|  |  |
| --- | --- |
| **ΗΜΕΡΑ** | **ΣΦΥΓΜΟΙ ΗΡΕΜΙΑΣ** |
| ΔΕΥΤΕΡΑ |  |
| ΤΡΙΤΗ |  |
| ΤΕΤΑΡΤΗ |  |
| ΠΕΜΠΤΗ |  |
| ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ |  |
| ΣΑΒΒΑΤΟ |  |
| ΚΥΡΙΑΚΗ |  |
| **ΣΥΝΟΛΟ ΣΦΥΓΜΩΝ** |  |
| **ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΗΡΕΜΙΑΣ= Διαιρέστε το σύνολο των επτά ημερών δια του 7** | |

**Άσκηση 5**: Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να βρείτε το σφυγμό ηρεμίας

Αναλυτικές οδηγίες θα βρείτε στην *η-τάξη,* στην ενότητα «*Η αξία της δια βίου άσκησης*»

και στο κεφάλαιο «**Μετράω το σφυγμό μου**» σελ. 67.