

## 5. o. Természetismeret: A vérkeringés és a kiválasztás

### Óravázlat

A vérkeringés központi szerve a **szív**, (öklömnyi izmos szerv) ami a vért áramoltatja. A szív **összehúzódik és elernyed**. Ennek a lüktetése a verőerekben is érezhető: ez a **pulzus**. (nyugalmi 72/perc) A szívből indulnak ki és oda térnek vissza az erek. (verőér, hajszálér, gyűjtőér)

A vér szállítja az **oxigént, szén-dioxidot, tápanyagokat, bomlástermékeket**. Egy felnőtt embernek 5-6 liter vére van.

**Kiválasztó szervrendszer részei:** Feladata a felesleges és káros anyagok eltávolítása a szervezetből.

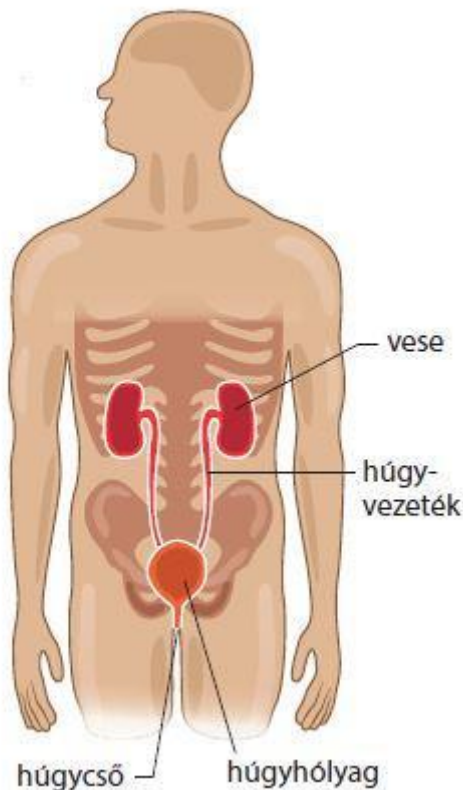
1. Vese

2. Húgyvezeték

3. Húgyhólyag

4. Húgycső

A vesék naponta 180 liter vért szűrnek át ebből lesz 1,5 liter vizelet.



### **Egészségmegőrzés**

Egészséges életmód, mindennapos testmozgás.

Ne fogyasszunk túl zsíros, magas cukortartalmú ételeket.

A dohányzás elkerülése

**Betegségei:** érlemeszesedés, szívinfarktus, vérszegénység stb.