

Фрагмент урока по учебному предмету «Человек и мир» в 3 классе

Тема: «Сердце. Роль здорового образа жизни в укреплении сердца»

Задания для работы в группах

С. А. Велесевич,

учитель начальных классов

высшей категории

Прочитай статью. Ответь, что полезно и что вредно для сердца? Составь памятку «Что полезно и что вредно для сердца». Как улучшить работу сердца?

Почти 2 500 лет назад лучшему воину-скороходу было поручено сообщить жителям Афин о победе греков над персами в марафонской долине. Гонец пробежал 40 км за 3 часа. Появившись на площади, он крикнул: «Мы победили!», – и упал мертвым. Произошла остановка сердца.

Сейчас для спортсменов-бегунов эта дистанция не опасна. Успех зависит от тренировки организма.

В беге, в движениях тренируется сердце. Чем больше мы двигаемся, тем больше работает и сердце. Тренируя мышцы, мы тренируем и сердце. Если вы ленитесь, вместе с вами ленится и сердце. Важно тренироваться постоянно, постепенно увеличивая нагрузку. Спорт полезен в любое время года. Очень полезна утренняя гимнастика. Если всегда делать зарядку и заниматься спортом, то сердце будет здоровым до глубокой старости.

Спортсменка Н. В. Васильева в 52 года легко пробежала 50 км. Спортсмен по фигурному катанию В. А. Панин в возрасте 81 года продолжал кататься на коньках. Какое сильное и выносливое сердце у этих людей!



Тренированное сердце – основа здоровья. Заботиться о сердце – значит увеличить его силы. Алкоголь, переедание, курение мешают работе сердца. Важен также внутренний настрой человека. Люди, довольные своей жизнью, жизнерадостные, веселые, спокойные от сердечных болезней не страдают.

Прочитай. Расскажи и покажи, как помочь человеку, если болит сердце. Как остановить кровь?



Резкая боль в сердце – сигнал тревоги. У человека бледное лицо, чаще дышит, чувствует слабость и страх. Врачи советуют в этом случае сесть в удобное кресло, подложив под спину подушку.

Тесную одежду нужно расстегнуть, ослабить воротничок, галстук. Затем попросить вызвать скорую помощь по телефону 103.

Если болит сердце нельзя:

- 1) ложиться потому, что тяжело дышать;
- 2) Есть или пить.

При малейшем ранении на поверхности кожи моментально выступает кровь – разрушены мелкие кровеносные сосуды. Такое кровотечение остановить легко. Йодом следует смазать края раны, перевязать ее чистым бинтом, дать возможность пострадавшему спокойно лежать или сидеть, поскольку от движения работа сердца усиливается и кровь течет сильнее.

Если у тебя из носа пошла кровь, нужно сесть или прилечь и слегка запрокинуть голову. На нос и лоб надо положить холодные примочки.

При сильных кровотечениях выше раны накладывают жгут. Но больше 1 часа 30 минут его оставлять нельзя.

Количество крови зависит от веса человека. Чем больше весит человек, тем больше в нем крови. На 1 кг тела человека приходится 80 г крови. **Рассчитай количество крови в своем организме.**



Для этого:

- 1) измерь свой вес \square ;
- 2) найди значение выражения:

$$\square \times 80 = \square \times 8 \times 10 = \square.$$

Посчитай пульс у мальчиков и девочек. Сравни. Сделай вывод.

Прочитай. Расскажи, кто такой донор.

Часто получается так, что человек потерял много крови и ему надо влить кровь. Кто ему поможет? Донор. «Донор» в переводе с греческого – «даритель». Он дарит человеку жизнь. В указанный день люди приходят сдавать свою кровь. Берут ее такое количество, которое не влияет на здоровье человека-донора. Через некоторое время кровь восстанавливается. Сданную кровь консервируют и хранят несколько месяцев, чтобы использовать при операции или для изготовления некоторых лекарств. Первое переливание крови от человека к человеку произвели в Лондоне в 1819 году. Не каждому человеку можно переливать кровь другого человека. Вся кровь делится на 4 группы. Группы крови: О (I), А(II), В(III), АВ (IV). Сердце в состоянии покоя бьется 80 раз в минуту, перекачивая 5 литров крови. За год сердце производит 42 миллиона сокращений и перекачивает столько крови, что ею можно было бы наполнить несколько бассейнов.



Прочитай о помощниках сердца.

Нарисуй одного из них.



Если под руками нет йода и бинта, надо приложить подорожник. В народной медицине существует немало рецептов для остановки кровотечения. Например, заваривают молодые зеленые шишки, кору дуба, плоды рябины и делают примочки. При порезах и ссадинах хорошо использовать в виде примочек измельченные листья вишни. А если пошла кровь из носа, достаточно несколько капель, чтобы остановить ее. А одна из трав так и называется - «кровохлебка». Есть такая болезнь – малокровие. При ее симптомах рекомендуют плоды малины, земляники,



шиповника, черники. Для укрепления сердца полезно есть рис. Полезны для сердца - дыня, виноград, различные овощи –

ль, свекла, петрушка.



капу
ста,
карт
офе

