

Основные причины смертности (заболевания) в России (2018г.)

Причины смертности	На 100 тыс. человек населения
Ишемическая болезнь сердца	328,5
От злокачественных образований	201,6
От болезней органов пищеварения	67,0
От болезней органов дыхания	48,0
От алкогольных отравлений	9,6
От туберкулеза всех форм	7,8

- **Ишемическая болезнь сердца** - патологическое состояние, характеризующееся абсолютным или относительным нарушением кровоснабжения миокарда вследствие поражения коронарных артерий.
- Какие болезни сердца вы знаете?

Работа сердца.

Цель: изучить сердечный цикл, регуляцию работы сердца, научиться измерять свой пульс

Сколько раз сердце сократится, если считать ,
что сердце сокращается 60 раз в минуту?

- В 1 час
- В сутки
- За один год?

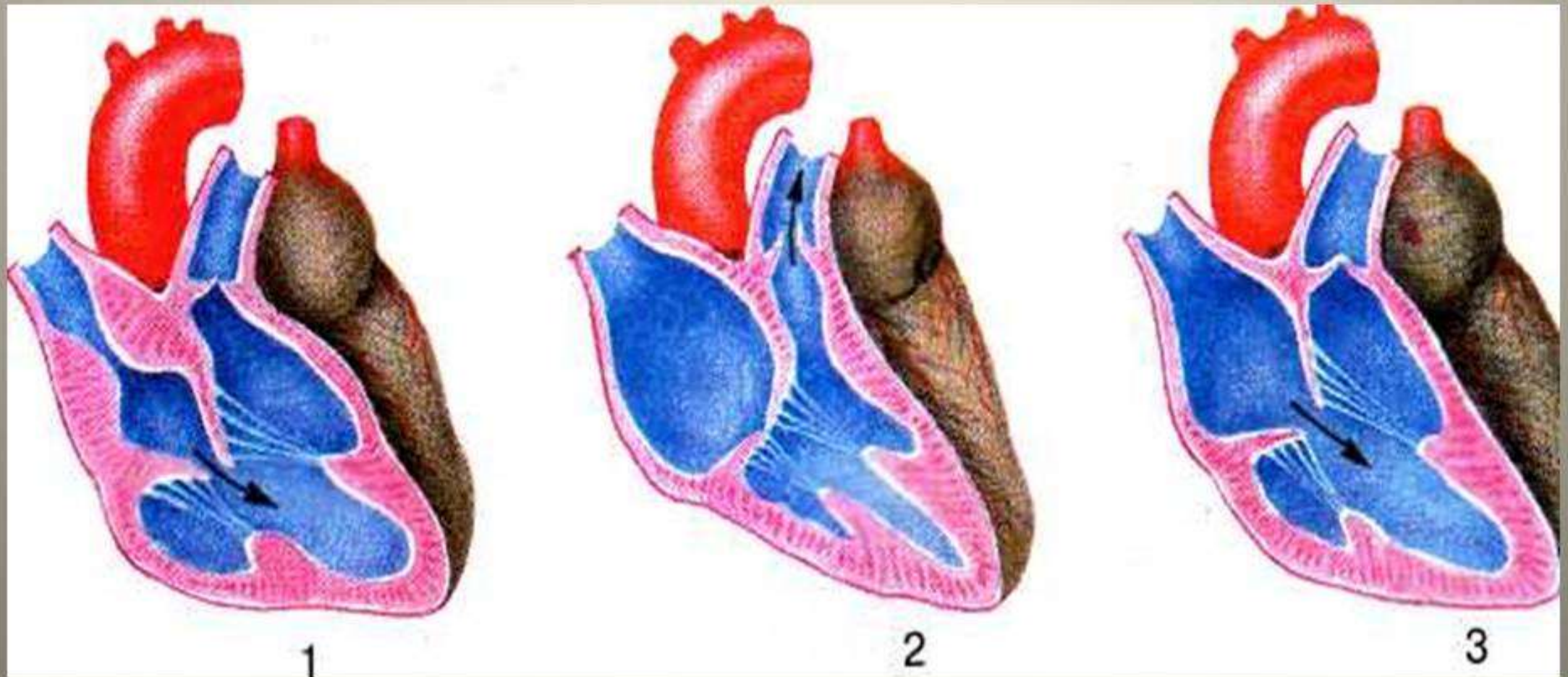
Почему же при такой напряженной работе в сердечной мышце не развивается утомление?

- Прочитайте стр.151 Сердечный цикл. Заполните таблицу. Работайте в паре.

• Сердечный цикл.

Фаза	Предсердия (Сокращены или расслаблены)	Желудочки (Сокращены или расслаблены)	Длительность фазы

1. Работа сердца.



Как осуществляется регуляция работы сердца?

- Прочитайте стр.152-153. Регуляция работы сердца. Заполните схемы на карточке. Работайте в группе.



Распространение электрических сигналов в сердце: А — проводящая система сердца; Б — электрокардиограмма

Как можно определить работу своего сердца без приборов?

Пульс – это колебания стенок сосудов, вызванное изменениями давления крови в сосудах в ритме сокращений сердца.

Как правильно подсчитать пульс.

1. Наложить средний и указательный палец на запястье.
2. Нащупать артерию и несильно прижать.
3. Кисть должна располагаться на уровне сердца.
4. При измерении пульса нельзя разговаривать и двигаться.
5. Нужно подсчитать пульс за 15 сек. И получившееся число умножить на 4.



Подумайте!

Сердце нетренированного человека в состоянии покоя совершает обычно 80 ударов в минуту, выталкивая при этом в аорту 50-70 мл крови, а у хорошо тренированного спортсмена таких сокращений бывает только 50. Каким образом атлет покрывает потребности в кислороде при таком относительно редком сокращении сердца?

Влияние основных факторов на здоровье и жизнь человека в возникновении отдельных заболеваний. (в % по Ю.П. Лисицину)

Факторы риска	Образ жизни	Внешняя среда	Наследственность	Здорово-хранение
Ишемическая болезнь сердца	60	12	18	10
Рак	45	19	26	10
Сахарный диабет	35	2	35	10
Пневмония	19	48	18	20
Травматизм	65	27	8	5

Что нового вы узнали на уроке?

- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- урок дал мне для жизни...
- мне захотелось...

Дом. задание

- Стр.151-154, сделать сообщения про болезни сердца по желанию