

СЕРДЦЕ

* * *

Народная мудрость о сердце

- ♦ **Сердце веселится, и лицо цветет.**
- ♦ **У кого на сердце ненастно, у того и в ясный день дождь.**
- ♦ **В сердце не влезешь.**
- ♦ **Хоть изба елова, да сердце здорово.**
- ♦ **Сердце вещун: чует и добро и худо.**



**В груди у каждого из нас
И день, и ночь, и всякий час
Мотор стучит чудесный.
Конечно, вам известный.**

**Любой его назвать бы смог:
Лишь только жизни огонек
Однажды разгорится —
Начнет тут сердце биться.**

**Оно, как маленький насос,
Совсем не в шутку, а всерьёз
Качает кровь, качает
И устали не знает.**

**И если кто из нас сидит,
Читает или пишет,
Оно тихонечко стучит,
Его мы и не слышим.**

**Но если быстро побежать
Иль сказку стоит услышать
Про злого Бармалея —
Забьется посильнее.**

**Моторчик наш, он непростой,
Он не железный, а живой.
Он тосковать умеет,
И любит, и жалеет!**

МОУ Пушновская СОШ



Сердце человека. Интересные факты.

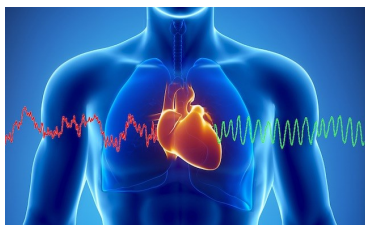


**подготовили: Васильев
Александр, ученик 3
класса и куратор
проекта: Панфилова О.М.**

апрель 2017г.

Это интересно ...

1. Размеры сердца человека практически такие же как и у его сжатого кулака.
2. Свиное и человеческое сердце больше всего похожи друг на друга, практически одинаковы.
3. Самая первая операция на сердце была проведена еще в конце XIX века (1893 г.), а в 1967 году в Южной Африке состоялась первая успешная операция по пересадке сердца другому человеку.
4. За сутки сердце совершает около ста тысяч ударов, а за всю число сердцебиений составляет в среднем 3 миллиарда.
5. В городе Пермь находится памятник сердцу, выполненный из гранита. Этот памятник находится как раз возле института сердца.

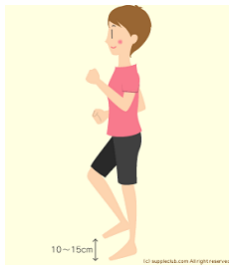


Лучший вид активности для начала тренировок сердца –

ходьба

Такой вид тренировок может значительно улучшить физическую форму и показатели состояния здоровья.

Кроме того, ходьба – это достаточно легкий по интенсивности вид аэробной тренировки, который, как правило, без проблем переносится пациентами с заболеваниями сердца. К тому же ходьба не требует покупки абонеента в спортзал или тренировочного оборудования – достаточно одной пары спортивной обуви.



Езда на велосипеде для сердца и сосудов влияет усиленным кровообращением. При физических нагрузках сердцу приходится проталкивать кровь в ускоренном режиме. Для того чтобы снабдить кровь повешенным содержанием кислорода, легкие активизируют свою функцию. Езда на велосипеде заставляет дышать в полную силу.

Ученые из Национального фонда сердца Австралии говорят:



«Недостаток физической активности связывают с менее благоприятным прогнозом выживаемости у лиц, перенесших инфаркт миокарда по сравнению с пациентами, которые поддерживают двига-

тельную активность».

Люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями могут извлечь следующие выгоды от регулярных тренировок:

- * Улучшение физиологических функций

Физическая реабилитация неизменно улучшает объективные показатели функциональных способностей (трудоспособности). Тренировки на выносливость улучшают подвижность среди перенесших инсульт людей и увеличивают дистанцию, которую способны преодолеть пешком люди с заболеваниями периферических сосудов, а также лица, страдающие хромотой.

- * Снижение симптомов

Регулярные тренировки снижают рецидивирующие симптомы стенокардии, уменьшают связанную с сердечной недостаточностью и инсультом одышку, а также снижают выраженность хромоты при ходьбе у пациентов с заболеваниями периферических сосудов.