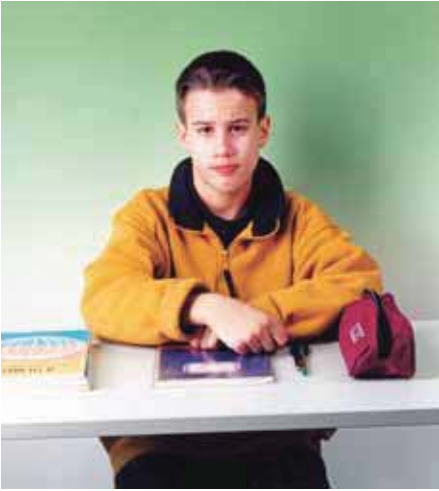




## ΦΕ1: ΕΝΑΣ ΑΚΟΥΡΑΣΤΟΣ ΜΥΣ - Η ΚΑΡΔΙΑ

1 ώρα



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

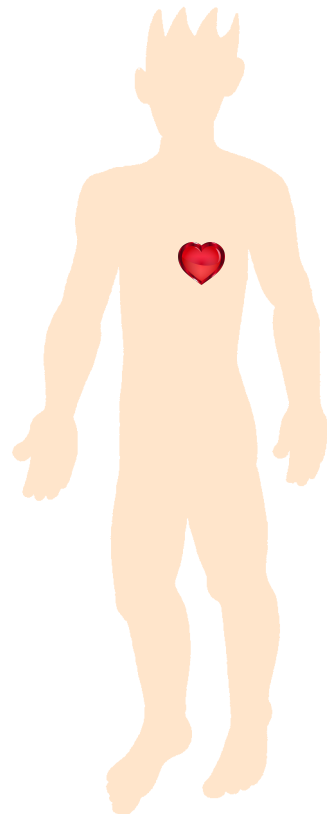


### Πείραμα

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

Η καρδιά βρίσκεται στο αριστερό μέρος του θώρακα. Όταν ακουμπώ την παλάμη μου εκεί, νιώθω πιο έντονα τους "χτύπους" της καρδιάς.





## Πείραμα



Πίεσε ελαφρά το δείκτη και το μέσο

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

Τι παρατηρείς;



### Παρατήρηση

Στο εσωτερικό του καρπού μου, στο λαιμό μου και στον αστράγαλό μου αισθάνομαι το σφυγμό μου.



## Πείραμα



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

- ◆ Οι σφυγμοί που μέτρησα σε ένα λεπτό, ενώ καθόμουν, ήταν περίπου 80.
- ◆ Οι σφυγμοί που μέτρησα σε ένα λεπτό, μετά από τροχάδην, ήταν περίπου 100.





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:

ΟΝΟΜΑ	ΣΦΥΓΜΟΙ ΣΕ ΕΝΑ ΛΕΠΤΟ...	
	ΣΕ ΗΡΕΜΙΑ	ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΡΟΧΑΔΗΝ
1 δασκάλα ή δάσκαλος	74	100
2	78	100
3	80	106
4	82	108
5	84	110
6	86	110

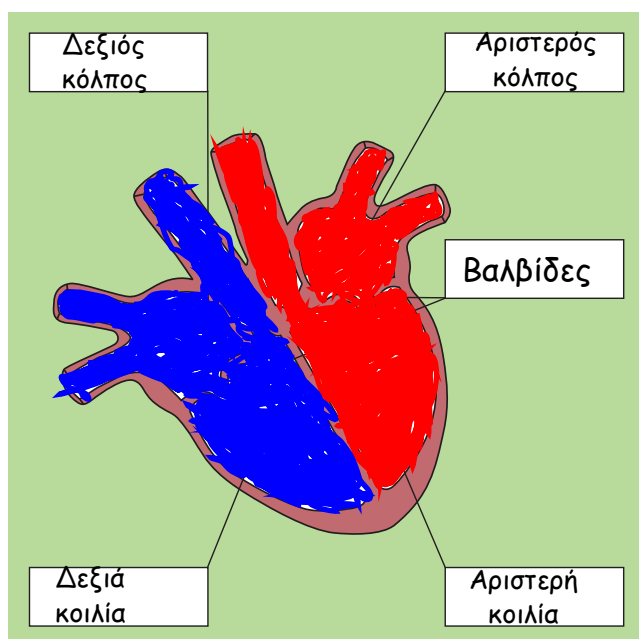


### Συμπέρασμα

Ο σφυγμός που αισθάνομαι οφείλεται στην κίνηση της καρδιάς. Μετά από σωματική άσκηση η καρδιά " χτυπά " πιο γρήγορα. Επίσης η καρδιά " χτυπά " πιο γρήγορα στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες.



Συμπλήρωσε το συμπέρασμα χρησιμοποιώντας τις λέξεις: •σφυγμός •καρδιά •άσκηση  
•ρυθμός



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.



