

STEAM FOR ALL Contest

2022-2023



Μετρώ τον σφυγμό μου



Anatolia Elementary School
Σχολείο Κωφών και
Βαρήκων Πανοράματος



αξιολόγηση του

υπό την αιγίδα



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων



UNHCR
The UN Refugee Agency

ΥΛΙΚΑ

ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ



Θεμελιώδες ερώτημα: «Ποια είναι η ιδανική καρδιακή συχνότητα άθλησης;»

Βήματα:

- ❖ Διερευνήσαμε την ήδη υπάρχουσα γνώση σχετικά με τη λειτουργία της καρδιάς
- ❖ Διατυπώσαμε ερωτήματα και υποθέσεις
- ❖ Αναζητήσαμε πληροφορίες, επεξεργαστήκαμε σχετικό υλικό και θεματικό λεξιλόγιο

Εφαρμογή:

- ❖ Μετρήσαμε με το οξύμετρο τους σφυγμούς μας σε κατάσταση ηρεμίας, ήπιας και έντονης άσκησης
- ❖ Βρήκαμε τη δική μας μέγιστη καρδιακή συχνότητα (ΜΚΣ)
- ❖ Συζητήσαμε για την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς (διατροφή, άσκηση, σφυγμοί, ύπνος)

Σε συνεργασία με τα παιδιά από το σχολείο κωφών και βαρήκων Πανοράματος βρήκαμε την ιδανική καρδιακή συχνότητα για κάθε άθλημα:

50-70 % ΜΚΣ (106- 148) για βελτίωση καρδιακής αντοχής

70-85 % της ΜΚΣ (106-180) για έντονη προπόνηση

Όνομα: _____ Anatolia Elementary School
Φυσική Αγωγή
Μετρώ τον σφυγμό μου

Αν υποθέσουμε πως ο μέσος όρος των σφυγμών σου ανά λεπτό είναι περίπου 80, πόσες φορές χτυπάει η καρδιά σου σε μία ώρα σε ένα ημερίκι, σε έναν χρόνο

σφυγμοί σε 1 λεπτό

Μέτρησε τους σφυγμούς σου μετά από μέτρια άσκηση, μετά από έντονη άσκηση και χρώσε τα αποτελέσματα

Σε ημερίκι: --
Σε μέτρια άσκηση: --
Σε έντονη άσκηση: --

Πόσους σφυγμούς έχουν οι αστροναύτες σε έλλειξη βαρύτητας?

Fun Fact
Η καρδιά του ανθρώπου πατά τη διάμετρο της ζώνης του χυταίου 2.2 δεκάτομμύρια φορές (60 σφυγμοί/λεπτό x 60 λεπτά x 24 ώρες x 365 ημέρες x 70 χρόνια), πελαουσιέ η κόπα με 2.9 δεκάτομμύρια (275 σφυγμοί/ λεπτό) και η μαϊμού με 1.5 δεκάτομμύρια.

Όνομα: _____ Φυσική Αγωγή
Μετρώ τον καρδιακό σφυγμό μου(ΚΣ)

Καρδιακός σφυγμός είναι ο αριθμός που αντιστοιχεί στο πόσες φορές χτυπάει η καρδιά σου μέσα σε ένα λεπτό.
Η κύρια λειτουργία της καρδιάς είναι να προωθεί οξυγονωμένο αίμα σε όλο το σώμα.

220 - =

Για να βρεις το μέγιστο αριθμό της ΚΣ αφαιρείς από το 220 την ηλικία σου

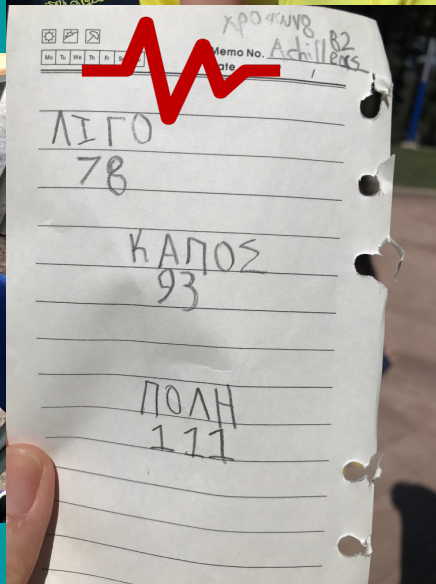
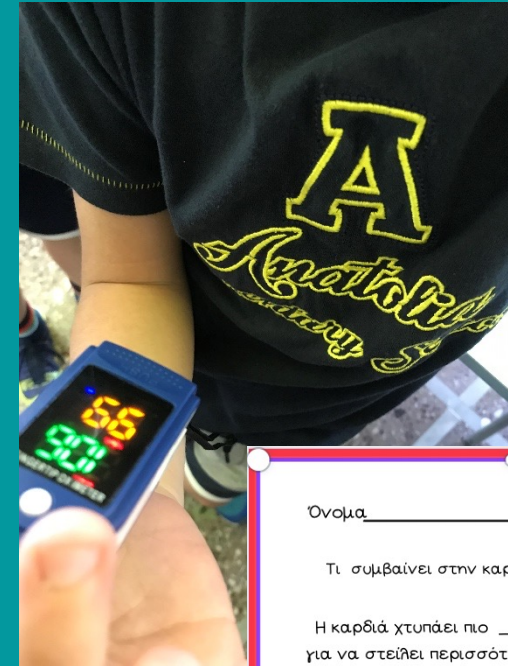
Μέτρησε και κατέγραψε τον ΚΣ σου πριν το μάθημα της Φ.Α. (κατάσταση ηρεμίας) και σημείωσέ τους στο φύλλο εργασίας

Τους καρδιακούς σφυγμούς μπορούμε να τους μετρήσουμε με οξύμετρο, στηθοσκόπιο, με ψηλάφηση στον καρπό ή στην καρδιά αλλά και με

Ηλικία	Μέση τιμή (σφυγμοί/λεπτό)	Εύρος τιμών (σφυγμοί/λεπτό)
Νοημό	145	90-180
6 μηνών	145	106-185
1 έτος	132	105-170
2 ετών	120	90-150
4 ετών	108	72-135
6 ετών	100	65-135
10 ετών	90	65-130
14 ετών	85	60-120

Πηγή: Kupperman L. et al. Normal ECG standards for infants and children. Pediatric Cardiol (1991) 12:293.

ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ



Όνομα _____ Ημερομηνία _____

Τι συμβαίνει στην καρδιά σου όταν γυμνάζεσαι;

Η καρδιά χτυπάει πιο _____
για να στείλει περισσότερο _____
στους μ _____






Οι σφυγμοί σου _____
και μπορούν να φτάσουν
μέχρι τους _____




Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει στα
παιδιά άσκηση για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα

ΣΤΙΓΜΙΟΤΥΠΑ



ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ

Οι μαθητές και οι μαθήτριες της Β' τάξης

Η εκπαιδευτικός φυσικής Αγωγής
Αναστασία Μαστρογιάννη

Οι δασκάλες
Δάφτσιου Χριστίνα
Ελένη Χατσησάββα
Ελένη Χατσηευσταθιάδη

Οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί
του σχολείου κωφών και βαρήκων
Πανοράματος