

Το Σώμα και η Υγεία μας / Η Κυκλοφορία του Αίματος

Με βάση τις πληροφορίες στον πιο κάτω σύνδεσμο

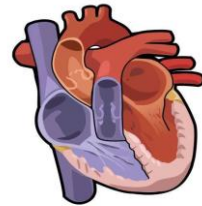
<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/home>

προϋπόθεση συμμετοχής του Νικόλα και της Άννας στις ομάδες πετόσφαιρας του πανεπιστημίου είναι η επίσκεψη τους σε μια καρδιολογική κλινική για καρδιολογικές εξετάσεις και η προσκόμιση πιστοποιητικού υγείας και φυσικής καταλληλότητας το οποίο να βεβαιώνει ότι η κατάσταση της υγείας τους, επιτρέπει να αθλούνται στις δύο επαγγελματικές ομάδες του πανεπιστημίου.

Ψάχνοντας να βρούμε τι σχέση έχει η καρδιά με την άθληση και αν μπορούν τελικά να αθλούνται, απαντούμε στις πιο κάτω ερωτήσεις και μαθαίνουμε μαζί τους πιο πολλά για την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα.

1. Διαβάζω στον πιο κάτω σύνδεσμο το κείμενο με τίτλο (Εξέταση 1:Καρδιογράφημα) και κυκλώνω το σωστό

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/exetasi1>



α) Η καρδιά είναι:

σύστημα

οστό

μυς

β) Εκεί βρίσκεται η καρδιά:

ανάμεσα στο συκώτι και το πάγκρεας

ανάμεσα στους πνεύμονες

πίσω από τους πνεύμονες

γ) Πόσες περίπου φορές το λεπτό χτυπά η καρδιά μας

εκατό

εξήντα

τριάντα

δ) Η καρδιά χτυπά περισσότερες φορές όταν:

αθλούμαστε

κοιμόμαστε

καθόμαστε ήρεμοι

ε) Η καρδιά

παράγει αίμα

αντλεί αίμα

καθαρίζει το αίμα

2. Διαβάζω στον πιο κάτω σύνδεσμο τι συμβαίνει στην καρδιά όταν αθλούμαστε, βλέπω το βίντεο και απαντώ

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/q2>

Γιατί η καρδιακή συχνότητα είναι αυξημένη όταν αθλούμαστε;

.....
.....

3. Διαβάζω στον πιο κάτω σύνδεσμο το κείμενο, βλέπω τα σχετικά βίντεο και κυκλώνω το σωστό για τα πιο κάτω καρδιογραφήματα

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/q3>



Η καρδιά χτυπά με:

- α) περισσότερους από 110 χτύπους το λεπτό
- β) λιγότερο από 70 χτύπους το λεπτό
- γ) μεταξύ 70 και 110 χτύπους το λεπτό



Η καρδιά χτυπά με:

- α) 300 χτύπους το λεπτό
- β) λιγότερο από 200 χτύπους το λεπτό
- γ) πάνω από 120 χτύπους το λεπτό

4. Επισκέπτομαι τον πιο κάτω σύνδεσμο, διαβάζω το κείμενο (Εξέταση 2: Αναλύσεις αίματος), βλέπω το σχετικό βίντεο και απαντώ στα πιο κάτω ερωτήματα

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/exetasi2>

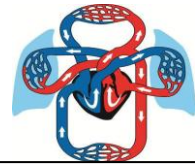
Μικρή κυκλοφορία ή πνευμονική κυκλοφορία ονομάζουμε την κυκλοφορία του αίματος από την καρδιά προς τους πνεύμονες και αντιστρόφως.

- α) Τι αποβάλλει το αίμα στους πνεύμονες;

.....

β) Τι παραλαμβάνει το αίμα από τους πνεύμονες;

.....



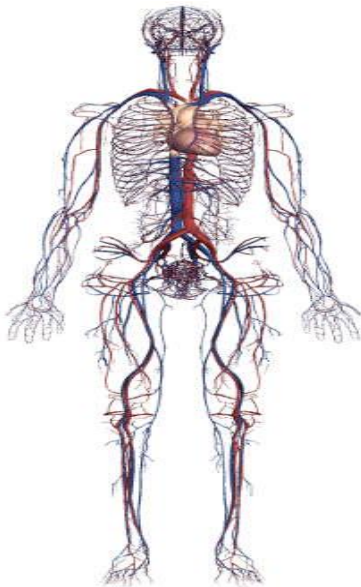
Διαδρομές του αίματος κατά την κυκλοφορία του

5. Διαβάζω τα κείμενα στους πιο κάτω συνδέσμους κι απαντώ

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/q1>

Μεγάλη κυκλοφορία ή συστηματική κυκλοφορία ονομάζουμε την κυκλοφορία του αίματος από την καρδιά προς τα άλλα όργανα του σώματός μας και αντιστρόφως.

α)



Πώς ταξιδεύει το αίμα στα διάφορα μέρη του σώματος;

.....

β)

Τι αφήνει το αίμα στα διάφορα μέρη του σώματος;

.....

γ) Τι παραλαμβάνει το αίμα από τα διάφορα μέρη του σώματος;

.....

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/q5>

β) Πώς ονομάζονται αλλιώς οι σωλήνες με τους οποίους ταξιδεύει το αίμα στα διάφορα μέρη του σώματος;

.....

Οι σωλήνες αυτοί χωρίζονται σε τρεις ομάδες οι οποίες συμβολίζονται με τρία χρώματα, έντονο κόκκινο, έντονο μπλε και σκούρο κόκκινο και μπλε.

Ποια ομάδα συμβολίζεται με μπλε;

.....

Ποια ομάδα συμβολίζεται με έντονο κόκκινο;

.....

Ποια ομάδα συμβολίζεται με σκούρο κόκκινο και μπλε;

.....

6. Διαβάστε το κείμενο, δείτε το βίντεο στον πιο κάτω σύνδεσμο κι απαντήστε

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/q6>

α) Τι συμβαίνει όταν οι σωλήνες που μεταφέρουν το αίμα στενέψουν και ποια είναι η αιτία για αυτό;

.....

.....

β) Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε τη χοληστερίνη σε χαμηλά επίπεδα;

.....

.....

.....

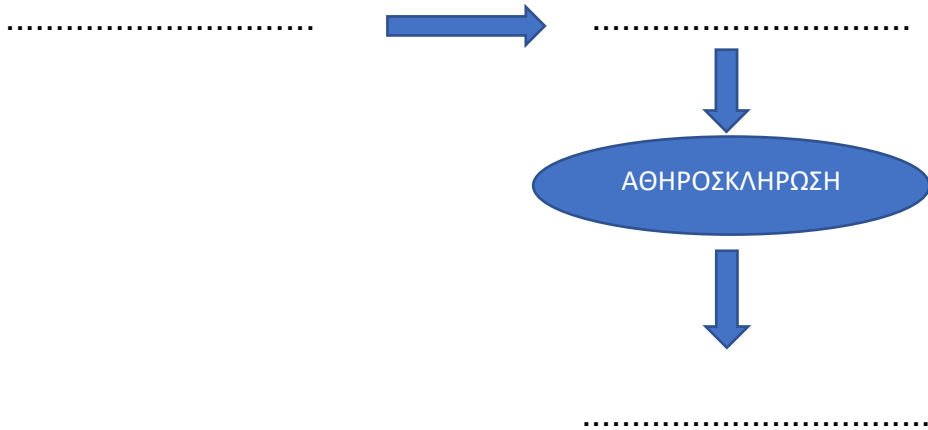


γ) Βρείτε στο πιο κάτω κρυπτόλεξο τις τροφές που είναι καλό να καταναλώνουμε για χαμηλή χοληστερίνη με βάση το βίντεο

Κ	Λ	Δ	Σ	Α	Σ	Ρ	Ε	Τ	Π	Σ	Ε
Α	Μ	Υ	Γ	Δ	Α	Λ	Α	Ι	Μ	Τ	Γ
Ε	Φ	Ρ	Ο	Υ	Τ	Α	Χ	Π	Α	Ε	Α
Χ	Ρ	Ο	Ν	Τ	Π	Χ	Ε	Μ	Ρ	Ψ	Λ
Κ	Α	Ρ	Υ	Δ	Ι	Α	Ν	Τ	Γ	Β	Α
Μ	Ω	Ν	Α	Τ	Ι	Ν	Ε	Β	Α	Ο	Κ
Χ	Ψ	Ε	Σ	Ι	Ο	Ι	Ν	Σ	Ρ	Ν	Τ
Ν	Α	Ρ	Ο	Τ	Π	Κ	Π	Α	Ι	Σ	Ο
Α	Ρ	Σ	Υ	Ω	Ν	Α	Σ	Τ	Ν	Ψ	Κ
Μ	Ι	Ρ	Σ	Π	Ε	Β	Τ	Ι	Η	Χ	Ο
Ω	Α	Π	Α	Χ	Ο	Κ	Ρ	Ε	Α	Σ	Μ
Ε	Λ	Ι	Μ	Λ	Ο	Σ	Π	Ρ	Ι	Α	Ι
Σ	Χ	Ο	Ι	Ψ	Ε	Λ	Ν	Μ	Λ	Σ	Κ
Μ	Ρ	Ε	Λ	Α	Ι	Ο	Λ	Α	Δ	Ο	Α
Ψ	Α	Φ	Μ	Π	Α	Π	Ν	Ε	Ν	Ω	Β

7. Διαβάζω το κείμενο και βλέπω το βίντεο στον πιο κάτω σύνδεσμο. Ακολουθώ τοποθετώ τις λέξεις: [καρδιακή προσβολή], [αυξημένη χοληστερίνη], [στενή ή κλειστή αρτηρία] στο διάγραμμα για να δείξω τι είναι η αθηροσκλήρωση, από τι προκαλείται και τι προκαλεί.

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/exetaseis/annasprofile/q7>



8. Δείτε τα αποτελέσματα του καρδιογραφήματος και των αναλύσεων της Άννας και του Νικόλα πηγαίνοντας στους πιο κάτω συνδέσμους και αποφασίστε αν θα τους επιτραπεί να συμμετέχουν στην ομάδα πετόσφαιρας. Γράψτε επίσης τι θα κάνατε από εδώ και πέρα εάν ήσασταν στη θέση της Άννας και τι στη θέση του Νικόλα με βάση τα όσα έχετε μάθει.

Αποτελέσματα καρδιογραφήματος:

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/q4>

Αποτελέσματα αναλύσεων:

<https://sites.google.com/site/kardiakespathiseis/q8>

Άννα → Μπορεί να συμμετέχει / Δεν μπορεί να συμμετέχει

.....
.....
.....
.....

Νικόλας → Μπορεί να συμμετέχει / Δεν μπορεί να συμμετέχει

.....
.....

