

## bölmə 2

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı orqanizmin oksigen və qidaya olan tələbatı dəyişir.

Bu zaman ürək döyüntüləri sürətlənir və ya yavaşır.

Nəticədə hərəkətlərinizdən asılı olaraq daha sürətli və ya yavaş nəfəs alırsınız. Bu dəyişikliklər əsasında qanın orqanizmdə necə dövr etdiyini və tənəffüs sistemi ilə birgə fəaliyyətini öyrənmək vacibdir.

İnsan orqanizmində qan minlərlə kilometr uzunluqda olan qan damarları ilə hərəkət edir. Qazlar mübadiləsi isə milyonlarla qovuqcuqlardan ibarət ağciyərlərdə gedir.

Hər gün 24 saat ürək döyünməyə, ağciyərlər isə işləməyə davam edir.

Bu proseslərin bizdən asılı olmadan baş verməsi son dərəcədə heyranamızıdır.

- Sizcə, uzun məsafəyə qaçarkən niyə tez-tez nəfəs alırıq?
- Bədənimizdə qanın hərəkətini təmin edən nədir?
- Necə düşünürsünüz: qan damarlarının orqanizmin ucqar nöqtələrinə qədər şaxələnməsinin nə kimi əhəmiyyəti vardır?

### Bölmədə öyrənəcəksiniz

- Ürək dörd şöbədən ibarətdir
- Ürəyin yuxarı şöbələri qanı qəbul edir, aşağı şöbələri isə qanı ağciyərlərə və bədənin digər hissələrinə göndərir
- Qan bədənimizin müxtəlif hissələrinə damarlar vasitəsilə daşınır
- Qan dörd əsas komponentdən ibarətdir
- Qan orqanizmdə oksigeni və qida maddələrini, eləcə də karbon qazı kimi tullantı məhsullarını daşıyır
- Qazlar mübadiləsi ağciyər qovuqcuqlarında baş verir

# İnsan orqanizmi və sağlamlıq

