**Содержание презентации к уроку по окружающему миру в 4 классе по теме: «Волшебная восьмёрка. НАША КРОВЬ».**

**Автор: учитель начальных классов МБОУ СОШ №19 Ступченко Ирина Николаевна.**

В древности кровь называли «соком жизни». Она насыщает организм кислородом и питательными веществами, выносит из него «мусор», обеспечивает защиту от бактерий и вирусов, поддерживает баланс воды и минеральных веществ во всём теле.

Ещё одно имя крови – «жидкий орган». По целому ряду свойств она действительно почти такой же орган, как сердце, печень или лёгкие. Согласитесь, о них-то мы привыкли заботиться: тренируем сердце утренней пробежкой, оздоравливаем лёгкие прогулкой по лесу, стараемся избегать вредных продуктов, отравляющих печень. А вот о крови как-то совсем не задумываемся, а ведь она тоже нуждается в нашей любви и заботе.

Прежде всего, давайте разберёмся, из чего состоит наша кровь. В ней различают жидкую фракцию и кровяные тельца. Жидкая часть называется плазмой, и, поверьте, это не просто вода. Плазма наполнена белковыми и жировыми соединениями, минеральными солями, буферными системами. Кровяные тельца (эритроциты, лейкоциты и тромбоциты) – клетки с разными функциями и задачами. Всё вместе это – единая система, которая должна работать безупречно, чтобы мы чувствовали себя здоровыми, бодрыми и весёлыми. Так что же мы можем сделать для своей крови?

Здоровый организм сам следит за количеством лейкоцитов, тромбоцитов и эритроцитов, а при необходимости увеличивает их производство. Но условия жизни в современных городах напрочь сбивают нормальную регуляцию числа кровяных телец. А потому:

- не забывайте о витаминах. В первую очередь, речь идёт о витаминах В6, В12, фолиевой и никотиновой кислотах, а также жирорастворимых витаминах А и С. Из минеральных веществ крови необходимы железо и цинк.

- чаще ешьте продукты, которые улучшают кроветворение. Это гранаты, яблоки, печень, дыня, свёкла, помидоры и баклажаны, петрушка, ягоды(земляника).

Знатоки народной медицины для очищения крови рекомендуют: отвар лаврового листа или настой корня одуванчика.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ.

Японцы большое внимание уделяют группе крови, считая, что от неё зависит характер человека. Обладателям первой группы приписываются решительность и самоуверенность, второй – надёжность и замкнутость, третьей – ум и честолюбие, четвёртой – уравновешенность, рациональность и требовательность. Японцы обращают внимание на группу крови, даже когда выбирают, с кем знакомится для серьёзных отношений (создания семьи), а работники отдела кадров сверяются с этой информацией, решая принять соискателя на должность или указать на дверь. Обратите внимание на группы крови в России. Самой распространённой группой считается II группа крови.

Кровь в 5 раз гуще воды, и её плотность зависит от соотношения кровяных телец плазмы. Если по каким-то причинам уменьшается количество жидкой части(к примеру, во время интенсивной тренировки в жару), то кровь густеет и теряет свою текучесть. Это плохо отражается на её свойстве доставлять кислород и питательные вещества по мелким сосудам и капиллярам. Что же делать?

\*Следите за водным балансом. Количество воды, которое следует выпивать в день, индивидуально. Считается, что в среднем человеку требуется 1,5-2 литра жидкости. Примерно половина от этого количества должна приходиться на чистую воду, а вторую половину можно «добрать» в виде чая, кофе, соков. Сладкие газировки тоже можно использовать для восполнения потери жидкости, но не следует забывать о том, что вреда от них больше.

\*Регулярно занимайтесь гимнастикой, особенно на свежем воздухе. Это насыщает кровь кислородом.

\*Старайтесь есть чаще свежий виноград, пить напитки из него. Виноград способствует разжижению крови и прекрасно улучшает её текучесть.