Pozdravljeni učenci,

Danes, sreda, 15. 4., preglejte kratek sestavek srcu in srčnem utripu. Podobno nalogo imajo tudi učenci, ki imajo danes naravoslovni dan. Naredite nalogo in si podatke napišite na list papirja, ko pridemo v šolo jih bomo pregledali. Lahko mi tudi sporočite rezultate na elektronski naslov.

Lp.

Stojan Koren

SRCE IN SRČNI UTRIP

**SRCE**

Srce je mišična črpalka, ki potiska kri po našem telesu; desna polovica srca v pljuča (mali krvni obtok), leva v druge dele telesa (veliki krvni obtok). Zgrajeno je iz specializiranih mišičnih vlaken. Krči se ritmično, brez utrujanja in kontrole naše volje.

Utripni volumen (UV) - predstavlja količino krvi, ki jo srce iztisne v aorto ob eni kontrakciji

Minutni volumen srca (MVS) - je volumen krvi, ki jo srce pošlje v krvni obtok v eni minuti.

**SRČNI UTRIP**

Srčni utrip je ritmično krčenje in sproščanje srčne mišice.

Frekvenca srčnega utripa - število udarcev srca v 1 minuti.

**Kako izmerimo srčni utrip**

ROČNO:

drugi, tretji in četrti prst leve roke položimo tik nad palčno stran desnega zapestja ali ob mišico na vratu (kjer leži vratna arterija). Število utripov/minuto dobimo tako, da ob tipanju utripajoče arterije štejemo število udarcev – 2 načina:

a) pri večji intenzivnosti vadbe merimo 6 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo z 10;

b) pri manjši intenzivnosti vadbe merimo 15 sekund in dobljeni rezultat pomnožimo s 4.

**NALOGA:**

1. Izmeri srčni utrip v mirovanju. Pred meritvijo se za nekaj minut umiri, meri v sedečem ali ležečem položaju.
2. Naredi 30 počepov in ponovno izmeri srčni utrip
3. Bodi aktiven 5 minut, teci po stopnicah ali okrog hiše, delaj sklece ali poskoke. Po 5 minutah ponovno izmeri utrip.