

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Горшков Н.Р.

г.о. Самара, МБОУ «Школа № 107», 10 «А» класс

Руководитель: Березовская Н.Н., г.о. Самара, МБОУ «Школа № 107», учитель биологии и химии

Сердечно-сосудистая система – одна из самых важных систем в человеческом организме. Самым главным её органом является сердце. Ежегодно, от заболеваний сердечно-сосудистой системы умирает людей больше, чем из-за онкологических заболеваний. Во второй половине XX века основную опасность для здоровья в первую очередь стали представлять болезни сердечно-сосудистой системы, которые в настоящее время являются ведущей причиной заболеваемости, инвалидности и смертности взрослого населения. Произошло «омоложение» этих заболеваний, и это очень пугает. В большинстве экономически развитых стран заболевания сердечно-сосудистой системы занимают первое место среди причин заболеваемости, инвалидности и смертности.

Моя тема – «Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы» – является актуальной, так как среди школьников, особенно подросткового возраста, увеличивается число детей, имеющих отклонения в сердечно-сосудистой системе. Для примера приведу данные скринингового исследования по школе:

### Результаты скрининга

№ п/п	Факторы	Кол-во детей	2016-2017 уч.год	2014-2015 уч.год
2.3	с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, в т.ч. вегето-сосудистой дистонии	78 человек	13,6%	35,3%.

В своей работе я хочу подробно изучить тему о сердечно-сосудистой системе, её работе и причинах нарушения деятельности органов. Проанализировать свой биологический паспорт здоровья и разработать рекомендации по сохранению, укреплению здоровья и улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

Задачами моего проекта будут:

- Изучение необходимой литературы по данной теме;

- Разработка биологического паспорта здоровья;
- Выявление отклонений и нарушений в работе сердечно-сосудистой системы;
- Выработка рекомендаций по улучшению своего здоровья.

### Теоретическая часть

#### *Биологический паспорт здоровья*

Сердце человека – это не только орган, который как насос работает непрерывно долгие годы. Это еще хранилище всех чувств человека (переживаний, приятных воспоминаний, любви, заботы...).

Окружающая среда и образ жизни в большей степени влияют на здоровье, поэтому я решил составить биологический паспорт здоровья, и проанализировать его показатели (см. в главе 2 «Практическая часть»).

#### *Строение сердечно-сосудистой системы и её работа*

Что же такое сердечно – сосудистая система, как улучшить ее работу и предотвратить заболевания?

Сердечно-сосудистая система переносит кислород и питательные вещества между тканями и органами и помогает удалять из организма шлаки.

Сердце, кровеносные сосуды образуют сложную сеть, по которой плазма и форменные элементы транспортируются в нашем организме.

Приводит в движение кровь – сердце, работающее как насос. Кровеносная система образует два круга кровообращения. Сосуды малого круга кровообращения и сосуды большого круга кровообращения: сосуды малого круга кровообращения переносят кровь от сердца к легким и обратно; сосуды большого круга кровообращения соединяют сердце со всеми другими частями тела.

#### *Кровеносные сосуды*

Кровеносные сосуды переносят кровь между сердцем и различными тканями и органами тела.



### Артерии и артериолы

Артерии несут кровь из желудочков сердца в другие части тела. Они имеют большой диаметр и толстые эластичные стенки, выдерживающие очень высокое давление крови.

Перед тем как соединиться с капиллярами артерии делятся на более тонкие ветви, называемые артериолами.

### Капилляры

Капилляры – это самые мелкие кровеносные сосуды, которые соединяют артериолы с венулами. Благодаря очень тонкой стенке капилляров в них происходит обмен питательными и другими веществами (такими, как кислород и углекислый газ) между кровью и клетками различных тканей. Тело человека имеет очень много капилляров: если бы их можно было расплести и вытянуть в одну линию, то ее длина составила бы от 40 000 до 90 000 км!

### Венулы и вены

Венулы – это крошечные сосуды, соединяющие капилляры с венами, которые крупнее вен. Вены располагаются почти параллельно артериям и несут кровь обратно к сердцу. В отличие от артерий, вены имеют более тонкие стенки, которые содержат меньше мышечной и эластичной ткани.

### Значение кислорода

Клетки нашего организма нуждаются в кислороде, который переносит кислород от легких к различным органам и тканям. Когда мы дышим, кислород проходит через стенки особых воздушных мешочков (альвеол) в легких и захватывается специальными клетками крови (эритроцитами). Обогащенная кислородом кровь по малому кругу кровообращения попадает в сердце, которое перекачивает ее по большому кругу кровообращения в другие части тела. Попав в разные ткани, кровь отдает содержащийся в ней кислород и забирает вместо него углекислый газ. Насыщенная углекислым газом кровь возвращается в сердце, которое снова

перекачивает ее в легкие, где она освобождается от углекислого газа и насыщается кислородом.

### Кровь

В организме взрослого человека находится в среднем 5 л крови. Кровь состоит из жидкой части и форменных элементов. Жидкая часть называется плазма, а форменные элементы состоят из эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.

### Плазма

Плазма – это жидкость, в которой находятся клетки крови и тромбоциты. Плазма на 92% состоит из воды, а также содержит сложную смесь белков, витаминов и гормонов.

### КОМПОНЕНТЫ КРОВИ



### Эритроциты

Эритроциты составляют более 99% клеток крови. Кровь имеет красный цвет благодаря присутствующему в эритроцитах белку, который называется гемоглобин. Именно гемоглобин связывает кислород и разносит его по всему организму. При соединении с кислородом образуется ярко-красное вещество, называемое оксигемоглобин. После высвобождения кислорода образуется более темное вещество, называемое дезоксигемоглобин. Содержание эритроцитов в крови обозначают их числом в одном кубическом миллиметре. У здоровых людей в одном кубическом миллиметре содержится от 4.2 до 6.2 млн эритроцитов.

### Лейкоциты

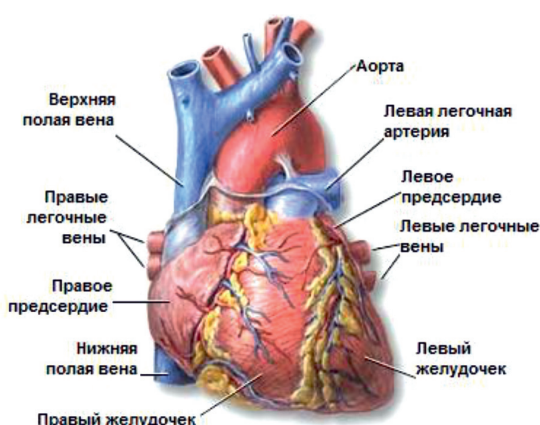
Лейкоциты или белые кровяные шарики – это пехота, защищающая наш организм от инфекции путем фагоцитоза (поедания) бактерий, или же посредством выработки особых веществ, которые разрушают возбудителей инфекций. Лейкоциты действуют в основном вне кровеносной системы, но в участки инфекции они попадают именно с кровью. У здоровых людей в одном кубическом миллиметре крови находится 5 – 10 тысяч лейкоцитов.

### Тромбоциты

Тромбоциты – это фрагменты клеток, которые меньше половины эритроцита. Тромбоциты помогают «ремонттировать» кровеносные сосуды, прикрепляясь к поврежденным стенкам, а также участвуют в свертывании крови, которое предотвращает кровотечение и выход крови из кровеносного сосуда.

### Сердце

Несмотря на небольшой размер нашего сердца (размер сжатого кулака), этот маленький мышечный орган перекачивает около 5-6 л крови в минуту даже когда вы отдыхаете! Сердце человека – это мышечный насос, разделенный на 4 камеры. Две верхние камеры называются предсердия, а две нижние – желудочки. Эти два типа камер сердца выполняют разные функции: предсердия собирают кровь поступающую в сердце и проталкивают ее в желудочки, а желудочки выталкивают кровь из сердца в артерии, по которым она попадает во все части тела.

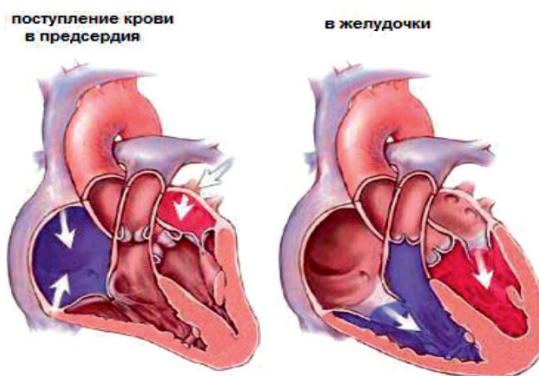


Два предсердия разделены межпредсердной перегородкой, а два желудочка – межжелудочковой перегородкой. Предсердие и желудочек каждой стороны сердца соединяются предсердно-желудочковым от-

верстием. Это отверстие открывает и закрывает предсердно-желудочковый клапан. Левый предсердно-желудочковый клапан известен также как митральный клапан, а правый предсердно-желудочковый клапан – как трехстворчатый клапан.

### Работа сердца

Для перекачки крови через сердце в его камерах происходят чередующиеся расслабления (диастолы) и сокращения (систола), во время которых камеры наполняются кровью и выталкивают ее соответственно. Правое предсердие сердца получает бедную кислородом кровь по двух главным венам: верхней полый и нижней полый, а также из более мелкого венечного синуса, который собирает кровь из стенок самого сердца. При сокращении правого предсердия кровь через трехстворчатый клапан попадает в правый желудочек. Когда правый желудочек достаточно наполнится кровью, он сокращается и выбрасывает кровь через легочные артерии в малый круг кровообращения. Кровь, обогащенная кислородом в легких, по легочным венам попадает в левое предсердие. После заполнения кровью левое предсердие сокращается и через митральный клапан выталкивает кровь в левый желудочек. После заполнения кровью левый желудочек сокращается и с большой силой выбрасывает кровь в аорту. Из аорты кровь попадает в сосуды большого круга кровообращения, разнося кислород ко всем клеткам тела.



Клапаны действуют как ворота, давая крови возможность переходить из одной камеры сердца в другую и из камер сердца в связанные с ними кровеносные сосуды. В сердце имеются следующие клапаны: трехстворчатый, легочный (легочного ствола), двустворчатый (он же митральный) и аортальный.

### *Заболевания сердечно-сосудистой системы*

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) представляют наиболее острую проблему современной медицины, так как смертность от патологии сердца и сосудов вышла на первое место наряду с опухолями. Миллионы новых заболевших регистрируется ежегодно, а половину всех смертей связывают с той или иной формой поражения органов кровообращения. Патология сердца и сосудов имеет не только медицинский, но и социальный аспект. В последние десятилетия отмечается значительное «омоложение» сердечно-сосудистой патологии, которую уже не называют «болезнью пожилого возраста». Чаще среди больных встречаются лица не только зрелого, но и молодого возраста. По статистическим данным, среди детей число случаев приобретенной патологии сердца возросло до десяти раз. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний по данным Всемирной организации здравоохранения достигает 31% от всех смертей в мире, на долю ишемической болезни и инсультов приходится более половины случаев. Распространению ССЗ мы во многом обязаны современному образу жизни, характеру питания, недостатку движений и вредным привычкам, поэтому сегодня активно внедряются всевозможные профилактические программы, направленные на информирование населения о факторах риска и способах предупреждения патологии сердца и сосудов. *Самыми распространёнными заболеваниями сердечно-сосудистой системы являются:*

**1. Аритмия сердца.** Аритмия – состояние, при которых нарушается частота, ритмичность и последовательность сердечных сокращений. Возникают эти симптомы при различных врожденных аномалиях, приобретенных заболеваниях сердечно – сосудистой системы, а также под влиянием вегетативных, гормональных или электролитных нарушений, в результате побочного действия лекарств.

**2. Блокады сердца.** Заболевания сердечно-сосудистой системы, при которых наблюдается замедление или прекращение проведения импульсов по проводящей системе сердечной мышцы, называются блокадами. Различают неполную блокаду, когда часть импульсов проходит по проводящей системе, и полную, при которой импульсы не проводятся вообще.

**3. Атеросклероз.** Заболевание, при котором происходит жировое пропитывание внутренней оболочки артерий, разрастание в стенках сосудов соединительной ткани. В результате атеросклеротического процесса нарушается кровоснабжение органов

и тканей, усиливается тромбообразование. На развитие заболевания влияют артериальная гипертензия, избыточный вес, нарушенный обмен жиров и жирных кислот, сахарный диабет, гиподинамия, стрессы.

**4. Врожденные пороки сердца.** Заболевания сердечно-сосудистой системы, при которых отмечаются различные аномалии сердца и близлежащих сосудов, возникающие во время внутриутробного развития под влиянием инфекций, травм, лучевых воздействий, гормональных расстройств, приема медикаментов, при недостатке витаминов в пище.

**5. Артериальная гипертензия.** Стойкое повышение артериального давления выше уровня 140/90 мм рт. ст. Артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь, гипертония) встречается у 30% населения Земли. Гипертония способствует возникновению и осложняет течение многих заболеваний сердца и головного мозга, почек.

**6. Ишемическая болезнь сердца.** Хроническое заболевание, обусловленное недостаточностью коронарного кровообращения вследствие атеросклероза.

**7. Приобретенные пороки сердца.** Заболевания сердечно-сосудистой системы, при которых поражаются клапаны сердца с развитием недостаточности, стеноза или сочетанного порока. Работа сердца затрудняется из-за препятствий току крови, создаваемых поврежденными створками клапанов. Поражается чаще митральный и аортальный клапаны.

**8. Сердечная недостаточность.** Состояние, при котором нарушается работа сердца по обеспечению необходимого кровообращения в организме. Развивается вследствие различных заболеваний, затрудняющих работу сердечной мышцы (миокардитов, ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, кардиомиопатии).

*Выводы о состоянии моего здоровья.  
Причины сердечно-сосудистых заболеваний*

Анализируя биологический паспорт здоровья, я увидел, что из заболеваний сердечно-сосудистой системы у меня артериальная гипертензия. Я решил выяснить причину высокого кровяного давления.

1. Первый фактор, который мог повлиять на повышение моего кровяного давления – это лишний вес. На данный момент, у меня предожирение. Опираясь на научные факты, я выявил, что если уменьшить вес тела на 1 кг, кровяное давление уменьшится на 7 мм. рт. ст.

2. Следующий фактор – это неправильное питание, которое тоже влияет на повышение артериального давления.

3. Третий фактор – из-за употребления большого количества соли. При гипертонии разрешается употреблять в сутки не более 5 г соли.

4. Самый распространённый фактор – это стрессы. Стрессы – это эмоциональные переживания, нервные перенапряжения, или состояние постоянного беспокойства.

Для улучшения своего состояния здоровья я прохожу обследования у врачей и уже начал лечение повышенного давления. Кроме этого необходимо установить рекомендации по улучшению моего образа жизни и состояния здоровья. Прежде чем разработать систему рекомендаций, я решил выяснить методы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

#### *Факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний*

Среди факторов, связанные с развитием ишемической болезни сердца, можно выделить две группы:

1. Наследственность, мужской пол и процесс старения.

2. Ко вторым относятся:

- повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов);
- гипертония;
- курение;
- отсутствие физической активности;
- избыточная масса тела;
- диабет;
- стрессы.

#### *Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний*

Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы состоит из комплекса мер, направленных на уменьшение нервно-психических напряжений. Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям, не хранить обиды, учиться прощать от души. Слова о любви не только к близким, но и к себе самому, давно у всех на слуху: любить весь мир нужно начинать с себя. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, добрые фильмы, общение с друзьями, активная радостная жизнь.

Составной частью профилактики сердечно – сосудистых заболеваний является физический активный образ жизни, та самая «мышечная радость», о которой говорил академик Павлов. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Прививать себе

привычку к закаливающим процедурам: это контрастный душ, обливание холодной водой, хождение босиком по снегу, посещение бани или сауны.

Все эти мероприятия укрепляют стенки сосудов и предупреждают многие серьезные заболевания. Кроме этого необходим полноценный отдых, нормальная продолжительность сна должна составлять около 8 часов в сутки. Не менее важным является питание. Учеными доказано, что обилие в рационе жирной, острой, соленой пищи вызывает ожирение, и плохо влияет на эластичность сосудов, что нарушает кровоток. При гипертонии нужно исключить из рациона поваренную соль, так как избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце.

Список рекомендаций, для улучшения моего здоровья и профилактики сердечно – сосудистых заболеваний:

1. Ежедневная физическая активность;
2. Нормализация веса до нормального уровня;
3. Правильное питание;
4. Исключение стресса;
5. Полноценный здоровый сон не менее 7-8 часов в сутки;
6. Регулярные профилактические осмотры у врача, 1 раз в год;
7. Прогулки на свежем воздухе;
8. Исключение из рациона соли до 5 г в сутки;
9. Прием пищу осуществлять не реже четырех-пяти раз в день, распределяя ее по калорийности суточного рациона следующим образом: завтрак – 30%, второй завтрак – 20%, обед – 40%, ужин – 10%;
10. Крайний прием пищи должен быть не менее чем за два-три часа до сна. Интервал между ужином и завтраком должен быть не более 10 часов;
11. Калорийность рациона не должна превышать 1700 ккал в сутки;
12. Активный отдых.

### **Практическая часть**

#### *Составление и анализ моего биологического паспорта здоровья*

Для составления паспорта я обратился за данными медицинского осмотра, который проводился в нашей школе центром профилактики. Показатели биологического паспорта были взяты из карточки и после проведения лабораторных работ по биологии.

1. Измерение пульса в покое, и после приседаний.

2. Артериальное давление измерял с помощью тонометра.

3. Дыхательные движения в покое и после физических нагрузок.

4. Жизненную ёмкость лёгких я измерял на скрининговом обследовании.

5. Определение зрительно-двигательной реакции. Для этого я взял линейку и пригласил помощника. Мой помощник с высоты бросал линейку, а я должен был поймать вытянутой рукой между пальцами.

6. Гибкость позвоночника я проверял складкой с гимнастической скамейки.

7. Координацию движений я проверял с помощью полоски на полу. За 1 минуту надо ровно по полоске.

8. Мышцы плечевого пояса я проверял с помощью круговых вращений руками.

9. Мышцы брюшного пресса проверял подниманием ног за 1 минуту и удерживание под углом 45 градусов.

10. На лабораторной работе по биологии мы проверяли нашу кратковременную и долговременную памяти по определенной методике. (см. приложение № 1).

11. Темперамент мы проверяли самостоятельно, с помощью онлайн теста. Нам был предложен тест из 80 вопросов. Ответив на все вопросы, я получил результат.

### Биологический паспорт здоровья

Горшков Никита Расимович  
МБОУ «Школа № 107» г.о. Самара  
Класс: 10 «А»  
Учебный год: 2018-2019  
Пол: Мужской  
Возраст: 16 лет

№ п/п	Показатели	Фактические	Идеальные	Оценка
1	Вес	70 кг	44 кг – 84 кг	Удовлетворит.
2	Рост	170 см	154 см – 185 см	Хорошо
3	Оценка физического развития	Среднее		Хорошо
4	Артериальное давление	123/80	120/68	Давление повышено
5	Пульс (ЧСС) А) в покое; Б) после физических нагрузок	А) в покое: 70. Б) после физических нагрузок: 100	В покое: 70-90 ударов; После физических нагрузок: 75-100 ударов	Хорошо
6	Дыхательные движения А) в покое; Б) после физических нагрузок	В покое: 12 После физических нагрузок: 16	12-16	Хорошо
7	ЖЕЛ (Жизненная ёмкость лёгких)	4,58 (86%)	3,85	Хорошо
8	Нарушения в пищеварительной системе	Нет	Нет	Хорошо
9	Зрительно-двигательная реакция	0,5 см	0-5 см	Хорошо
10	Гибкость позвоночника (по ГТО)	Достал ладонями до пола	Достать ладонями до пола	Хорошо
11	Координация движений за 1 минуту	1 мин. 16 сек.	1 минута	Хорошо
12	Мышцы плечевого пояса	65 раз	15-30 раз	Хорошо
13	Мышцы брюшного пресса А) поднимание ног за 1 минуту Б) под углом 45°	А) 24 раза; Б) 33 секунды.		
14	Нарушения обмена веществ	Имеются	Нет	Плохо
15	Нарушения в покровах тела	Нет	Нет	Хорошо
16	Наследственные или врожденные заболевания	Нет	Нет	Хорошо
17	Память А) кратковременная; Б) долговременная	70%	90–100 – отличный результат; 70-90 – очень хороший результат; 50-69 – хороший; 30-49 – удовлетворительный; 10-29 – плохой; 0-9 – очень плохой.	Очень хороший результат. Психическая истощаемость не отмечается. Продуктивность удовлетворительная.

Окончание таблицы				
№ п/п	Показатели	Фактические	Идеальные	Оценка
18	Темперамент	Холерик – 17%; Сангвиник – 35%; Флегматик – 33%; Меланхолик 15%.		Преобладает сангвиник и флегматик
19	Вредные привычки	Нет	Нет	Хорошо
20	Заболевания за последние 2 года	1 раз		Хорошо
21	Двигательная активность в сутки	5 часов в день	3-5 часов в сутки	Хорошо

Анализируя биологический паспорт здоровья видно, что все показатели хорошие, но имеются нарушения в сердечно – сосудистой системе и лишний вес.

### Заключение

Сердечно-сосудистая система – одна из самых важных систем в человеческом организме. Ежегодно, от сердечно-сосудистых заболеваний умирает людей во много раз больше, чем от онкологических заболеваний. О здоровье сердца нужно заботиться с самого раннего детства. Для того чтобы победить повышенное кровяное давление, мне необходимо улучшить свой образ жизни.

Сердечно-сосудистая система – очень серьезный отдел человека. Сердце – самый важный орган человеческого организма. Без него, человек не сможет прожить и минуты. Сердце – не только насос, который перекачивает кровь по всему телу. Сердце – это мощная мышца, которая способна на невозможные вещи... , которое работает с рождения человека и до самой смерти. Чтобы прожить долго, нужно заботиться о своём сердце. Составной частью профилактики сердечно – сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни, та самая «мышечная радость», о которой говорил академик Павлов. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Прививать себе привычку к закаливающим процедурам: это контрастный душ, обливание холодной водой, хождение босиком по снегу, посещение бани или сауны.

Кроме этого необходим полноценный отдых, нормальная продолжительность сна должна составлять около 8 часов в сутки. Не менее важным является питание. Учеными доказано, что обилие в рационе жирной, острой, соленой пищи вызывает ожирение,

и плохо влияет на эластичность сосудов, что нарушает кровоток. При гипертензии нужно исключить из рациона поваренную соль, так как избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце.

### Приложение № 1

*Тест «Долговременная память»*

*Цель теста «Долговременная память».*

*Определение объема кратковременной и долговременной памяти.*

*Контрольные задачи.*

Определить объем кратковременной и долговременной памяти путем определения числа запомнившихся слов после каждого из пяти зачитываний исследователем 10 текстовых слов.

*МЕТОДИКА 1. Заучивание 10 текстовых слов*

*Ход работы: Экспериментатор зачитывает 10 слов.*

Оценка кратковременной памяти. Для оценки памяти рекомендуется построить график. На оси ординат откладывается число запомнившихся слов, по оси абсцисс – число повторений. Если к 5-му зачитыванию испытуемый запомнил 10 слов – удовлетворительно, если к 3-му – хорошо. Если число слов нарастает и к третьему зачитыванию устанавливается максимум, то это означает, что психической истощаемости не отмечается. Если испытуемый воспроизводит мало слов и после 2 – 4 повторений, количество их уменьшается, то это свидетельствует об истощаемости.

*ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К МЕТОДИКЕ 1.*

1. 10 предлагаемых слов и их порядковые номера.

Закройте текст, на листике напишите слова с их порядковыми номерами.

1. Масло 2. Бумага 3. Пирожное 4. Логика 5. Стандарт 6. Глагол 7. Прорыв 8. Дезертир 9. Свеча 10. Вишня

Продуктивность запоминания вы сможете вычислить по формуле:

$$К.П. = \frac{\text{количество правильно воспроизведенных слов}}{\text{количество предлагаемых слов}} \times 100\%$$

*МЕТОДИКА 2. Производится запоминание и воспроизведение текста со смысловой связью. Проверка долговременной памяти.*

*ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К МЕТОДИКЕ 2.*

В течение 60 секунд прочитайте тест. В нем выделены жирным шрифтом и пронумерованы 10 главных мыслей. Попытайтесь воспроизвести их, сохраняя указанную последовательность.

В 1912 году в Атлантическом океане произошла катастрофа. Огромный пассажирский пароход «Титаник», шедший первым рейсом из Европы в Америку, столкнулся в тумане с плавающей ледяной горой – айсбергом. 1) Получил пробоину и стал тонуть. 2) «Спустить шлюпки!» – скомандовал капитан. Но шлюпок оказалось недостаточно. 3) Их хватило только на половину пассажиров. Женщины и дети – к сходням, мужчинам надеть спасательные пояса», – раздалась вторая команда. 4) Мужчины молча отошли от борта. Пароход медленно погружался в темную холодную воду. 5) Вот началась посадка в последнюю шлюпку. 6) И вдруг к сходням крича бросился какой-то толстяк с перекошенным от страха лицом. 7) Расталкивая женщин и детей, он пытался вскочить в шлюпку. 8) Послышался щелчок – это капитан выстрелил из пистолета. 9) Трус упал на палубу мертвый. 10) Но никто не оглянулся в его сторону.

Формула: Д.П.= количество правильно воспроизведенных мыслей, поделить на количество выделений в тексте и умножить на 100%

Сложив цифры, полученные по двум методикам, а затем разделив сумму на два, вы узнаете среднюю продуктивность запоминания. 90–100 – отличный результат; 70-90 – очень хороший результат; 50-69 – хороший; 30-49 – удовлетворительный; 10-29 – плохой; 0-9 – очень плохой.

#### Список литературы

1. Аронсон Ф. Наглядная кардиология = The Cardiovascular System at a Glance / Ф. Аронсон, Дж. Вард, Г. Винер; пер. с англ.; под ред. С. Л. Дземешкевича. – М., ГЭОТАР-Медиа, 2011.
2. Арутюнов Г.П. Терапия факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний / Г.П. Арутюнов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010.
3. Большая медицинская энциклопедия – А.Н. Бакулев, 1956.
4. Большая медицинская энциклопедия – Н.А. Семашко, 1928.
5. Популярная медицинская энциклопедия / Г.Л. Билич. – Москва, Вече, 2012.
6. <http://www.modc.by> – Причины сердечно-сосудистых заболеваний.
7. <http://serdec.ru> – Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
8. <http://www.home-medblog.ru> – Заболевания сердечно-сосудистой системы.
9. <http://www.kardio.ru> – Анатомия сердечно-сосудистой системы.
10. <https://onlinetestpad.com/ru/test/34439-test-na-tipy-temperamenta-po-belovu> – Тест на определение темперамента.