**Наше здоровье**

**Непрерывный круговорот**

***Рекомендации для родителей***

***Движение от сердца ко всем органам и обратно – в нашем теле работает целая транпортная система. Называется она КРОВЕНОСНОЙ, а состоит она из сердца и сосудов. Именно она доставляет во все клетки организма питательные вещества, взамен получая отработанные. Снабжает их кислородом, а забирает углекислый газ.***

Кровь течёт по  **кровеносным сосудам,** похожим на тонкие голубые линии. Рассмотреть их можно, например, на руке, так как они находятся прямо под кожей. Крупные сосуды постепенно разветвляются на более мелкие и оказываются в каждой части тела. Если соединить все сосуды, их хватит, чтобы обмотать нашу планету дважды.

**Кислород** поступает в кровь из лёгких, куда попадает вместе с воздухом, когда мы дышим. От лёгких кровь двигается к сердцу и уже оттуда распределяется по телу. Когда же кислорода в крови больше нет, она возвращается обратно в лёгкие – и так продолжается бесконечно.

Наше **сердце** работает как насос. Оно сокращается и расслабляется, непрерывно качая кровь. При расслаблении кровь вливается в него, при сжатии – выталкивается.

**Количество** крови в теле человека зависит от веса. В среднем у взрослых людей 4- 6 литров крови.

**Движение** крови можно ощутить, приложив палец к запястью или шее: вы почувствуете толчки – это пульс.

**Полный оборот** по телу кровь совершает меньше чем за минуту. А в сутки сердце взрослого человека перекачивает около 10 тысяч литров крови.

Когда вы занимаетесь **спортом,**  кровь циркулирует в 3-5 раз быстрее.

**Синяк,**  появляющиёся на коже после удара, - результат повреждения мелких капилляров, расположенных под ней. И если к месту ушиба вовремя приложить холод, он не только снимет боль, но и приведёт к сужению сосудов. Такимобразом, крови из них выльется меньше и, возможно, синяк даже не появится.

**Корочка на ране** образуется при контакте крови с воздухом: сворачиваясь кровь не даёт микробам попасть внутрь.

**Чтобы улучшить работу сердечно- сосудистой системы, надо включать в ежедневный рацион продукты, в которых есть калий, лецитин и метионин**.

**7 продуктов для здорового сердца**

**Грецкие орехи .** Они содержат « правильные» полиненасыщенные жиры, которые не повышают, а понижают уровень холестерина в крови (достаточно 5 орешков в день).

**Брокколи.**  Онасодержит такие важные для работы сердца вещества, как флавоноиды и коэнзим .Эти вещества нужны всем органам, которые испытывают большую энергетическую нагрузку, в первую очередь – сердцу.

**Злаки, овёс.** В них содержится необходимая нам клетчатка и антиоксиданты.

**Тыква.**  Защищает сосуды от атеросклероза благодаря большому содержанию бетакаротина, калия и витамина С. Помогает снижать артериальное давление.

**Яблоки.** Отлично влияют на работу всего организма в целом, но главное - уменьшают риск развития сердечно - сосудистых заболеваний. При употреблении яблок их растительная клетчатка снижает уровень « плохого» холестерина.

**Льняное семя.**  Оно является рекордсметом по содержанию Омега-3 жирных кислот, которые играют основную роль в здоровье сердца и сосудов, в профилактике атеросклероза.

**Шпинат.**  Содержит железо, кальций, магний, витамины А,С, и Е, богат антиоксидантами и является основным пищевым источником витамина В (фолиевой кислоты). Обладает свойством выводить токсины и шлаки из организма, благоприятно воздействует на сосуды, укрепляя их.

**Уважаемые родители! Помните о том, что именно сердечно- сосудистая система играет решающую роль в жизни человека – от её состояния зависят все процессы в организме. С большим вниманием относитесь к своему сердцу – главному рабочему органу организма! Помните, «пламенный мотор» у вас лишь один! Берегите его!**