

Krvni obtok

Avtor: Veronika Ravnjak, 4.d

Mentor: Bojana Lužar

Datum: 1.4.2025

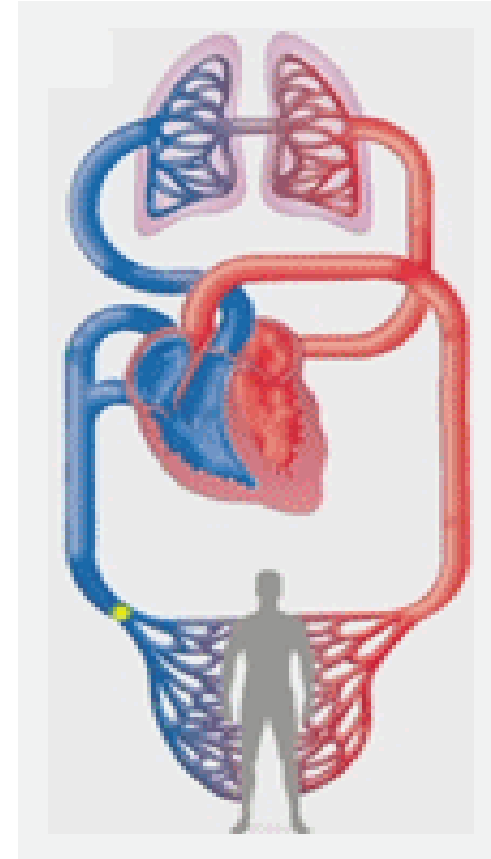
Kaj sploh je kri?



- ▶ telesna tekočina rdeče barve
- ▶ gosta, lepljiva
- ▶ srce je kot črpalka, ko bije, črpa kri
- ▶ teče po žilah

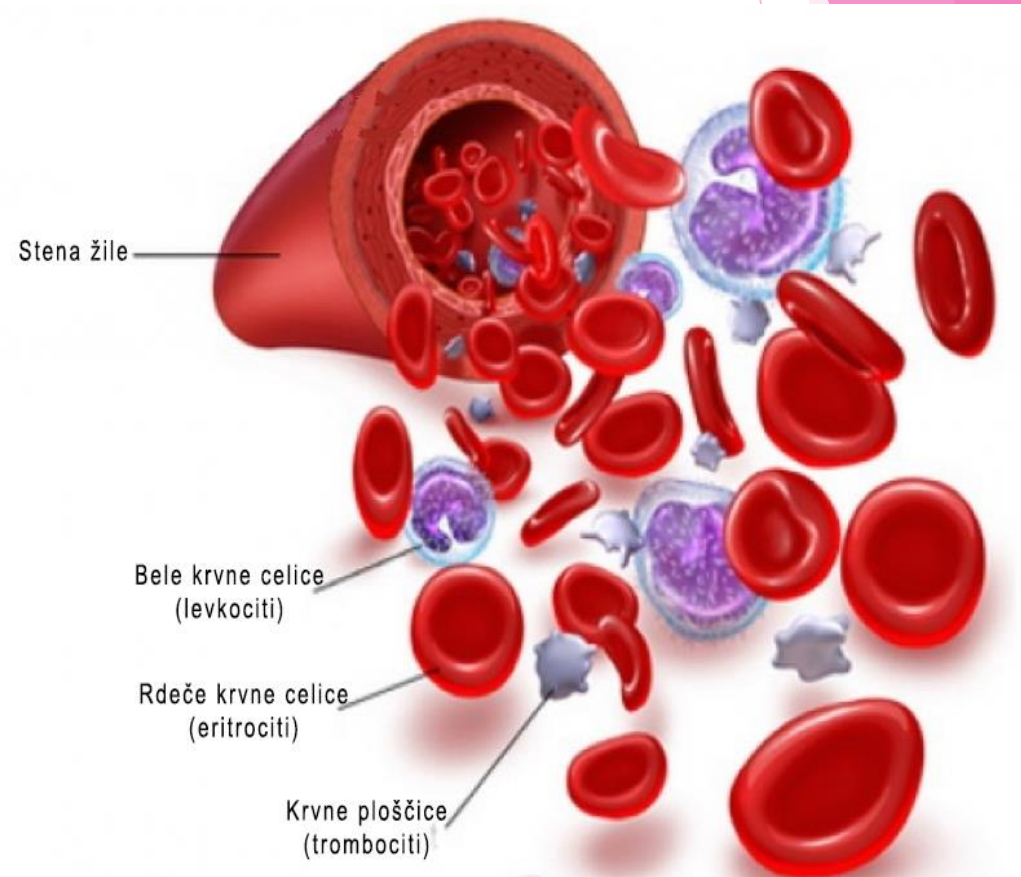
Sklenjen krog v krvnih žilah

- ▶ Krvni obtok je sestavljen iz srca in krvnih žil.
- ▶ Kri v pljučih odda ogljikov dioksid in dobi kisik. Steče v levo stran srca.
- ▶ Leva stran srca potisne kri v telo.
- ▶ V celicah telesa kri odda kisik in hranilne snovi. Prejme odpadne snovi. Gre v desno stran srca.
- ▶ Desna stran srca potisne kri v pljuča
- ▶ Modra-ogljikov dioksid, rdeča-kisik



Funkcija krvi– Zakaj je kri pomembna?

- ▶ prinaša hrano in kisik v vsako celico telesa
- ▶ odnaša nepotrebne snovi iz telesa – ogljikov dioksid
- ▶ Strjevanje krvi je pomembno – prepreči uhajanje krvi in celjenje rane.



Žile so:

Krvne žile so:

- **odvodnice** – kri **od srca** v telo (arterije),
- **dovodnice** – kri iz telesa **do srce** (vene),
- lasnice (kapilare) – **so tanjše** in so povsod po telesu
 - po njih v vsako celico našega telesa prehajajo hranilne snovi in kisik
 - dlje kot so od srca, tanjše so

▶ <https://www.pinterest.com/pin/465067099040488926/>

Video krvni obtok... OGLED 19 sekund.

Strupene snovi

- ▶ So breme za delovanje krvnega obtoka
- ▶ alkohol, prekomerna maščoba in sladkor, tobak, preveč soli, ugriz strupene živali in razne bakterije in virusi
- ▶ **POMEMBNO!**

Teh se izogibamo! A nekatere od njih potrebujemo v manjših količinah.





osnove zdrave prehrane



Uživajte različne skupine živil: beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe.



Izbirajte polnozrnat izdelke



Polovico krožnika naj sestavljata sadje in zelenjava



Izbirajte beljakovine iz pustega mesa in stročnic



Uživajte zdravju koristne rastlinske maščobe



Omejite količino sladkorja in soli

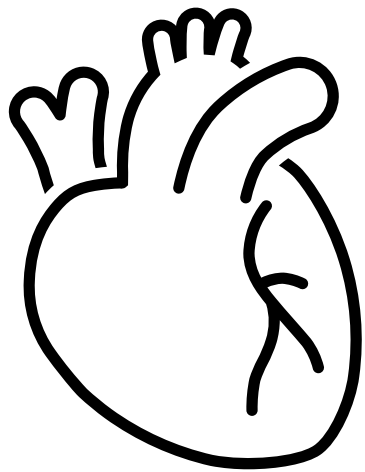


Pijte veliko vode



Koristni napotki

- ▶ Gibanje (telesna vadba)
- ▶ Prehranjevanje (zdravo)
- ▶ Kisik
- ▶ Pitje vode
- ▶ Spanje (počitek)
- ▶ Primerna temperatura



Zanimivosti

- ▶ Brez srca bi se kri ustavila.
- ▶ Bolj je telo dejavno, hitreje bije srce, hitrejši je krvni obtok.
- ▶ Srce prečrpa 5 litrov krvi vsako minuto.
- ▶ Na sekundo se rodi 2 milijona celic.
- ▶ Če bi tvoje žile sestavili v eno samo, bi z njo lahko Zemljo obkrožili 2,5 krat!
- ▶ Več tisoč ljudi je odvisnih od prostovoljnih darovalcev krvi.

...



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

