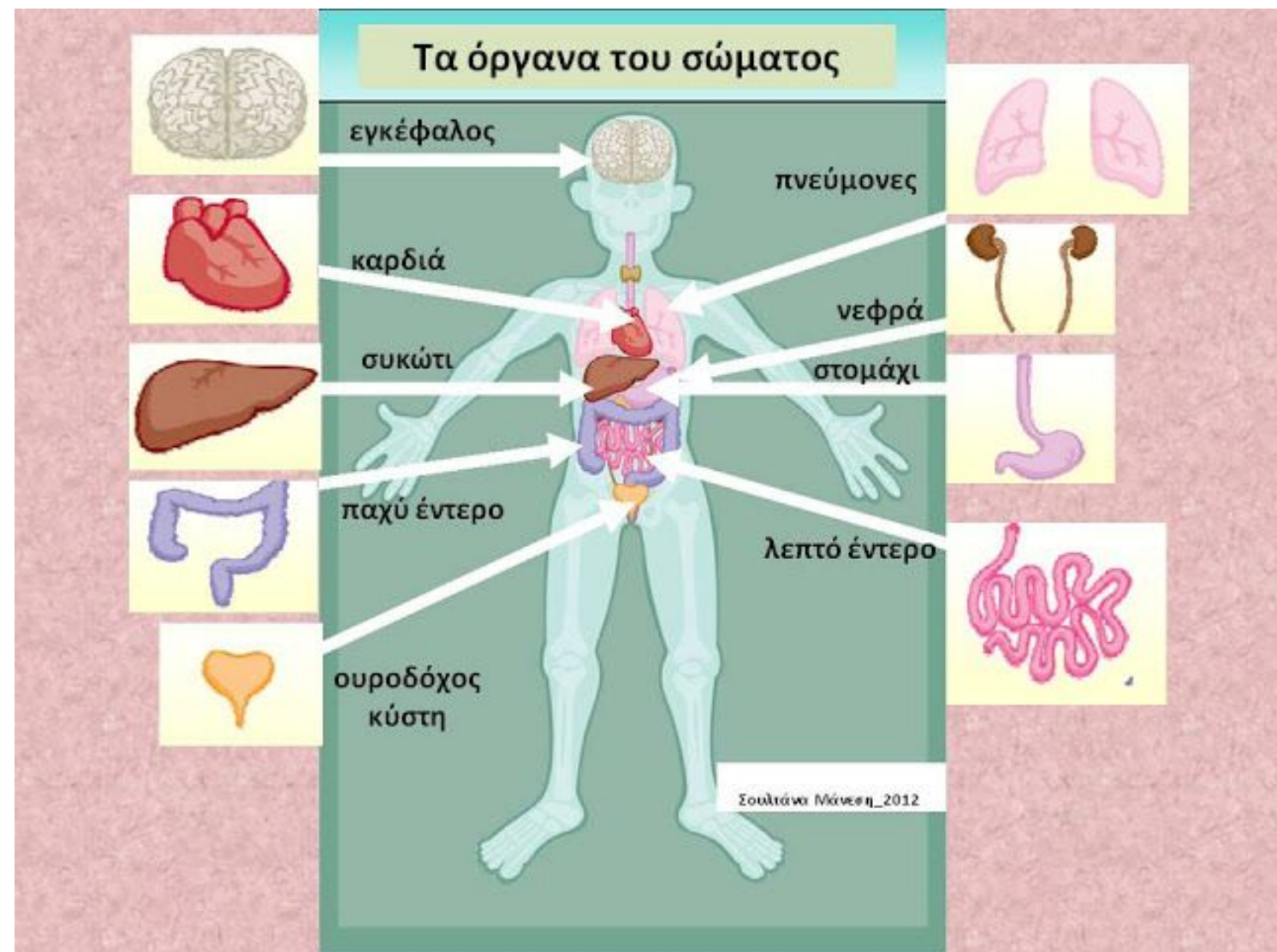


Το σώμα μου

Τα ζωτικά όργανα του σώματός μου και οι βασικές τους εργασίες



Το σώμα μας αποτελείται από **ΖΩΤΙΚΑ** όργανα. Ζωτικά ονομάζονται τα όργανα που είναι απαραίτητα για τη ζωή μας.

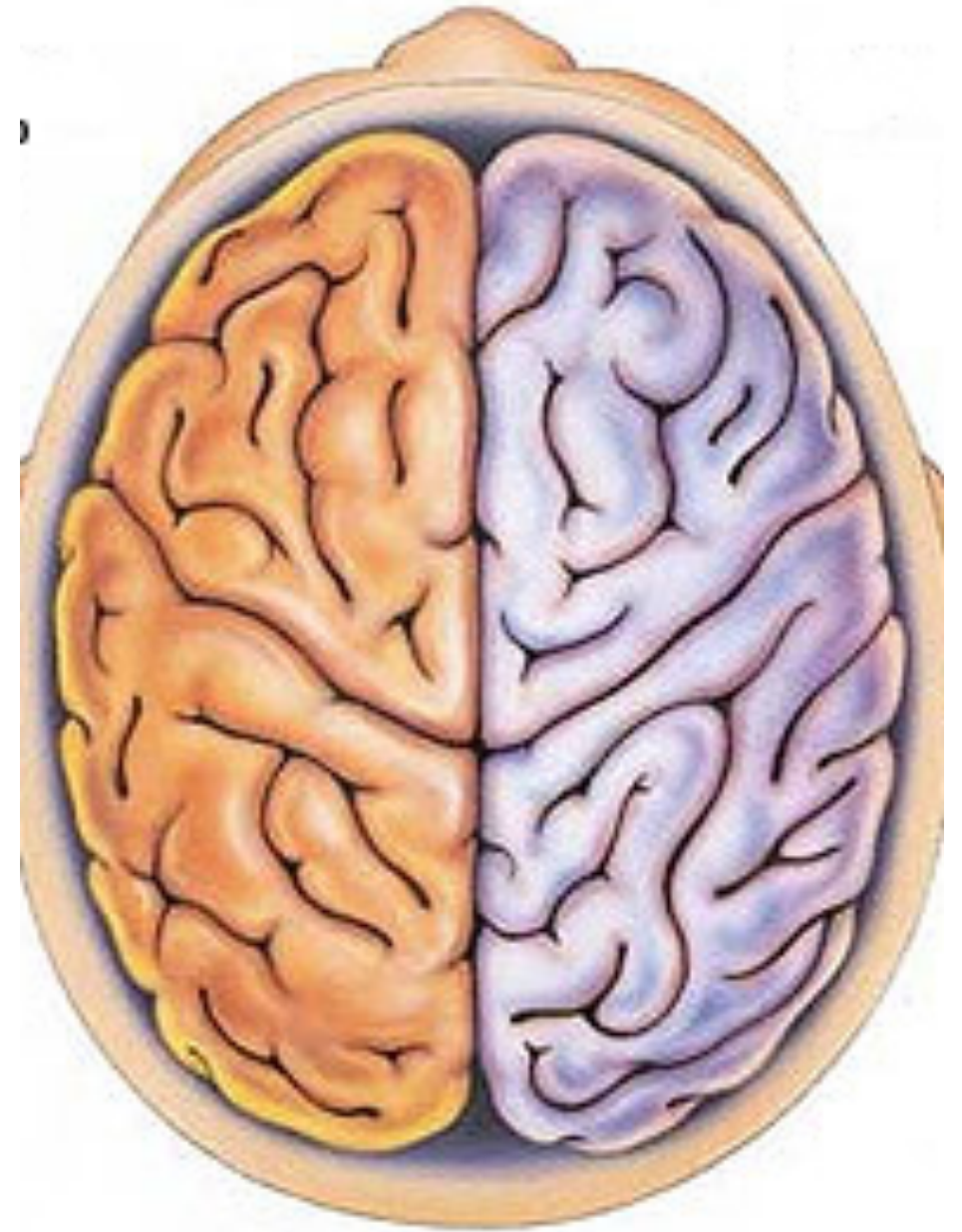
Ο εγκέφαλος

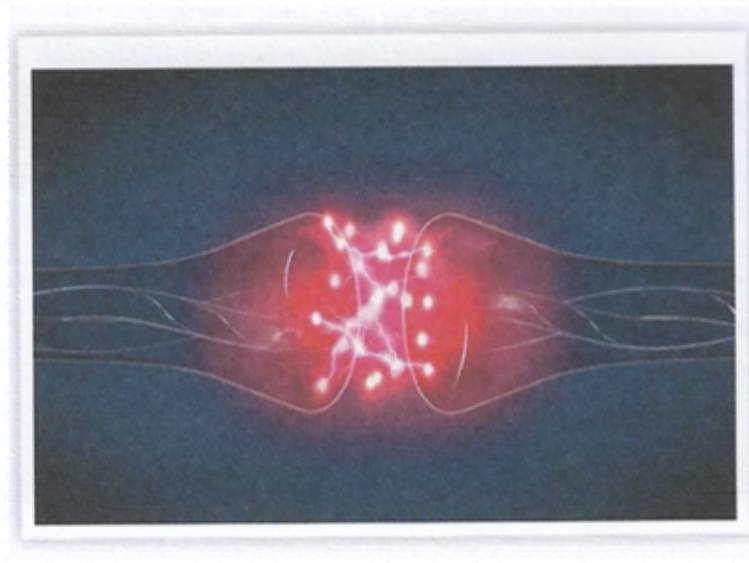
Ο εγκέφαλός μας είναι ένα από τα σπουδαιότερα όργανα του σώματός μας. Βρίσκεται μέσα στο **κρανίο**. Ένα μεγάλο οστέινο δοχείο που τον προστατεύει. Αποτελείται από 2 **ημισφαίδια**, το αριστερό και το δεξί.

Κάποιες από τις εργασίες που κάνει ο εγκέφαλός μας είναι:

- σκέφτεται, προσέχει, καταλαβαίνει, μαθαίνει
- ελέγχει τις κινήσεις
- ρυθμίζει και ελέγχει τη λειτουργία των ζωτικών μας οργάνων.

Λειτουργίες Αριστερού και Δεξιού Ημισφαιρίου



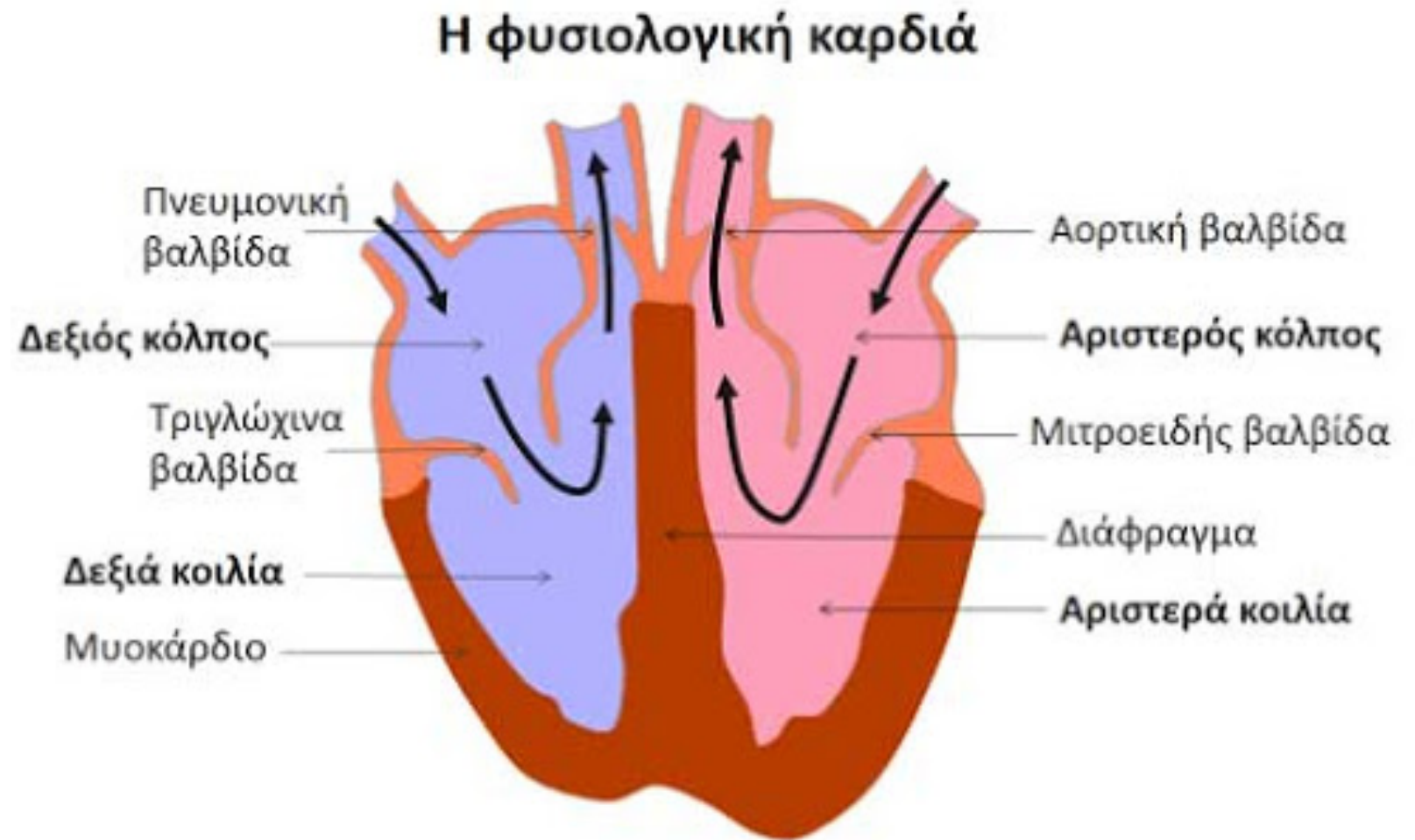


Τα διάφορα τμήματα του εγκεφάλου μας συνεργάζονται μεταξύ τους. Η συνεργασία τους απαιτεί την επικοινωνία. Η επικοινωνία γίνεται μέσω συνδέσεων. Όταν τα τμήματα του εγκεφάλου μας επικοινωνούν μεταξύ τους μικρές φωτίτσες ανάβουν μέσα στο κεφάλι μας!

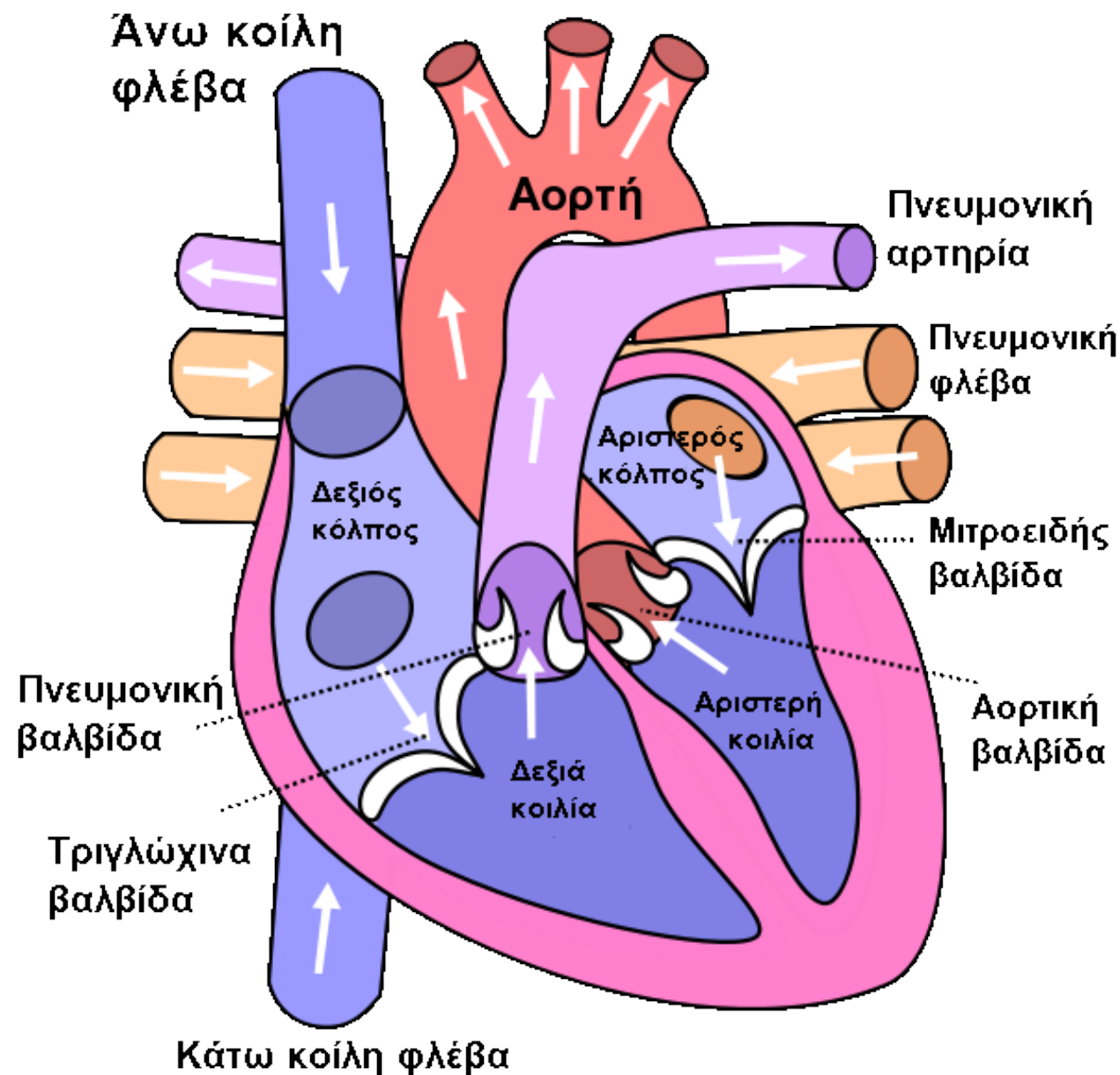
Όσο περισσότερο ασκούμε το μυαλό μας, τόσο περισσότερο μαθαίνουμε. Το μυαλό μας είναι σαν ένα δάσος: αν περπατάμε συχνά σε ένα μονοπάτι του, τότε το μονοπάτι

παραμένει φανερό και δεν χάνεται. Όσο περισσότερο ασκούμε στην επανάληψη, τόσο λιγότερο ξεχνάμε.

Η καρδιά



Η καρδιά μας βρίσκεται μέσα στο θώρακα, κεντροαριστερά. Αποτελείται από 4 κοιλότητες. Οι **2** από αυτές ονομάζονται **κόλποι** και οι άλλες **2** **κοιλίες**.



Η καρδιά μας με τον χτύπο της που ονομάζεται **καρδιακός παλμός** εξωθεί/στέλνει **αίμα** (μέσω του κυκλοφορικού συστήματος, ένα σύστημα δηλ. σωλήνων που ονομάζονται **φλέβες** και **αρτηρίες**) σε κάθε άκρη του σώματός μας. Το αίμα χρειάζεται να φτάνει σε κάθε άκρο του σώματός μας γιατί μεταφέρει θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο, απαραίτητα στοιχεία για την καλή λειτουργία ολόκληρου του σώματός μας.

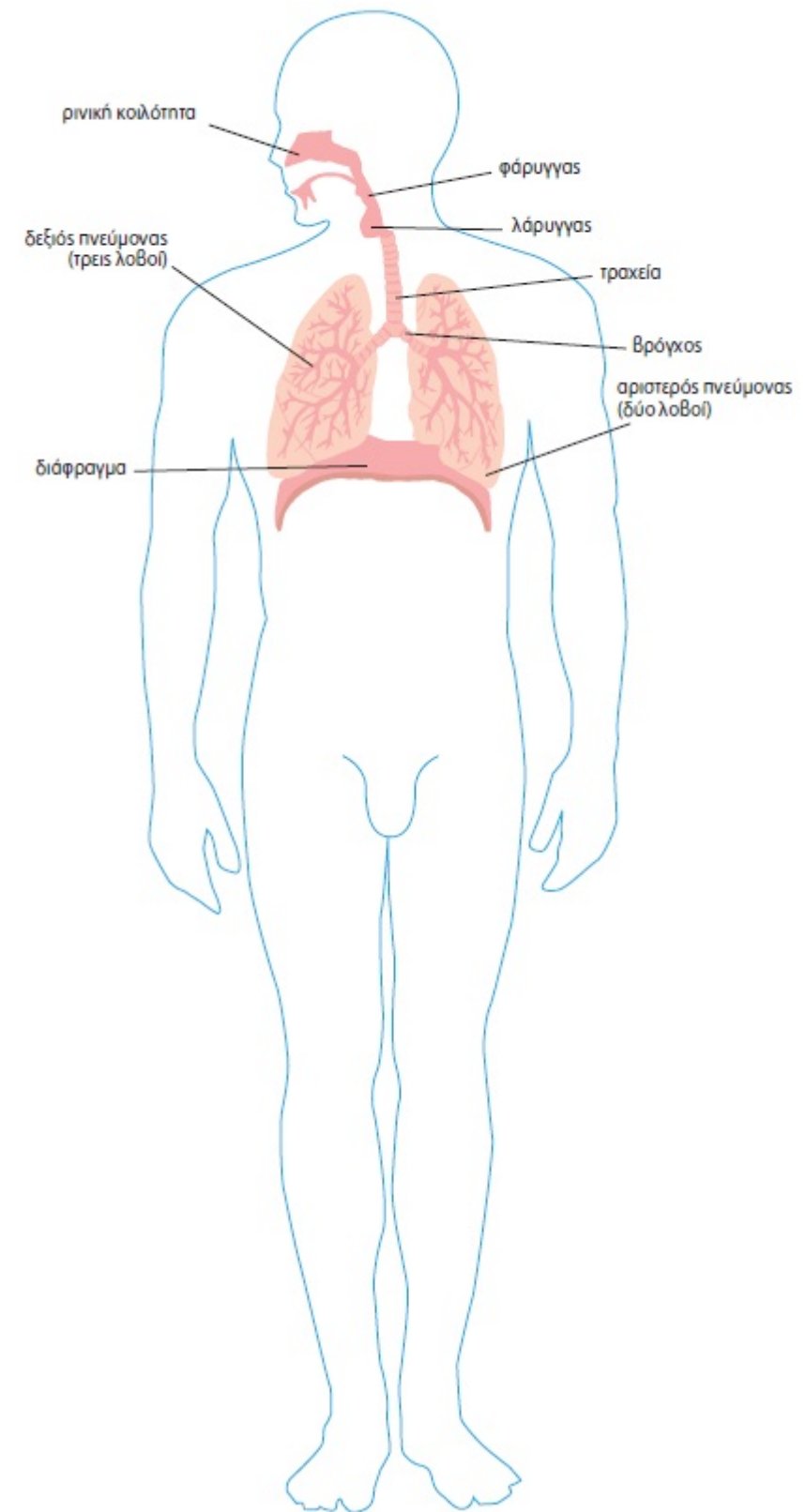
Κατά μέσο όρο η καρδιά μας εκτελεί ανάλογα με την ηλικία μας:

- ★ **5-6 χρόνων** > 75-115 παλμούς/λεπτό
- ★ **7-9 χρόνων** > 70-110 παλμούς/λεπτό
- ★ **10 χρόνων και πάνω** (ισχύει και για όλους τους ενήλικες)
> 60-100 παλμούς/λεπτό

Οι πνεύμονες

Οι πνεύμονες βρίσκονται μέσα στον θώρακα στην αριστερή και δεξιά πλευρά.

Η αναπνοή είναι η κύρια εργασία των πνευμόνων. Η αναπνοή χωρίζεται σε 2 φάσεις, στην **εισπνοή** και στην **εκπνοή**. Η εισπνοή και εκπνοή είναι ουσιαστικά μια ανταλλαγή αερίων. Στην εισπνοή μπαίνει μέσα στους πνεύμονες ο ατμοσφαιρικός αέρας που είναι πλούσιος σε **οξυγόνο** και στην εκπνοή αποβάλλεται ο αέρας που δεν έχει πλέον οξυγόνο, αλλά **διοξείδιο του άνθρακα**.



Βιβλιογραφία (Βιβλία και ιστότοποι που χρησιμοποίησα για να αντλήσω τις πληροφορίες του παρόντος βιβλίου)

1. <https://www.iatropedia.gr/ygeia/fysiologikoi-sfygmoi-oi-times-ana-ilikia-kai-pos-na-tous-metrisete/49901/>
2. http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2250/Biologia_A-Gymnasiou_html-empl/index4_4.html
3. <http://fysed.schools.ac.cy/index.php/el/yliko/ypos-c-dim>

Αρόγιο, Μ. (2020). Μαθαίνω να συγκεντρώνομαι. Αθήνα.
Μεταίχμιο

Τις εικόνες άντλησα από τους παρακάτω ιστοτόπους:

1. <https://gr.pinterest.com/pin/532621093402111910/>
2. https://el.wikipedia.org/wiki/Καρδιαγγειακό_σύστημα
3. <https://www.diaitologia.gr/pneumonia-kai-diatrofi/>