

ТЕМА: ПРОБЛЕМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Мета заняття:

Освітня: ознайомити з найбільш поширеними проблемами серцево-судинної системи, розглянути причини їх виникнення заходити профілактики.

Розвивальна: розвивати вміння логічно мислити та знаходити зв'язки між особливостями й функціями біологічних структур на прикладі органів серцево-судинної системи.

Виховна: виховувати потребу здорового способу життя, розуміння значення нормального функціонування серцево-судинної системи для збереження здоров'я людини.

Тип заняття: засвоєння нових знань.

Пояснювальна записка до заняття – заняття складається з:

- теоретичного матеріалу з теми «Хвороби серцево-судинної системи»,
- презентації з даної теми,
- практичних завдань
- тесту самоконтролю.

З метою повторення вивченого матеріалу пропонується тестове завдання та робота з таблицею. Теоретичний матеріал сприяє сприйманню та усвідомленню учнем фактичного матеріалу, що формує інформаційну компетентність та самоосвіту. Практична частина формує вміння визначати проблеми серцево-судинної системи, значення контролю пульсу в стані спокою та після навантаження. Презентації включають в себе візуальну підтримку щодо засвоєння теоретичного матеріалу. З метою контролю набутих знань наприкінці заняття пропонується завдання у формі «згоден»/»не згоден».

ХІД ЗАНЯТТЯ:

Сьогодні заняття засвоєння нових знань за темою «Проблеми серцево-судинної системи».

І. Актуалізація опорних знань

Почнемо з виконання вправи - відповіді на тест «Твердження правильне чи неправильне».

Використовуючи знання попередніх уроків пропоную попрацювати з таблицею «Характеристика будови серцево-судинної системи».

Таблиця «Характеристика будови серцево-судинної системи».

Орган	Особливості будови
Серце	
Артерії	
Вени	
Капіляри	

II. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ.

А зараз нагадаємо, що органами кровоносної системи є серце та судини. Без яких життя людини було б неможливе.

Як допомогти цим людям? Чому кількість хворих катастрофічно збільшується? Чому кількість хворих катастрофічно збільшується? Як запобігти цим захворюванням? Це і буде темою нашої розмови.

До якої частини тіла ти не можеш покласти руку?(покладіть руку до місця, де відчувається пульс, скрізь почувеш серце, бо воно не тільки б'ється в кожному органі, але і вказує шлях кожному з них.

Щорічно на нашій планеті від серцево-судинних хвороб потерпають мільйони людей, наразі в Україні більше 6 млн. людей страждають від цих хвороб.

Зараз ми проведемо вправу: Визначення частоти серцевих скорочень у стані спокою та після фізичного навантаження.

Знаходячи пульс і спостерігаючи його частоту, визначаємо діяльність серця в різних умовах.

Приймемо до роботи:

1)Знайдіть у себе частини тіла, де артерії підходять близько до поверхні шкіри. Це пульсові точки.

2)Знайдіть у себе на зап'ясті пульс: потренуйтеся у швидкому знаходженні пульсу.

3)Знайдіть пульс і підрахуйте кількість ударів за 30 секунд. Одержані дані помножте на 2. Це кількість серцевих скорочень за хвилину. Результати запишіть у таблицю.

Стан організму	Частота пульсу
1.Спокій	
2.Після 10 присідань	
3.Через 1 хвилину після навантажень	
4.Через 5 хвилин після навантажень	

4) Проаналізуйте одержані дані.

5)Зробіть висновок про значення вимірювання пульсу

А яке на вашу думку значення має вимірювання кров'яного тиску при різних фізичних навантаженнях?

Стан людини	Максимальний тиск (систола)	Мінімальний тиск (діастола)
Спокій		
Присідання (10 разів)		
Присідання (15 разів)		

Порівняйте одержані дані з середніми показниками.

max. тиск в спокої 110-130 мм.рт.ст.

min. тиск 60-70 мм.рт.ст.

Зробіть висновки.

Матеріал щодо класифікації хвороб серцево-судинної системи в файлі
Презентація 1. «*Хвороби серцево-судинної системи*»

При перегляді презентації систематизувати захворювання, заповнивши таблицю.

Назва хвороби	Характер захворювання	Фактори ризику

III. Практична робота

Тема: Вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою та після фізичного навантаження.

Мета: Навчитися вимірювати пульс.

Обладнання: використання матеріалів презентації для роботи

Хід роботи:

Завдання. Виміряти частоту серцевих скорочень в стані спокою та після фізичних навантажень організму та заповнити таблицю.

Поклавши собі пальці на променеву артерію та проаналізувавши пульс, можна дізнатися, чи в порядку здоров'я. Все що для цього потрібно – мати годинник і відчуття ритму.

Як правильно вимірювати пульс. Правильно вимірювати пульс у положенні сидячи (у положенні стоячи – вищий). класичне місце вимірювання – променева артерія. Пульс на ній вимірюється на відстані ширини великого пальця нижче за першу складку шкіри зап'ястя біля кісточки. Якщо тут промацати пульс важко, тоді можна легко знайти його на сонній артерії. Пульс здорової людини у спокої має бути 60-80 ударів за хвилину, він ритмічний і рівномірний за наповненням. За цими показниками і оцінюватимемо результат. Щоб не було помилок, не вимірюйте пульс відразу після прийому їжі і алкоголю, при гострому відчутті голоду, після важкої роботи або напруженої розумової праці, після масажу, душу, ванни, а також у критичні дні.

Перегляньте «Презентація 2» для віконня практичної роботи по темі..
Практичну роботу виконати письмово.

Виміряйте частоту серцевих скорочень у стані спокою та після фізичних навантажень організму та заповни таблицю.

Стан організму	Частота серцевих скорочень
У стані спокою.	
Після 10 присідань.	
Через 1 хвилину після навантажень.	
Через 5 хвилин після навантажень.	

Висновок:

1. Обґрунтуйте практичне значення вміння вимірювати пульс (частоту серцевих скорочень).
2. Поясніть зміни пульсу в різному стані організму людини.
Регулярно вимірюючи пульс можна своєчасно виявити наявність порушень серцево-судинної системи.

IV. Домашнє завдання.

Обґрунтуйте подані в таблиці твердження, як запобігти розвитку серцево-судинних захворювань.

Твердження	Обґрунтування
Заняття фізичною культурою та спортом	
дотримання рекомендацій лікаря при інфекційних захворюваннях до повного одужання.	
Уникнення емоційного напруження	
Дотримання режиму харчування	