

NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA 4

24. marec 2020

Navodila za domače delo

Dragi učenec, draga učenka,

včeraj si spoznal/-a, kaj se dogaja s krvjo v naših žilah, danes pa se boš pri uri NIT preizkusil/-a v različnih aktivnostih. Vse aktivnosti, ki jih boš počel/-a, bodo imele skupen cilj. Spoznal/-a boš, da je od različnih aktivnosti odvisno, kako hitro mora tvoje srce potiskati kri po telesu. Že veš, kako boš to ugotovil/-a? Več podrobnosti najdeš na naslednji strani.

Za delo boš tokrat potreboval/-a peresnico, zvezek in uro/štoparico.

Če imaš vprašanje zame, mi lahko s pomočjo staršev pošlješ elektronsko sporočilo na manja.podgorsek@ponikva.si ali mi ga zastaviš v Klepetalnik na Padletu.

Pazite nase!

Manja Podgoršek Mesarec

Navodila za delo

1. Naslov tvoje dejavnosti pri današnji učni uri bo: Kako se spreminja srčni utrip s telesnim naporom? Pri dejavnosti boš raziskal/-a odvisnost srčnega utripa od napora. Preden ti povem navodila za delo, preberi še, kako sploh izmerimo srčni utrip. To znanje boš potreboval/-a pri izvedbi dejavnosti.
2. Preberi: Srčni utrip čutimo na površini kože. Na roki ga izmeriš tako, da s tremi prsti desne roke (kazalec, sredinec in prstanec) pritisneš na notranjo stran zapestja leve roke. Na blazinicah boš čutil/-a utripanje žile (glej sliko spodaj). Srčni utrip lahko merimo tudi na vratu.



Preveri, če čutiš srčni utrip na zapestju, kot je opisano zgoraj. Dokler tega ne znaš, ne moreš nadaljevati z delom.

3. Premisli: Ali se z aktivnostjo srčni utrip poveča, ostane enak ali se zmanjša? Razmisli tudi, zakaj tako meniš. Zapomni si svoj odgovor.
4. Odpri zvezek in zapiši naslednjo poved (nadaljuj, kjer si končal/-a s pisanjem včeraj):

Poskus: Kako se spreminja srčni utrip s telesnim naporom?

Mislim, da se z aktivnostjo srčni utrip _____ (vstavi odgovor).

5. V zvezek zapiši tudi naslednjo tabelo:

Aktivnost	Število srčnih utripov na minuto
Sedenje	
Hoja	
Hitra hoja	
Počepi	



OSNOVNA ŠOLA
BLAŽA KOCENA
PONIKVA

6. Nastavi si štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in 1 minuto sedi pri miru. Po pretečeni minuti zopet nastavi štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in izmeri svoj srčni utrip. Štej število utripov v teh 60 sekundah. Število utripov vpiši v tabelo.
7. Nastavi si štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in 1 minuto hodi po sobi. Po pretečeni minuti zopet nastavi štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in izmeri svoj srčni utrip. Štej število utripov v teh 60 sekundah. Število utripov vpiši v tabelo.
8. Nastavi si štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in 1 minuto hitro hodi po sobi. Po pretečeni minuti zopet nastavi štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in izmeri svoj srčni utrip. Štej število utripov v teh 60 sekundah. Število utripov vpiši v tabelo.
9. Nastavi si štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in 1 minuto delaj počepe. Po pretečeni minuti zopet nastavi štoparico na 60 sekund/glej uro 60 sekund in izmeri svoj srčni utrip. Štej število utripov v teh 60 sekundah. Število utripov vpiši v tabelo.
10. Oglej si zapise o številu utripov v tabeli v zvezku. Razmisli, kaj ti povedo. Ali si pred aktivnostjo razmišljal/-a prav?
11. Pod tabelo v zvezek zapiši svoje ugotovitve.

Ugotovitev: _____

12. Če želiš, si oglej si posnetek na povezavi: <https://drive.google.com/file/d/12lQlCaJQ-apTxVN2TssXwqOlhkjkZeke/view?usp=sharing>.