненьких капілярів,
Від судин: артерій, вен –
В організмі кров гуляє
По окремій із систем.
Ловить кисень від легень
І до серця віддає, CO_2 збере окремо
Та відводить, де він є.
Відгадати дуже просто:
Ця система кровоносна





Сьогодні
26.01.2023

Пригадайте

Які органи утворюють кровоносну систему?

Серце та кровоносні судини

Які кровоносні судини є у людини?

Вени, артерії та капіляри

Для чого нам потрібне серце?

Серце перекачує кров по
всьому організму



Чи потрібно берегти та
зміцнювати своє серце?





Берегти серце не означає, що
його потрібно менше
навантажувати.

Для того, щоб мати міцне і
здорове серце, його треба
тренувати, розвивати.

Сьогодні
26.01.2023

Як зміцнювати серце?



Цьому сприяють фізичні навантаження і прогулянки на свіжому повітрі. Корисними є рухливі ігри. Пам'ятайте, не можна бігати і працювати до знемоги, шкідливо курити і вживати алкоголь!

Сьогодні
26.01.2023

Запишіть поради: що потрібно робити, щоб серце було здоровим і міцним

Відмовтеся від поганих звичок



Стежте за масою свого тіла

Не переїдайте, харчуйтеся правильно: вживайте продукти, багаті на вітамін С



Рухайтесь, щоб зміцнити серце

Займайтеся спортом



Сьогодні
26.01.2023

Пригадайте

Яка маса серця дорослої людини?

300 г

Яка частота серця у здорової людини?

72-75 ударів / хвилину



Колібрі — найменші птахи на Землі. Вони більше схожі на бабок, ніж на представника пернатих.



Серце колібрі по відношенню до тіла - **найбільше** серед усіх живих істот на Землі. Воно займає до третини об'єму їх крихітного тіла.

Серце колібрі б'ється з шаленою швидкістю, від 500 ударів за хвилину в стані спокою та до 1200 під час польоту.



Хвороби серця лікує лікар
кардіолог. Для
прослуховування ударів серця
кардіологи користуються
інструментом — **стетоскопом**.

1. Де в організмі розміщене серце?

а) у центрі грудної клітки, трішки зміщене праворуч

б) з правої сторони грудної клітки

в) з лівої сторони грудної клітки

г) у центрі грудної клітки, трішки зміщене ліворуч

2. Познач всі правдиві твердження.

а) кров «бореться» з хвороботворними бактеріями

б) кров рухається завдяки роботі серця

в) серце не має м'язів

3. Великі кровоносні судини називаються:

а) артеріями і капілярами

б) капілярами та венами

в) артеріями та венами

4. У якій частині кровоносної системи кров віддає кисень:

а) в артеріях

б) у капілярах

в) у венах

5. У якому органі кров звільняється від вуглекислого газу:

а) у серці

б) в легенях

в) у судинах

6. Як зміцнювати серце?

а) берегти його і давати менше навантажень

б) займатися спортом

в) гуляти на свіжому повітрі

г) їсти їжу, багату на жири та вуглеводи

Сьогодні
26.01.2023

Робота в зошитах


Завдання 4

Запиши назву зображеного приладу. Який лікар найчастіше ним користується?

Цей прилад - стетоскоп.

Ним користується лікар - кардіолог.

Завдання 5

Прочитай поради, дотримання яких допоможе зберегти серце здоровим. Познач  ті з них, яких ти дотримуєшся. Доповни своїми порадами.

- ☒ Щодня не менше як 25-40 хвилин присвячувати різним видам фізичної активності (легкий біг, плавання, їзда на велосипеді).
- ☒ Їсти здорову їжу.
- ☒ Підтримувати здорову масу тіла.
- ☒ Не курити.
- ☐ Пийте достатню кількість води.
- ☐ Достатньо відпочивайте. Діти повинні спати 9-12 годин на добу.

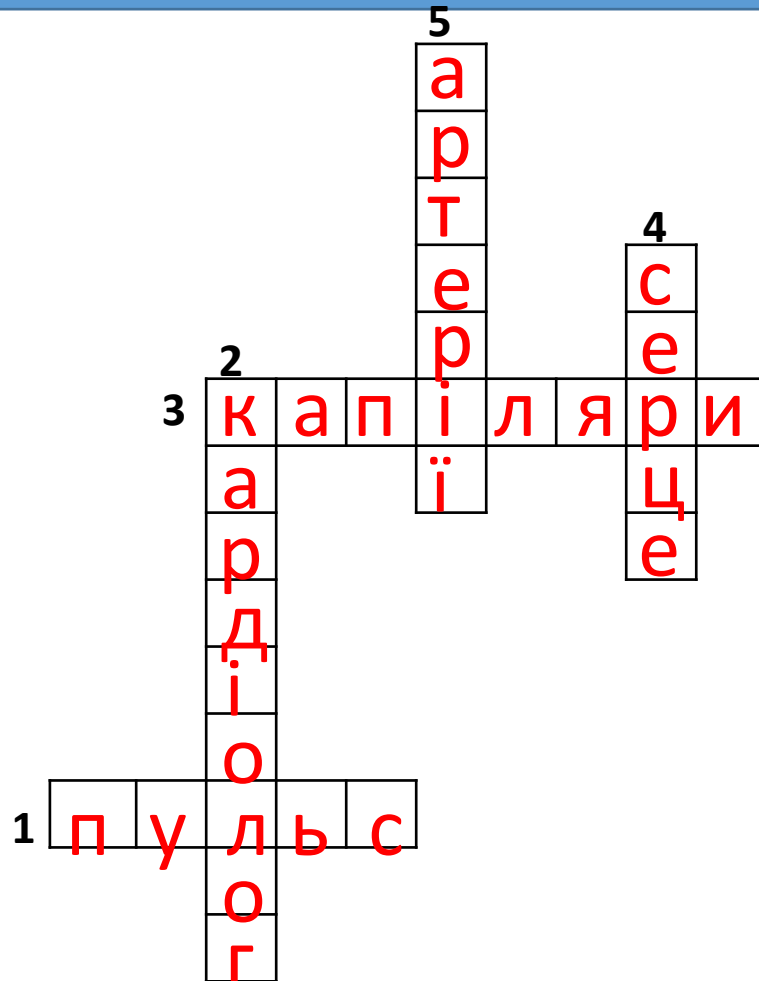


Сьогодні
26.01.2023

Робота в зошитах

Завдання 6

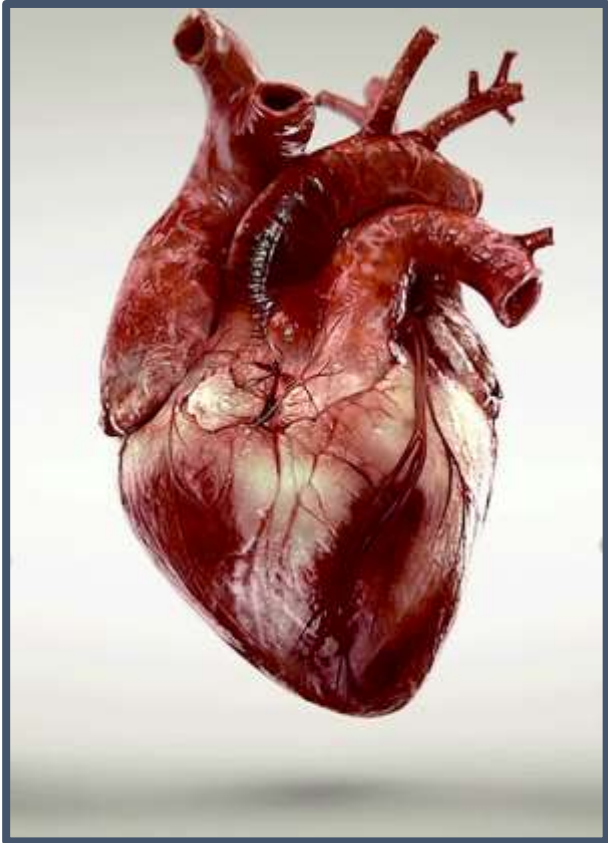
Розгадай кросворд.



1. Серцевий ритм людини
2. Лікар, який лікує хвороби серця.
3. Найтонші судини.
4. Орган, який переміщує кров в організмі.
5. Великі кровоносні судини.



Кровоносну систему утворюють органи кровообігу – судини і серце. Серце – це м'яз. Тому для нормальної роботи його потрібно постійно тренувати.



За рік серце людини
робить близько 35
мільйонів ударів.

Сьогодні
26.01.2023

Домашнє завдання



**П.с.25-26.
З.с.9 (завд.4,5),
с.10 (завд.6).**