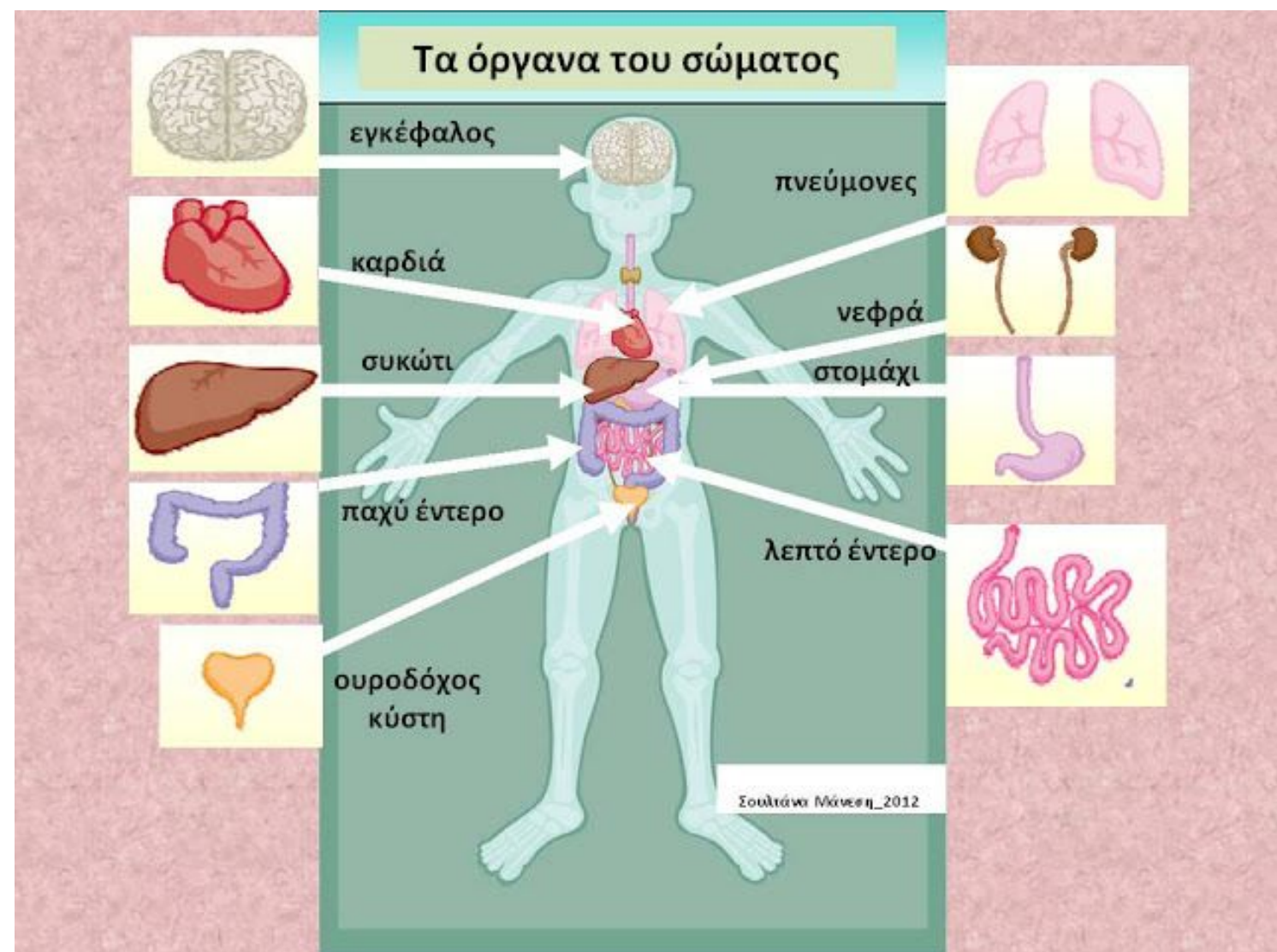


Το σώμα μου

Το σώμα μου και οι βασικές του εργασίες

Το σώμα μας αποτελείται από **78 όργανα** που ποικίλουν σε μέγεθος, λειτουργίες και ρόλο για τον οργανισμό μας. Το όργανο είναι ένα σύνολο από εκατομμύρια κύτταρα που λειτουργούν σε ομάδες για να κάνουν συγκεκριμένες εργασίες. Τέτοια όργανα είναι ο εγκέφαλος, η καρδιά, οι πνεύμονες κ.λπ.



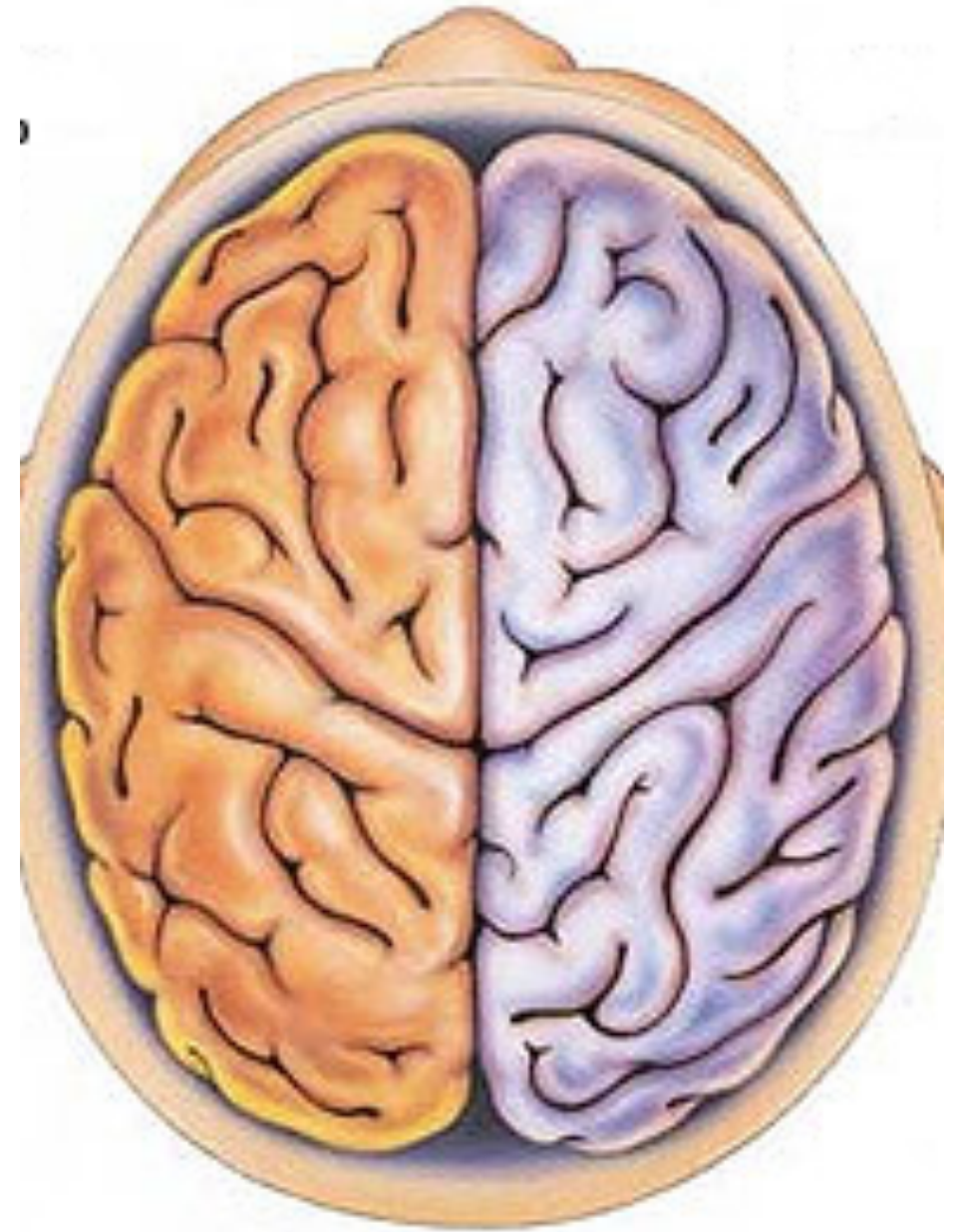
Ο εγκέφαλος

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 **ημισφαίσια**, το αριστερό και το δεξί. Κάθε ημισφαίριο χωρίζεται σε τμήματα που ονομάζονται **λοβοί**. Ο εγκέφαλος είναι το βασικό όργανο του **Κεντρικού Νευρικού** μας **Συστήματος**.

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.

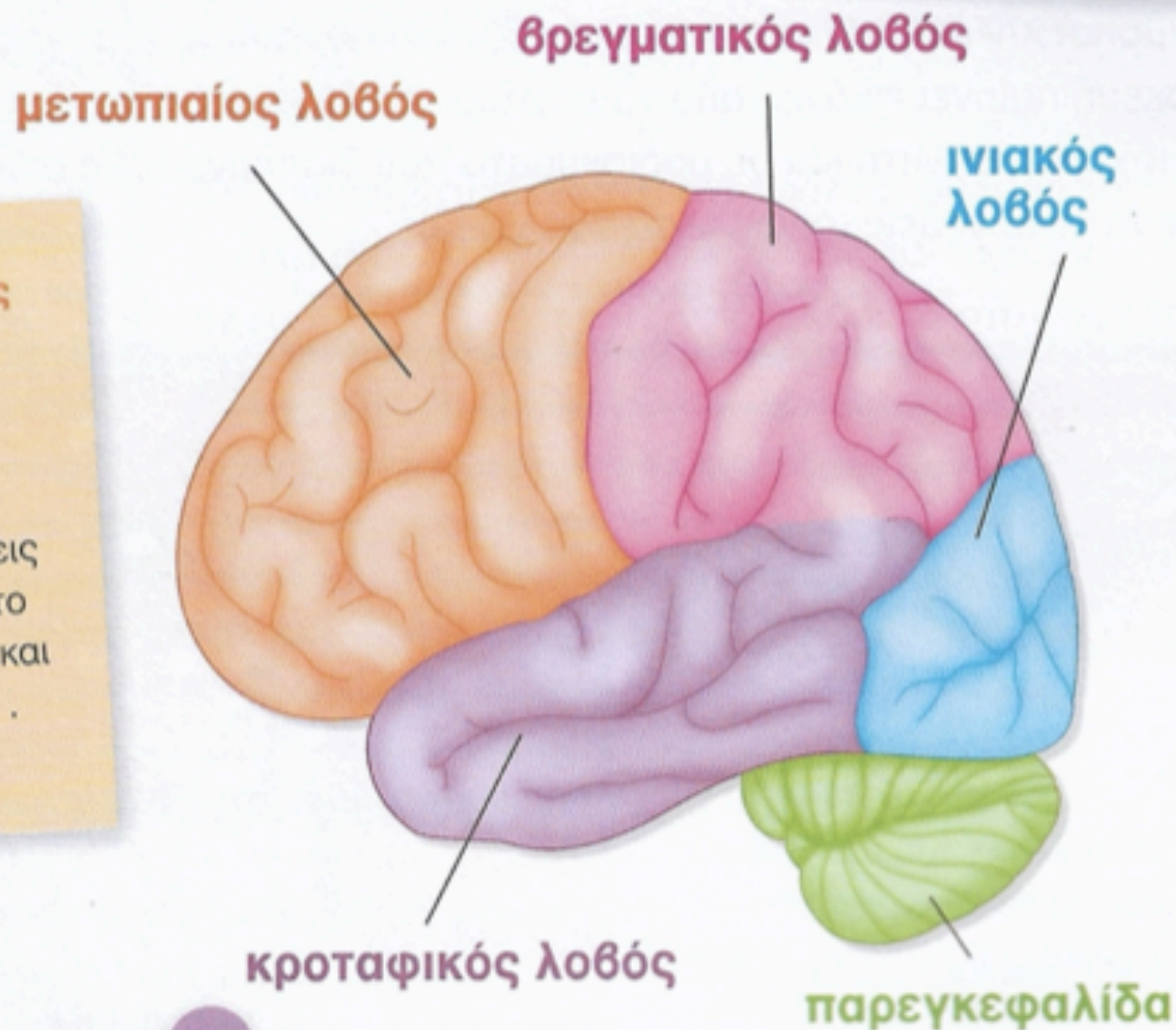
Λειτουργίες Αριστερού και Δεξιού Ημισφαιρίου



Ο **θρεγματικός λοβός**
αντιλαμβάνεται τις αισθήσεις:
την αφή  και τη γεύση .

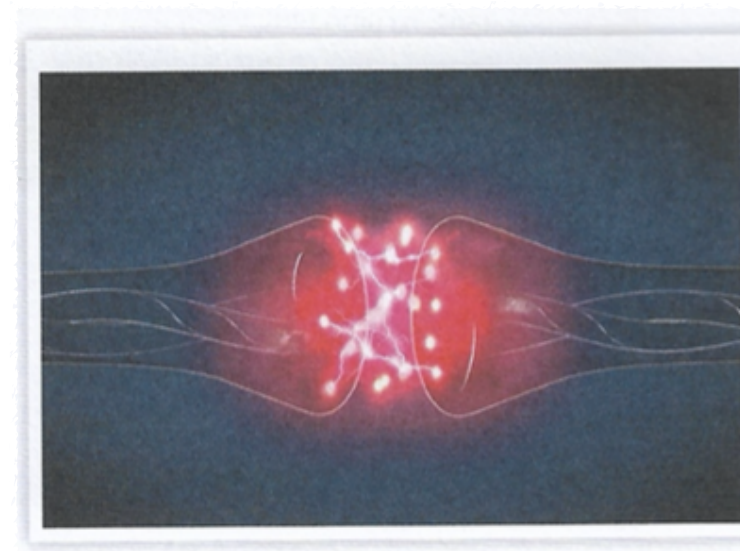
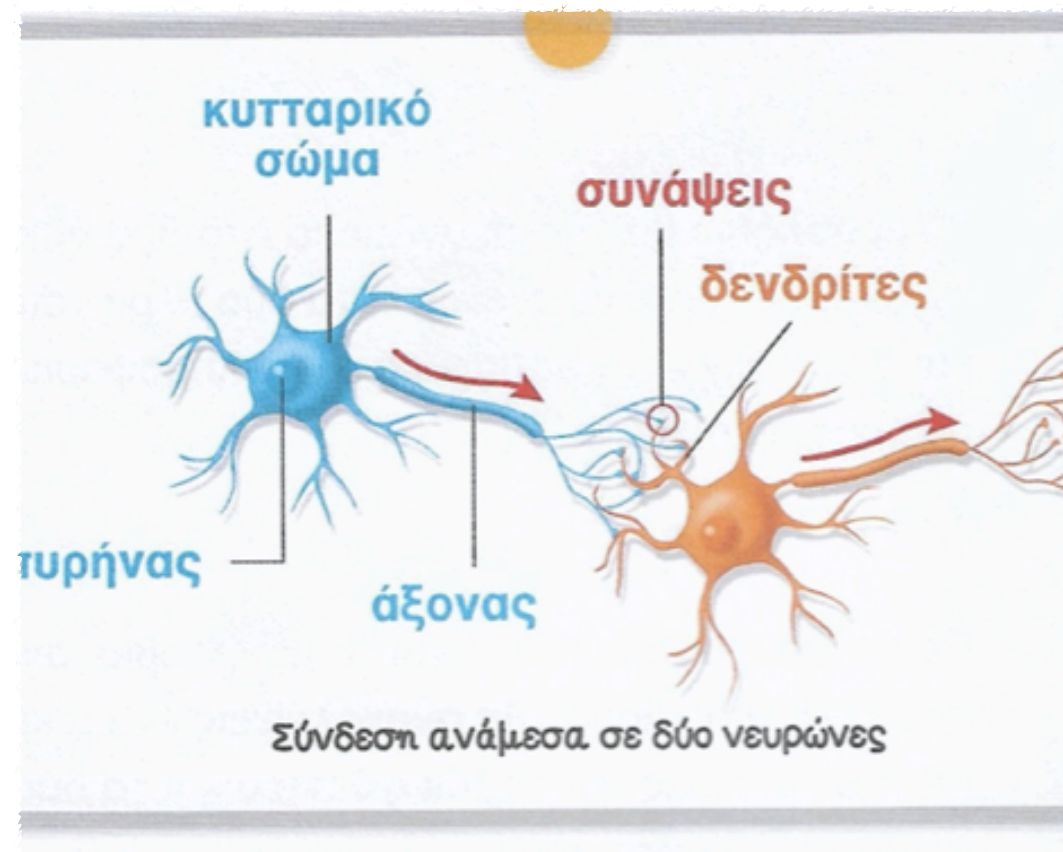
Ο **ινιακός λοβός** διαχειρίζεται
και ερμηνεύει αυτά που
βλέπεις : σχήματα,
χρώματα, κινήσεις.

Ο **μετωπιαίος λοβός**
ελέγχει όλες τις
σκέψεις σου και τα
συναισθήματά σου,
την προσοχή σου,
τις εκούσιες κινήσεις
σου. Είναι επίσης το
κέντρο του λόγου και
της όσφρησης .



Ο **κροταφικός λοβός**
είναι το κέντρο της ακοής 
και της βραχυπρόθεσμης
μνήμης.

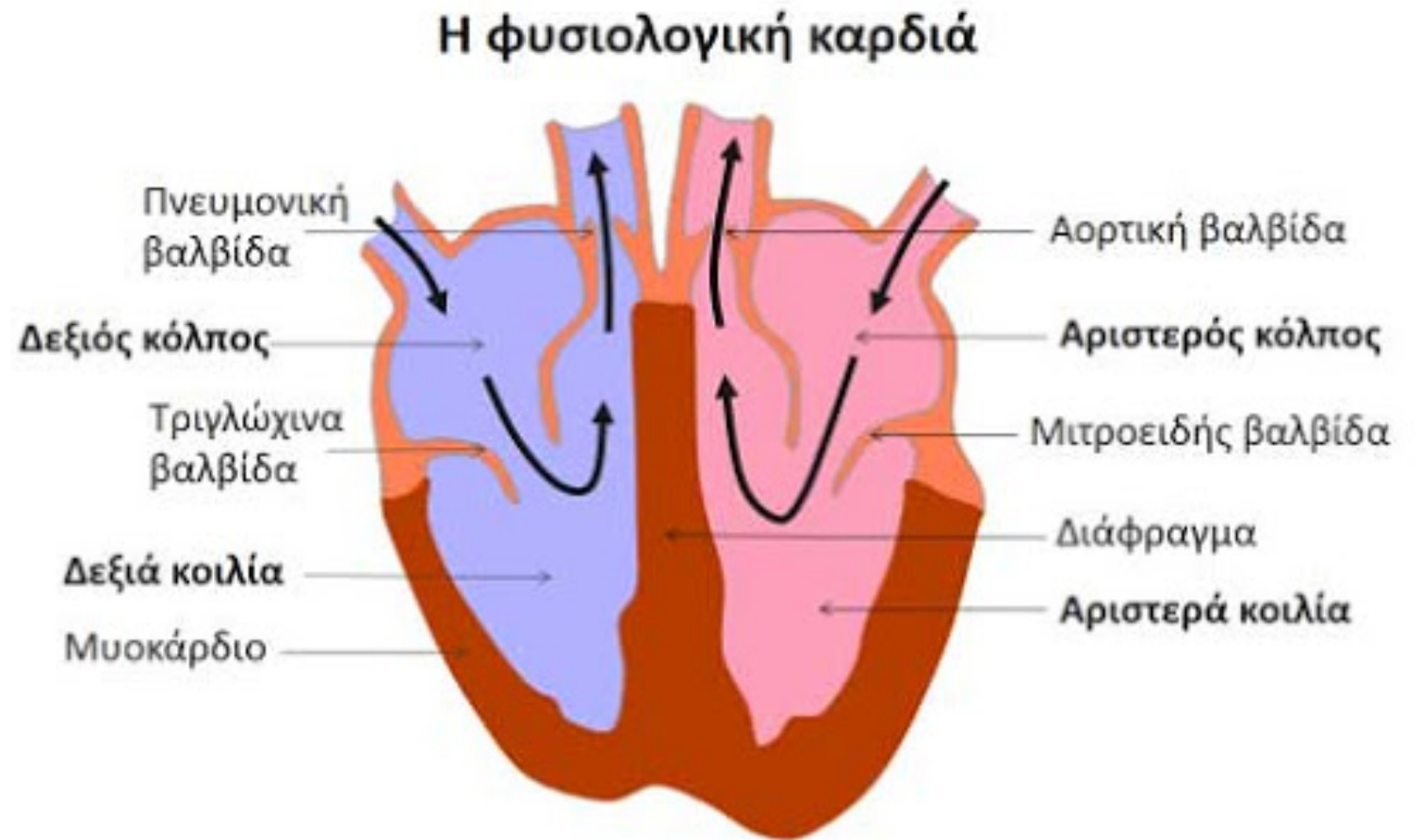
Η **παρεγκεφαλίδα** σου
επιτρέπει να διατηρείς
την ισορροπία σου και
να συντονίζεις καλά τις



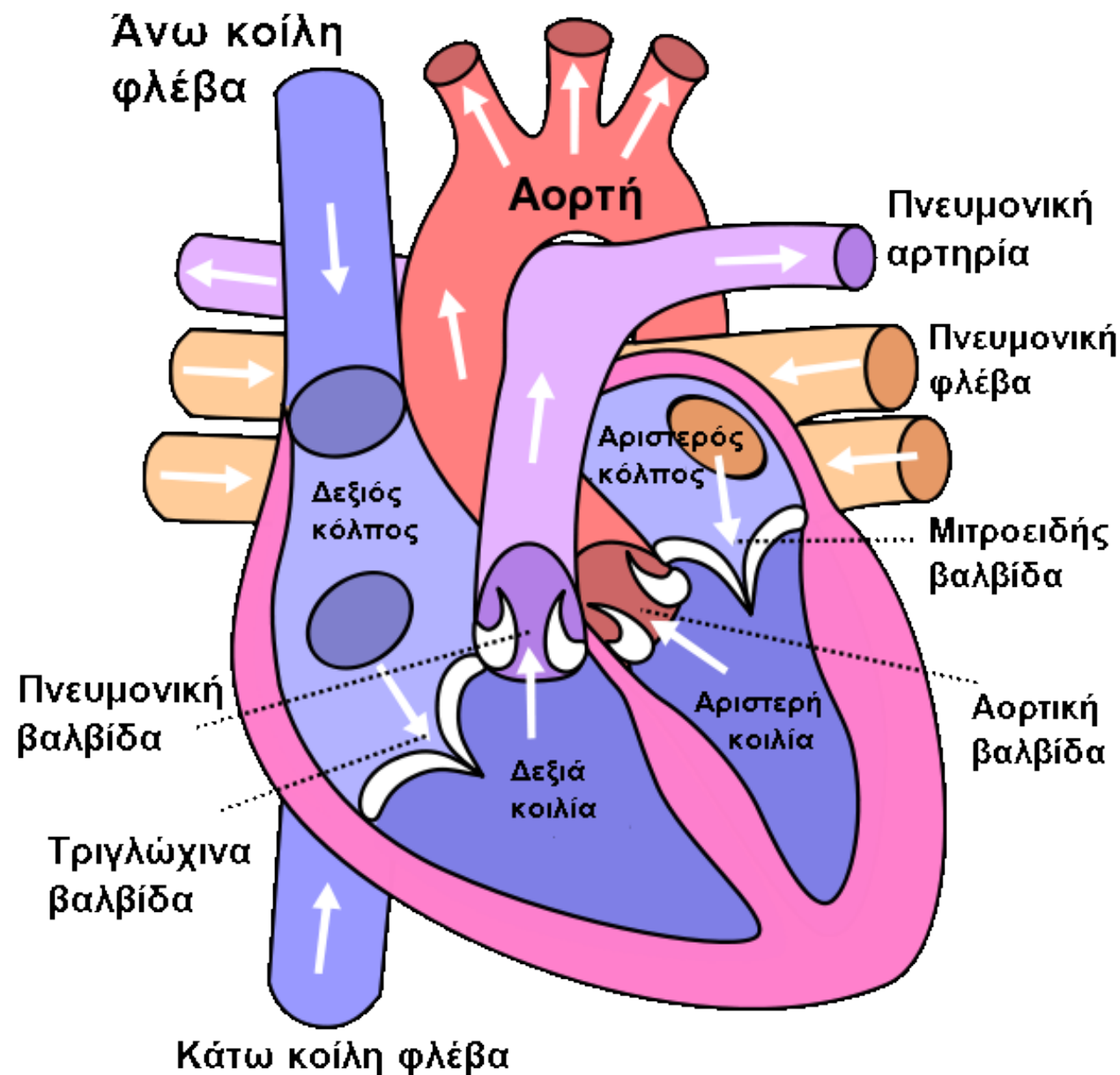
Ο εγκέφαλός μας αποτελείται από **100 δισεκατομμύρια κύτταρα (νευρώνες)**, τα οποία επικοινωνούν μεταξύ τους με πολύ περισσότερες συνδέσεις που ονομάζονται **συνάψεις**. Οι νευρώνες επικοινωνούν μεταξύ τους με τους δένδριτες, είναι άξονες που ενώνουν τα νευρικά κύτταρα μεταξύ τους. Στο σημείο της σύνδεσης παράγεται ηλεκτρικό φορτίο που δημιουργεί μικρή ποσότητα φωτός.

Όσο περισσότερο ασκούμε το μυαλό μας, ο εγκέφαλός μας δημιουργεί συνάψεις ανάμεσα στους νευρώνες, 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. Τα δίκτυα νευρώνων που δεν χρησιμοποιούμε, αποσυνδέονται και οι πληροφορίες χάνονται στη λήθη.

Η καρδιά



Η καρδιά μας είναι το βασικό όργανο του **Κυκλοφορικού** μας **Συστήματος** και βρίσκεται μέσα στο θώρακά μας, 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. Το αίμα επίσης, παίρνει/μαζεύει από τους

ιστούς όσα συστατικά δεν είναι απαραίτητα για το σώμα προκειμένου να αποβληθούν.

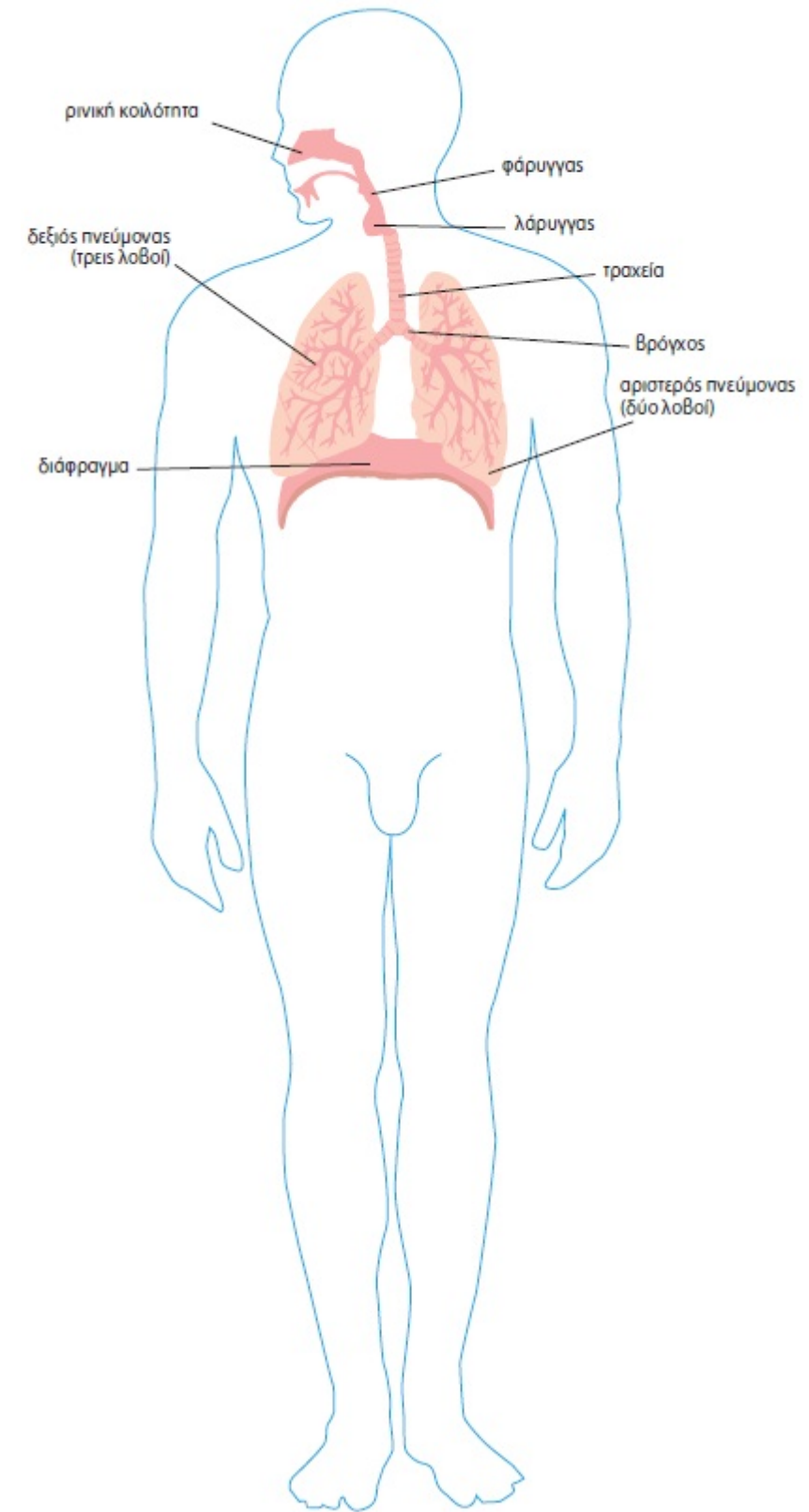
Κατά μέσο όρο η καρδιά μας εκτελεί ανάλογα με την ηλικία μας:

★ **5-6 χρόνων** > 75-115 παλμούς/λεπτό

★ **7-9 χρόνων** > 70-110 παλμούς/λεπτό

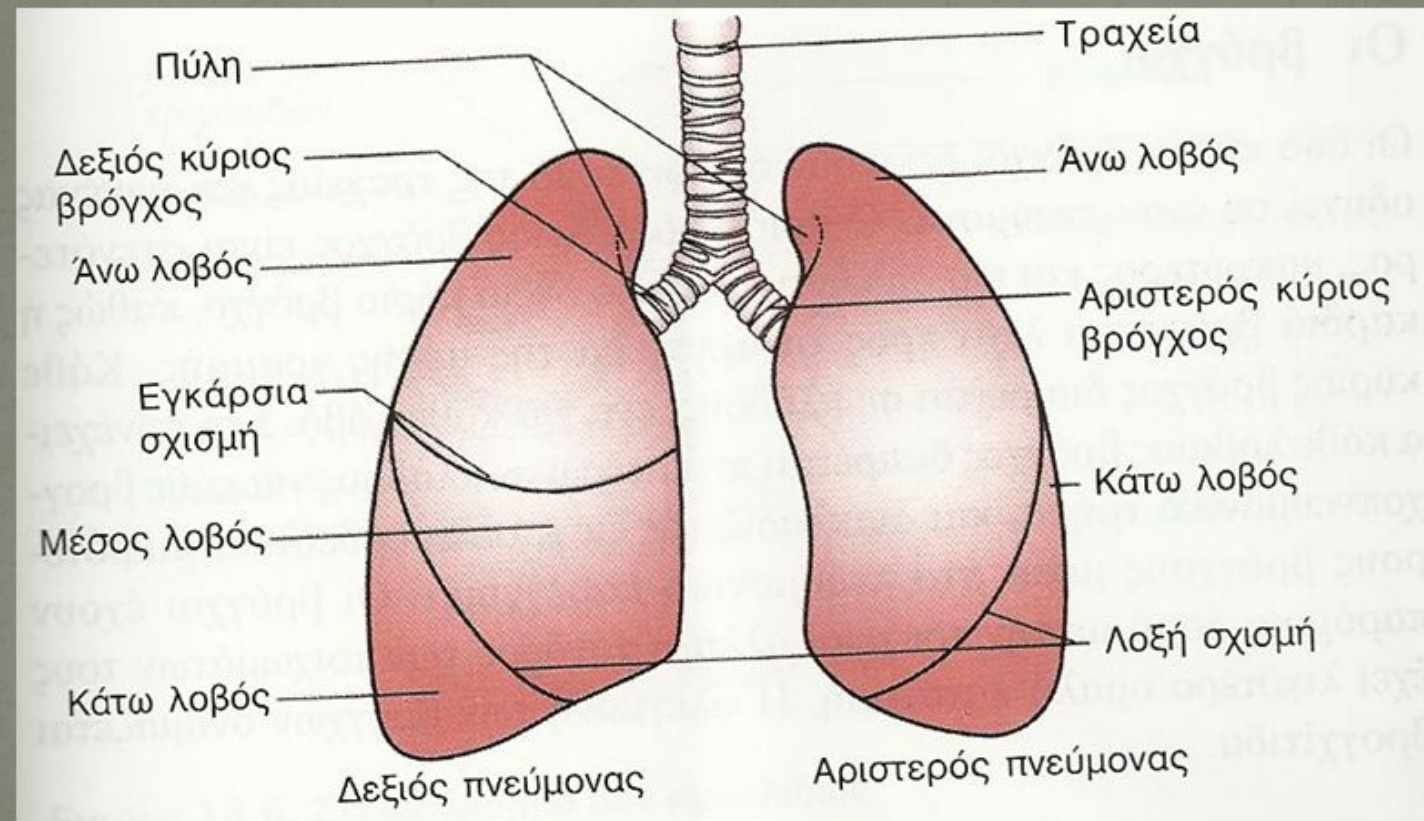
★ **10 χρόνων και πάνω** (ισχύει και για όλους τους ενήλικες)
> 60-100 παλμούς/λεπτό

Οι πνεύμονες



Οι πνεύμονες είναι τα κύρια όργανα του **Αναπνευστικού μας Συστήματος**. Βρίσκονται μέσα στον θώρακα στην αριστερή και δεξιά πλευρά.

Η ΤΡΑΧΕΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ



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**.

ΑΛΛΑ ΖΩΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Το συκώτι είναι ο μεγαλύτερος αδένας του σώματος. Είναι ουσιαστικά ένα χημικό εργαστήριο που παράγει διάφορα υγρά που χρησιμοποιούνται από άλλα όργανα. Είναι όμως και μια αποθήκη διάφορων χρήσιμων συστατικών που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας. Τα χρήσιμα συστατικά μεταφέρονται εκεί από το αίμα μας για να αποθηκευτούν. Επιπλέον, το συκώτι αποτοξινώνει τον οργανισμό μας δηλ. καταστρέφει διάφορες βλαβερές ουσίες που εισέρχονται σε αυτόν, όπως το αλκοόλ.

Το στομάχι είναι ένα από τα κύρια όργανα του **Πεπτικού** μας **Συστήματος**. Βρίσκεται στο κάτω μέρος της κοιλιά μας. Στο εσωτερικό του στομαχιού πολτοποιείται η τροφή και σιγά- σιγά ωθείται/οδηγείται στο λεπτό έντερο.

Το λεπτό έντερο είναι επίσης όργανο του **Πεπτικού** **Συστήματος**. Είναι ένας μακρύς λεπτός σωλήνας μήκους 6-7 μέτρων που είναι υπεύθυνος για την πέψη της τροφής. Στα τοιχώματά του το αίμα απορροφά τα θρεπτικά συστατικά συστατικά της τροφής, για να τα μεταφέρει σε όλο το σώμα.

Το παχύ έντερο ανήκει και αυτό στο **Πεπτικό Σύστημα**. Είναι ένας παχύς σωλήνας μήκους 1,5 μέτρου. Το παχύ έντερο αποθηκεύει κι άλλες θρεπτικές ουσίες και τελικά αποβάλλει από τον πρωκτό ό,τι δεν χρειάζεται ο οργανισμός.

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/>

Κατερίνα Τατσοπούλου, Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής