



**Органи кровообігу.
Вплив системи кровообігу
на здоров'я людини**

***Серце – це сонце
організму***

Кровоносна система людини є однією з найважливіших структур організму. Безпосередньо по ній за допомогою крові до органів і тканин доставляються кисень, поживні речовини і мікроелементи. Відбувається це завдяки безперервно циркулюючій крові.

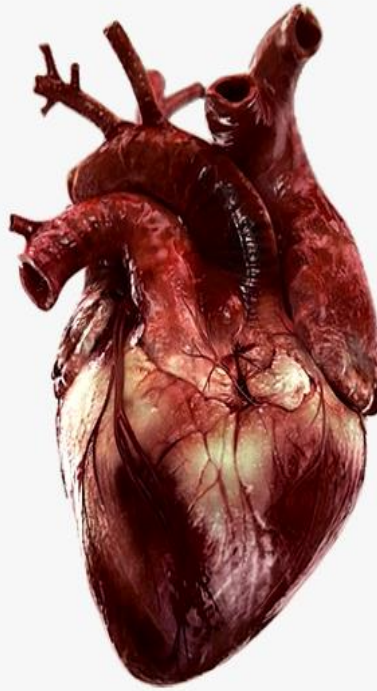
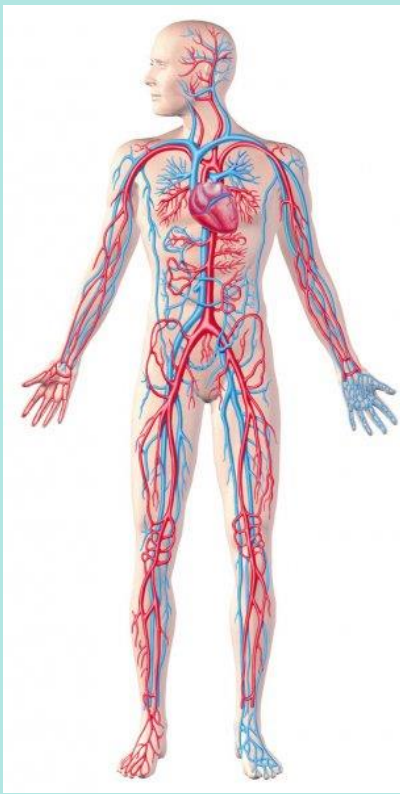
Система кровообігу складається із серця та кровоносних судин.

Кров – це основна транспортна тканина організму. У дорослої людини приблизно 5-6 літрів крові.

Кров виконує багато функцій, але до основних з них можна віднести такі:

- дихальна;
- живильна;
- регуляторна;
- терморегуляторна;
- захисна.

Розноситься кров по тілу людини судинами, схожими на трубки. Приводить кров у рух – серце. Недарма його називають «мотором». Серце – м'язовий «мішок», що виштовхує кров у великі судини – артерії. З них кров потрапляє в дрібніші судини, а потім до всіх органів тіла людини, де віддає кисень і забирає вуглекислий газ. В артеріях кров містить потрібний органам тіла людини кисень, тому артерії на схемах зображують червоним кольором.



Від органів кров збирається у вени й знову плине до серця. У венах знаходиться кров, що містить замість кисню вуглекислий газ, шкідливий для організму. Вени зображають на схемах кровообігу синім кольором. Але кров повинна позбутися вуглекислого газу та знову збагатитися киснем. Тому судини доносять її до легенів, де відбувається газообмін. А потім збагачена киснем кров знову потрапляє в серце. Так кров кружляє в організмі. Серце працює безперервно все життя людини. Пульс – це поштовх крові у стінку судини, що відбувається, коли серце скорочується. Кожна людина повинна вміти вимірювати свій пульс. Це важливий показник стану здоров'я. На прикладі кровоносної системи ми можемо спостерігати, як тісно взаємопов'язана між собою робота всіх органів в організмі.

Малоактивний спосіб життя й переїдання спричиняють ожиріння. А від ожиріння страждає весь організм, особливо серце. Заняття фізичної працею, фізкультурою і спортом зміцнює силу м'язів і серця та підвищує їх витривалість. Дотримуйтесь режиму дня, чергуйте працю й відпочинок, гуляйте на свіжому повітрі. Не будьте сердитими, злими, непривітними, марно не дратуйтеся – це шкодить здоров'ю. Привітність, доброзичливість, весела вдача, і навіть ввічливість допомагають усім зберігати здоров'я й красу.

