

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

ΦΕ1: ΕΝΑΣ ΑΚΟΥΡΑΣΤΟΣ ΜΥΣ - Η ΚΑΡΔΙΑ



Πότε «χτυπά» η καρδιά σου πιο γρήγορα, όταν είσαι ήρεμος ή όταν κάνεις έντονες ασκήσεις;

Προτεινόμενη Απάντηση

Η καρδιά χτυπάει πιο γρήγορα όταν κάνουμε έντονες ασκήσεις παρά όταν είμαστε ήρεμοι. Συγκεκριμένα, σε ήρεμη κατάσταση οι χτύποι της καρδιας φτάνουν τους 70-80 το λεπτό ενώ μετά από έντονη άσκηση μπορεί να φτάσουν ή και να ξεπεράσουν τους 140 το λεπτό.

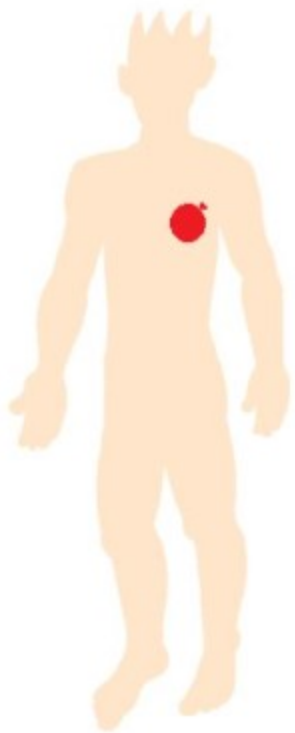


Πείραμα

Ακούμπησε την παλάμη σου στο αριστερό και στο δεξί μέρος του στήθους σου. Πού βρίσκεται η καρδιά σου; Με τη βοήθεια της δασκάλας ή του δασκάλου σου σημείωσε τη θέση της στο σκίτσο.



Παρατήρηση



Παρατήρηση:

Παρατηρούμε ότι νιώθουμε πιο δυνατά τους χτύπους στο αριστερό μέρος του στήθους άρα εκεί βρίσκεται και η καρδιά.



Πείραμα

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Πίεσε ελαφρά το δείκτη και το μέσο

- ◆ στο εσωτερικό του καρπού σου
- ◆ στο λαιμό σου
- ◆ κάτω από τον αστράγαλό σου

Τι παρατηρείς;



Παρατήρηση:

Παρατηρούμε ότι αν πιέσουμε στα σημεία αυτά θα αισθανθούμε τον σφυγμό, δηλαδή τον ρυθμό με τον οποίο χτυπά η καρδιά μας.



Πείραμα

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Για το πείραμα αυτό θα χρειαστείς ένα ρολόι με δευτερολεπτοδείκτη. Ζήτησε από ένα συμμαθητή ή μία συμμαθήτριά σου να μετράει το χρόνο, ενώ εσύ μετράς τους σφυγμούς σου.

- ◆ Μέτρησε τους σφυγμούς σου για ένα λεπτό, ενώ κάθεσαι.
- ◆ Επανάλαβε τη μέτρηση, αφού κάνεις επί τόπου τροχάδην για μερικά λεπτά.



Παρατήρηση

- ◆ _____
- ◆ _____



Παρατήρηση:

- Παρατηρούμε ότι αν μετρήσουμε τους σφυγμούς μας όταν καθόμαστε , είναι περίπου 70-80 σε ένα λεπτό.
- Αφού κάνουμε επί τόπου τροχάδην και μετρήσουμε τους σφυγμούς μας, είναι περίπου 100-110 σε ένα λεπτό.

Ζήτησε από τη δασκάλα ή το δάσκαλό σου και από πέντε συμμαθητές ή συμμαθήτριές σου να σου πουν τα αποτελέσματα των δικών τους μετρήσεων και συμπλήρωσε τον παρακάτω πίνακα:

Προτεινόμενη Απάντηση



ΟΝΟΜΑ	ΣΦΥΓΜΟΙ ΣΕ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ...		
	ΣΕ ΗΡΕΜΙΑ	ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΟΧΑΔΗΝ	
1	δασκάλα ή δάσκαλος	75	100
2	Μαρία	80	104
3	Γιάννης	77	107
4	Τάσος	83	110
5	Πέτρος	72	102
6	Φωτεινή	79	109

Οι απαντήσεις στον πίνακα είναι ενδεικτικές.

Συμπέρασμα:

Ο ρυθμός που χτυπάει η καρδιά εξαρτάται από τη σωματική άσκηση που κάνουμε. Η καρδιά χτυπάει πιο γρήγορα με έντονη σωματική άσκηση, αυξάνονται δηλαδή οι σφυγμοί. Μάλιστα, η καρδιά των παιδιών χτυπάει πιο γρήγορα από των ενηλίκων.

Παρατήρησε το σκίτσο της καρδιάς. Με τη βοήθεια της δασκάλας ή του δασκάλου σου σημείωσε στα κουτάκια τις ονομασίες των τμημάτων της καρδιάς. Χρωμάτισε με μπλε χρώμα το δεξιό κόλπο και τη δεξιά κοιλία και με κόκκινο χρώμα τον αριστερό κόλπο και την αριστερή κοιλία.

Προτεινόμενη Απάντηση

