1. 2015 год объявлен президентои нашей страны Владимиром Владимировичем Путинвм не только годом литературы, но и годом борьбы с сердечно – сосудисьтыми заболеваниями
2. Как показывает статистика смертность мреди населения нашей странч с каждым годом увеличиваетмя именно от заболеваний сердца и сосудов. Это заболевание по частоте и тяжемти последствий занимает первое место среди других заболеваний.
3. А что же такое сердце?
4. Если посмотреть толковый словарь – сердце – это центральный орган кровообращения в виде мускулистого мешка, находящийся у человека в левой части грудной полости.
5. Если вспомнить высказывания наших великих писателей: Чехов «Говорю я ясно и определённо, и неможет меня понять только тот, у кого нет сердца».
6. Горький «У вас не хватит сердца,если вы начнёте желеть всех нас».
7. Гончаров «Сердце как ум требует развития». Цитировать можно бесконечно.
8. А сколько употребляется в разговорной речи: От всего сердца, с замиранием сердца, скрепя сердце, сердце кровью обливается, сердце оборвалось и т.д.
9. Сердце это главний орган кровенносной сестемы. У зародыша человека оно начинает биться на 25е сутки.
10. За сутки сердце человека сокращяется около 100 тыс/раз.
11. Причём у младенцев оно бьётся 120—150 раз в минуту, в то время как у взрослого человека в состоянии покоя 60—70 раз в минуту.
12. За сутки через сердце человека проходит от 6 до 10 тонн крови, это взависимости от нагрузки как физической так и эмоцеональной.
13. Капеляры-- это мельчайшие кровеносные сосуды их толщина в 50 раз тоньше человеческого волоса.
14. Если собрать все кпиляры одного человека и соединить в одну нить, длина будет равна 100 тыс. км.
15. Этой капелярной ниточки можно обернуть земной шар по экватору 2,5 раза.
16. За первые шеснадцать лет жизни человека маса сердца увеличевается в 12 раз.
17. Каждый из вас может сам вычислить масу своего сердца. Маса сердца составляет 1/200 масы тела человека.
18. Чтобы сохранить сердце здоровым как можно дольше его необходимо тренировать и заботится о нём.
19. Отказаться от употребления табока, алкоголя и наркотиков.
20. Питаться здоровой и полезной пищей.
21. Соблюдение двигательного режима.
22. Приведение масы тела к нормальным показателям.
23. Подерживание артериального давления не выше или ниже 140/90 мм. ртутного столба.
24. Поддерживания уровня глюкозы в крови.
25. А ещё хорошие настроение, доброжелательное отношения к окружающим.
26. Мы желаем вам чтобы сердце у вас было нетолько здоровым но и добрым.
27. А сейчас послушайте призывы учащихся нашей школы.