

Pajuskime širdį

Tavo širdis plaka ir kai miegi ar visiškai ramiai sėdi. Širdies plakimą gali pajusti uždėjęs ranką ant kairės krūtinės pusės.

1. Gali pasiklausyti širdies dūžių prie krūtinės pridėjęs popierinio rankšluosčio ritinėlį. Pabandyk.



Gydytojas tam naudoja specialų prietaisą. Jis vadinamas stetoskopu.



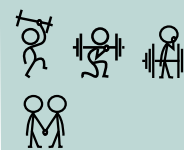
2. Širdis per minutę perpumpuoja apie 5 litrus kraujo. Tiek, kiek yra 5 buteliuose vandens. Daug dirbant ar sportuojant – netgi daugiau kaip 20 litrų. Tai sunkus darbas. Ar tau taip pat pavyks?

Tau reikės:

- chronometro;
- 2 dubenėlių;
- 1 mažo indelio (maždaug 150 ml);
- 5 butelių vandens.



1 minutė




Gyvenkime sveikai









- 

Yra užsiėmimų, kurie kūnui naudingi. Todėl ta veikla turėtume užsiimti dažnai. Yra dalykų, kurie ne tokie naudingi sveikatai. Pagalvok, ką turėtum daryti dažnai, ką – kartais, o ką – retai. Nuspalvink langelius.

dažnai
 kartais
 retai

- Kad būtum sveikas, turi nuolat judėti. Išbandyk šiuos pratimus klasėje.



Kaip manai, ar sveikai gyveni?



