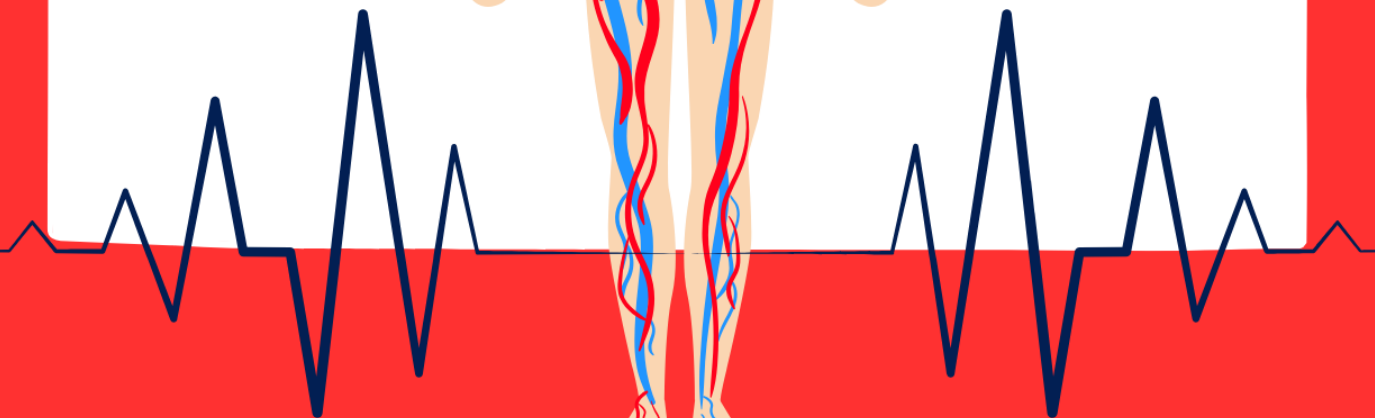
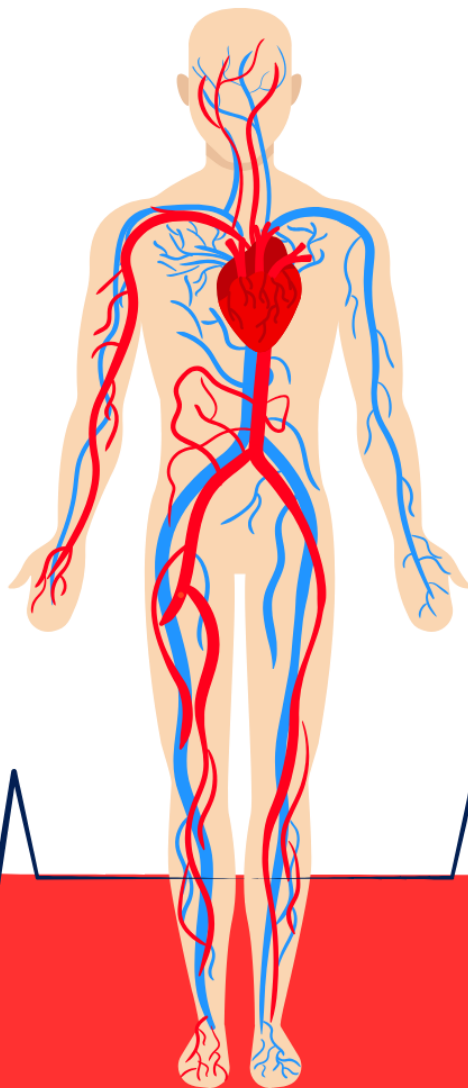




To Sakidio

# Το σώμα μας: “Κυκλοφορικό σύστημα”



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ-ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΥΡΙΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ

Παρατηρώντας τη διπλανή και τις κάτω εικόνες, κάνε την αντιστοίχιση για να γνωρίσεις καλύτερα κυκλοφορικό σύστημα του ανθρώπου

Το κυκλοφορικό σύστημα

Αποτελείται από:

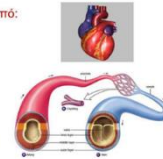
την καρδιά

τις αρτηρίες

τα τριχοειδή

αγγεία

και τις φλέβες



ΤΟ

Οι **αρτηρίες**  
μεταφέρουν



το διοξείδιο του άνθρακα στην καρδιά, αμέσως μετά στους πνεύμονες και εκείνοι με τη σειρά τους το διώχνουν έξω από το σώμα μας.

Οι **φλέβες**  
μεταφέρουν

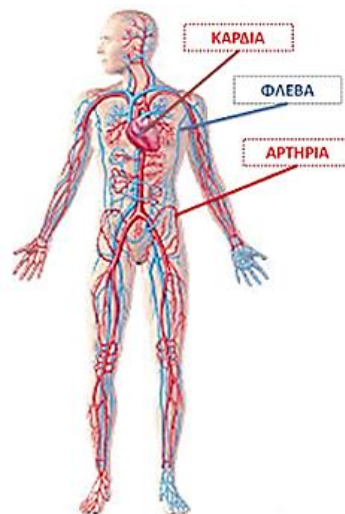


είναι πολύ λεπτά αγγεία, συνδέονται με τις φλέβες και τις αρτηρίες και φτάνουν στα πιο απομακρυσμένα μέρη του σώματός μας.

Τα **τριχοειδή**  
αγγεία



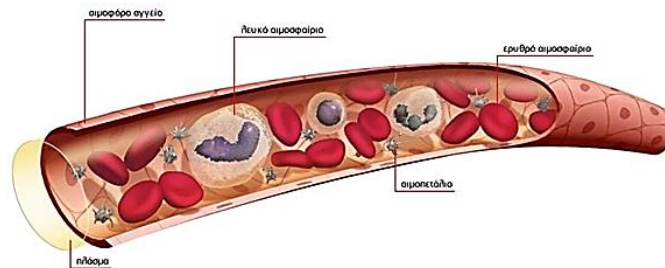
το αίμα πλούσιο σε οξυγόνο και σε θρεπτικά συστατικά σε όλο τον οργανισμό.



## ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΚΕΝΩΝ- ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Με τις παρακάτω λέξεις συμπλήρωσε τα κενά του κειμένου και γνώρισε τις σπουδαίες δουλειές που κάνει το αίμα στο σώμα μας και γιατί κινείται διαρκώς.

**άμυνα, ερυθρά, διοξείδιο του άνθρακα, λευκά, οξυγόνο, αιμοπετάλια, λιγότερα, αίμα, πληγές**



Το αίμα αποτελείται από τα .....αιμοσφαίρια, τα..... αιμοσφαίρια και τα .....

Τα ερυθρά αιμοσφαίρια είναι οι σπουδαίοι μεταφορείς, παίρνουν το ..... από τους πνεύμονες και κάποια πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, τα πηγαίνουν σε κάθε κύτταρο του οργανισμού μας. Ακόμη παραλαμβάνουν το ..... που μας είναι άχρηστο και το μεταφέρουν έξω από το σώμα μας. Αν λοιπόν φανταστούμε τις φλέβες και τις αρτηρίες σαν δρόμους, τα ερυθρά αιμοσφαίρια είναι τα αυτοκίνητα.

Τα λευκά αιμοσφαίρια είναι .....από τα ερυθρά και αποτελούν την .....του οργανισμού μας. Είναι οι γενναίοι στρατιώτες μας, που πολεμούν τους ιούς και τα μικρόβια όταν δεχτούμε επίθεση.

Τα αιμοπετάλια βοηθούν να πήξει το .....μας, σχηματίζουν ένα τείχος και κλείνουν τις .....μας, όταν χτυπήσουμε.

2



ΒΡΕΣ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΘΕΣΗ- ΕΜΠΕΔΩΣΗ

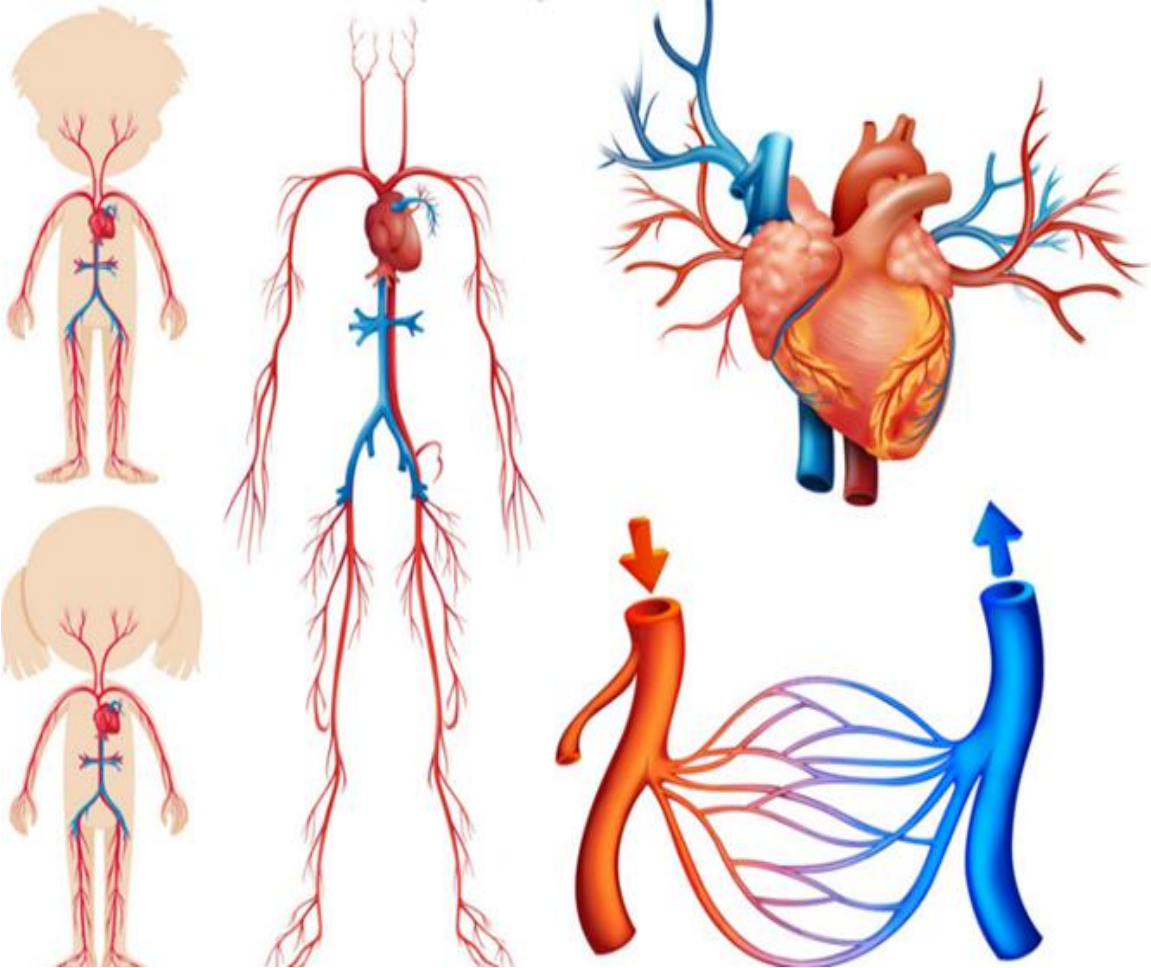
Ενώστε με γραμμές τα στοιχεία του κυκλοφορικού μας συστήματος: **την καρδιά**, **τις αρτηρίες**, **τις φλέβες** και τα **τριχοειδή αγγεία** με τη σωστή τους θέση σε όλες τις παρακάτω εικόνες. Προσοχή! Οι αρτηρίες είναι κόκκινες και οι φλέβες είναι μπλε.

Καρδιά

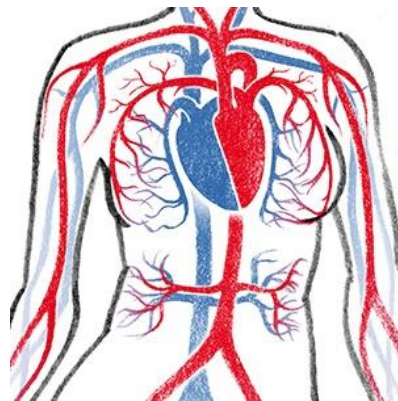
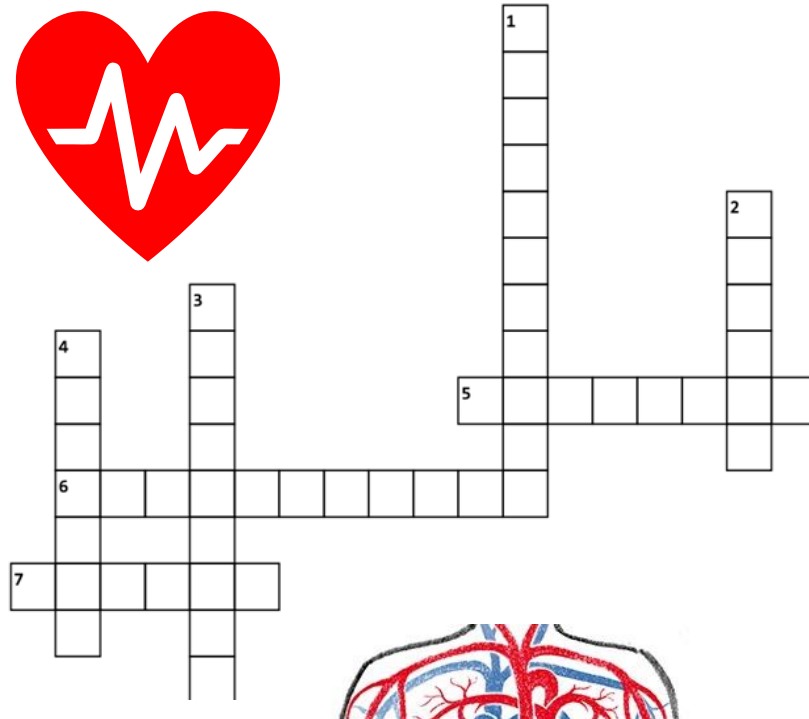
Φλέβες

Αρτηρίες

Τριχοειδή αγγεία



## ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ



4

### Οριζόντια

5. Μεταφέρουν το αίμα πλούσιο σε οξυγόνο και σε θρεπτικά συστατικά σε όλο τον οργανισμό.
6. Βοηθούν να πήξει το αίμα μας.
7. Είναι ο τροχονόμος του κυκλοφορικού μας συστήματος.

### Κάθετα

1. Υπάρχουν στο αίμα μας ερυθρά και λευκά
2. Μεταφέρουν διοξείδιο του άνθρακα.
3. Είναι πολύ λεπτά αγγεία.
4. Είναι το μέρος του σώματος που βρίσκεται η καρδιά.



ΣΩΣΤΟ-ΛΑΘΟΣ-ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ



Βάλε **Σ** στη σωστή και **Λ** στη λάθος απάντηση:

1. Το σφυγμό μας, το χτύπο της καρδιάς μας τον ακούμε:

Στο αριστερό μέρος στο στήθος μας.

Βάζοντας τα δύο μας δάχτυλα από το δεξί μας χέρι(τον δείκτη και τον μέσο) στον αριστερό μας καρπό.

Βάζοντας τα δυο δάχτυλα του χεριού μας αριστερά στο λαιμό μας.

Στο δεξί μέρος στο στήθος μας.

ΣΩΣΤΟ-ΛΑΘΟΣ



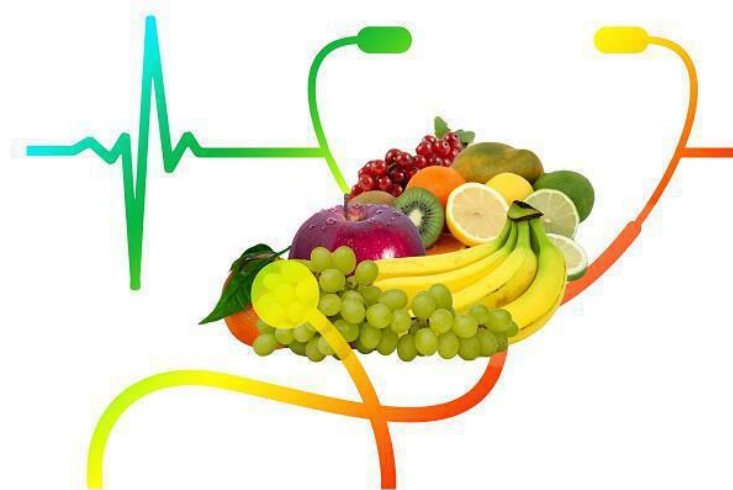
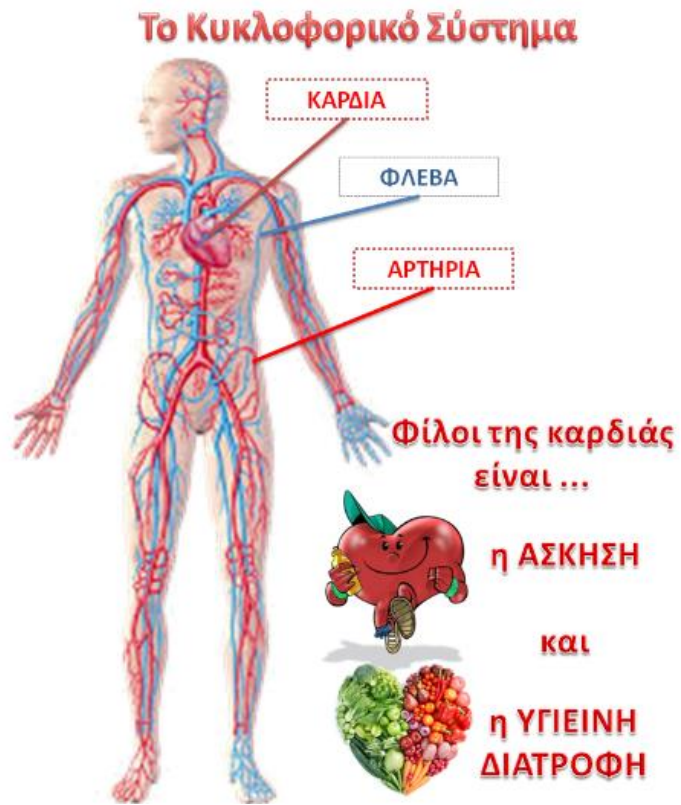


Το κυκλοφορικό μας σύστημα είναι πραγματικά εκπληκτικό, δουλεύει ακούραστα και συνεργάζεται στενά με όλα τα συστήματα του οργανισμού μας, γι αυτό είναι σημαντικό να το διατηρήσουμε σε καλή κατάσταση.

**Πώς μπορούμε να κρατήσουμε υγιές το κυκλοφορικό μας σύστημα.**

Με ισορροπημένη διατροφή, χωρίς πολλά γλυκά, άφθονο νερό και καθημερινή άθληση. Ακόμη βόλτες στη φύση, στον καθαρό αέρα και παιχνίδια με τους φίλους και τις φίλες μας.

Ο οργανισμός μας θα μας το ανταποδώσει με ευεξία και χαρά



ΕΡΕΥΝΑ- ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Συζητήστε στην ομάδα σας για το πώς μπορείτε να διατηρήσετε το κυκλοφορικό σας σύστημα υγιές. Στον παρακάτω πίνακα γράψτε σε κάθε στήλη **τι πρέπει να προσέχετε στη διατροφή** σας, **τι άθληση μπορείτε να έχετε** και **ποιες υγιεινές συνήθειες** μπορείτε να ακολουθήσετε.

**Μην ξεχάσετε να αναφέρετε το παιχνίδι με φίλους καθώς και την οργάνωση της μελέτης στο σπίτι** για να μην τα κάνετε όλα την τελευταία στιγμή και έχετε άγχος.

Κάθε ομάδα θα ανακοινώσει τα αποτελέσματα στην τάξη. Τα κοινά σημεία θα καταγραφούν σε χαρτί του μέτρου και θα αναρτηθούν στην τάξη



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



ΣΠΟΡ

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ

Η καρδιά είναι ένα ακούραστος μυς, έχει σχήμα σφιγμένης γροθιάς και βρίσκεται στο αριστερό μέρος του θώρακα. Κόψε τις καρδούλες και τοποθέτησέ τις στη σωστή θέση στο σώμα κάθε παιδιού και κόλλησέ τις. Στη συνέχεια ζωγράφισε κόκκινες τις καρδούλες και βάλε ότι χρώματα θέλεις στα παιδάκια.

