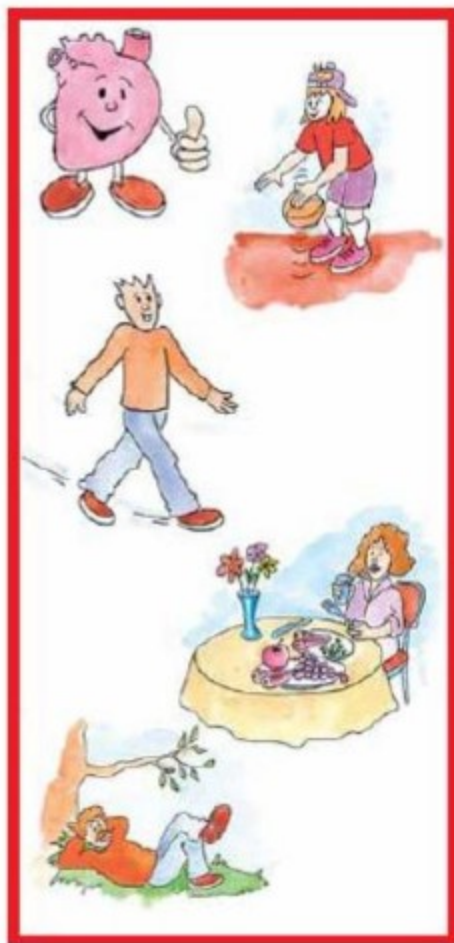


Με τη μεγάλη κυκλοφορία του αίματος μεταφέρεται οξυγόνο σε όλα τα όργανα του σώματος.

Το κυκλοφορικό είναι ένα από τα πιο σημαντικά αλλά και τα πιο ευαίσθητα συστήματα του οργανισμού μας. Τα προβλήματα στο κυκλοφορικό σύστημα αποτελούν στη χώρα μας τη σημαντικότερη αιτία θανάτου από ασθένεια. Παρατήρησε τις παρακάτω εικόνες και συζήτησε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου για τις συνήθειες που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού μας συστήματος.



Συμπέρασμα:

Για την καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος πρέπει να φροντίζουμε να τρεφόμαστε σωστά και ισορροπημένα ,προτιμώντας τις φυτικές αντί για τις ζωικές τροφές, και να αθλούμαστε συχνά. Ακόμα, πρέπει να αποφεύγουμε το κάπνισμα,

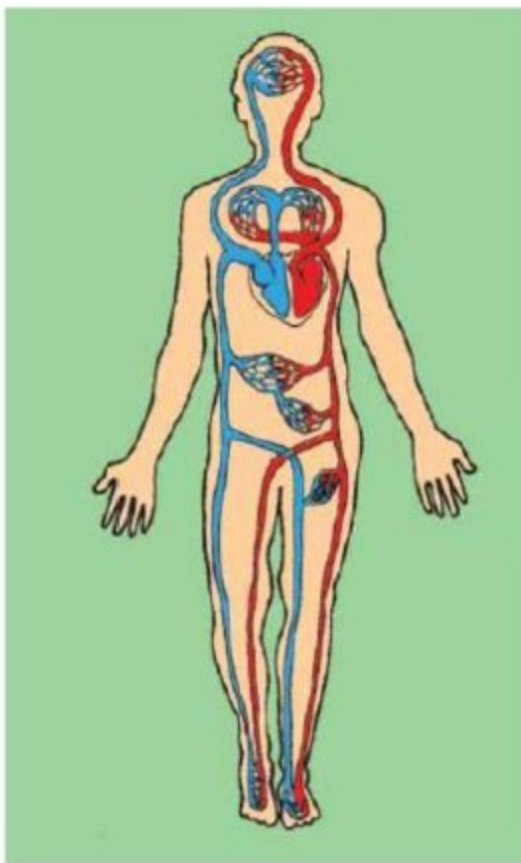
το άγχος, την καθιστική ζωή και την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματώδων ποτών.



ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

1. Παρατήρησε το σκίτσο του κυκλοφορικού συστήματος και σημείωσε με βέλη τη ροή του αίματος. Μπορείς να περιγράψεις με λίγα λόγια την κυκλοφορία του αίματος ξεκινώντας από την αριστερή κοιλία;

Το αίμα φεύγει από την αριστερή κοιλία και μέσα από τις αρτηρίες φτάνει στα διάφορα όργανα. Στη συνέχεια _____



Προτεινόμενη Απάντηση

Το αίμα φεύγει από τη αριστερή κοιλία και μέσα από τις αρτηρίες φτάνει στα όργανα του σώματος μας. Στη συνέχεια, παίρνει διοξείδιο του άνθρακα και ελεύθερων οξυγόνου. Έπειτα, περνάει μέσα από τις φλέβες και επιστρέφει στον δεξιό

κόλπο της καρδιάς. Μέσα από τη βαλβίδα περνάει στη δεξιά κοιλία της καρδιάς και στους πνεύμονες. Εκεί παίρνει οξυγόνο και αποβάλλει διοξείδιο του άνθρακα και περνάει στον αριστερό κόλπο και μέσω της βαλβίδας στην αριστερή κοιλία. Έτσι ο κύκλος αρχίζει ξανά.

(Για τα βέλη στο σκίτσο βλέπετε προηγούμενη άσκηση του ίδιου φύλλου εργασίας.)

2. Ποιες είναι οι βασικές συνήθειες που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος;

Προτεινόμενη Απάντηση

Οι βασικές συνήθειες που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος είναι η σωστή διατροφή, η συχνή σωματική άσκηση, η μείωση του άγχους, η αποφυγή του καπνίσματος, των οίνοπνευματωδών ποτών, των λιπαρών φαγητών και της καθιστικής ζωής.