

# Η ΚΑΡΔΙΑ ΜΑΣ

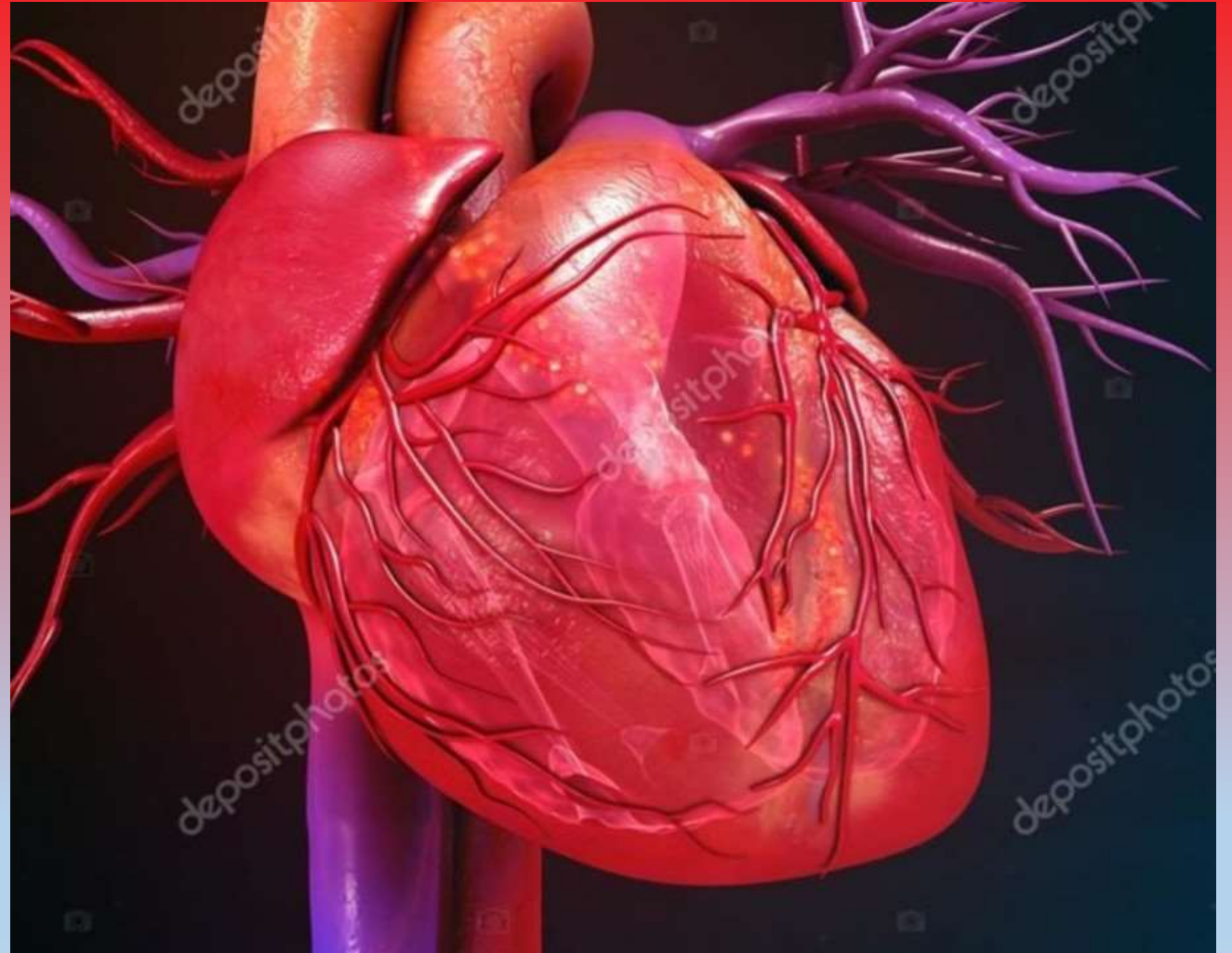
Πως λειτουργεί;

Πως την προστατεύουμε;

Με την καρδιά μας  
αγαπάμε, χαιρόμαστε,  
λυπόμαστε και νιώθουμε  
πολλά συναισθήματα. Σε τι  
άλλο όμως μας βοηθάει;



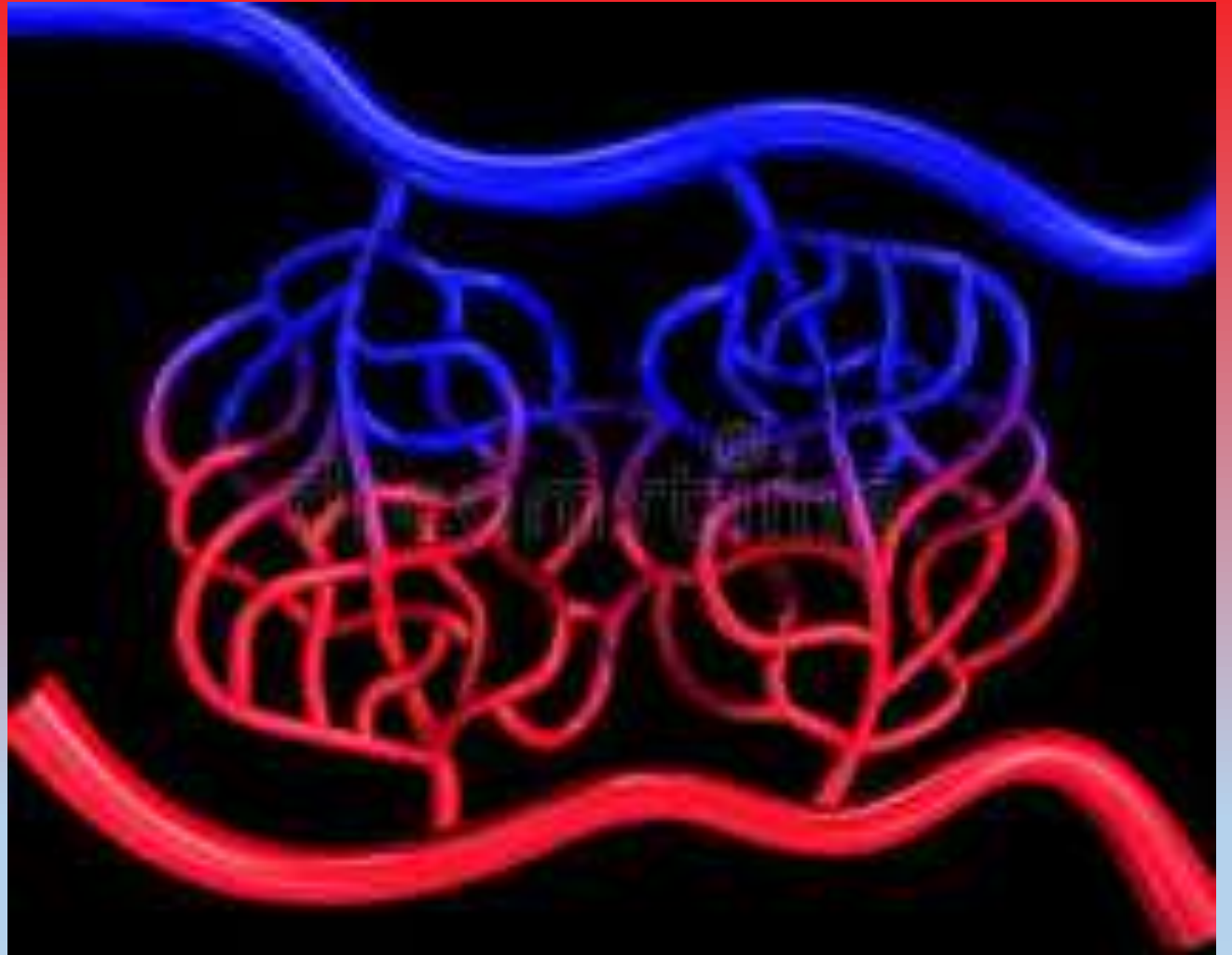
Η καρδιά μας είναι ένα από τα πιο σπουδαία όργανα του σώματός μας. Η δουλειά της είναι να στέλνει αίμα σε όλο το σώμα.



Το αίμα πάει από την καρδιά σε όλο το σώμα με τις αρτηρίες. Φανταστείτε ότι είναι μεγάλοι σωλήνες απ όπου περνάει πολύ αίμα. Μετά το αίμα ξαναπάει στην καρδιά. Αυτή τη δουλειά την κάνουν οι φλέβες. Οι φλέβες είναι πιο μικροί σωλήνες.



Τα τριχοειδή αγγεία δίνουν στο σώμα τα πολύτιμα συστατικά που έχει το αίμα. Αυτά είναι πολύ λεπτά.

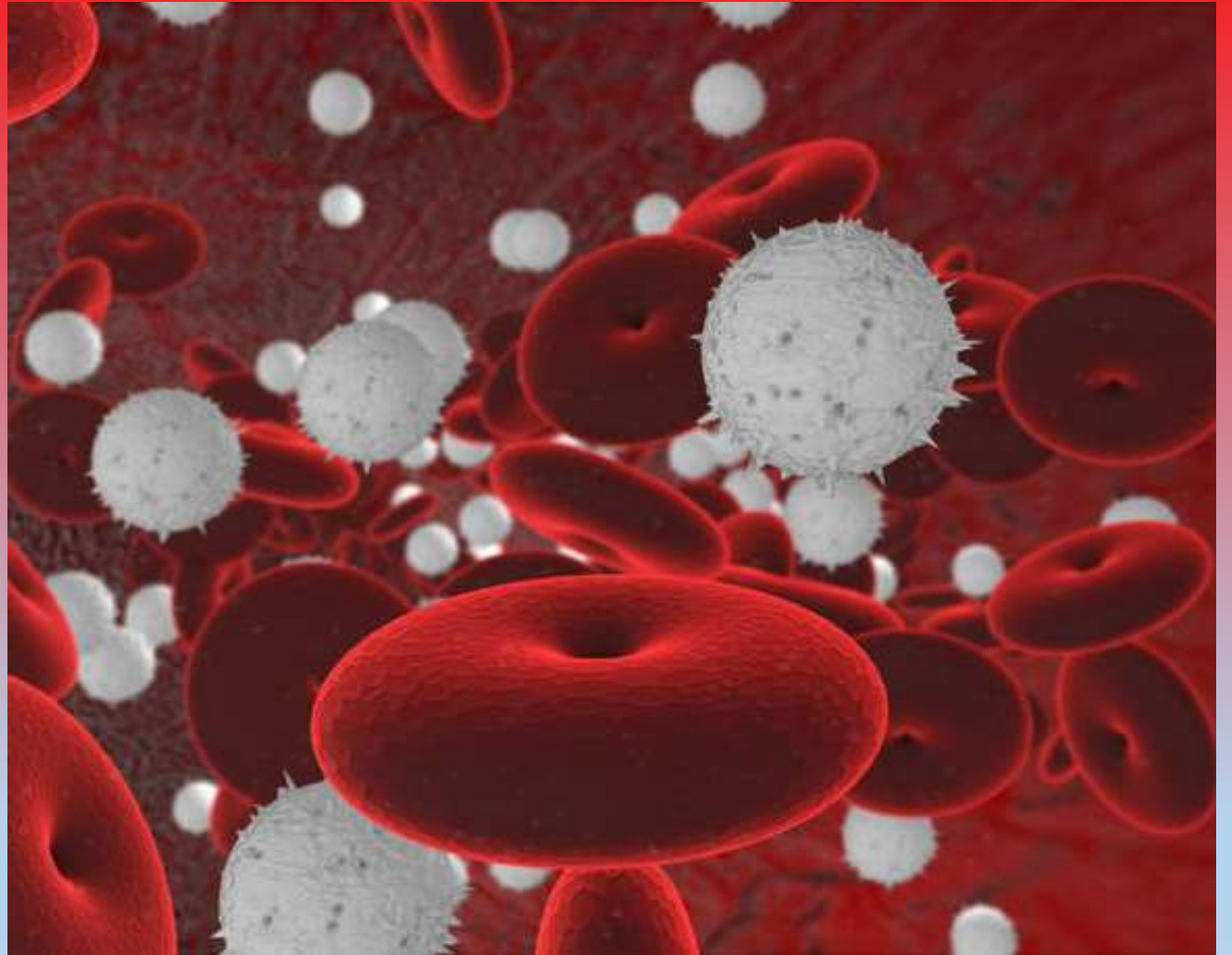




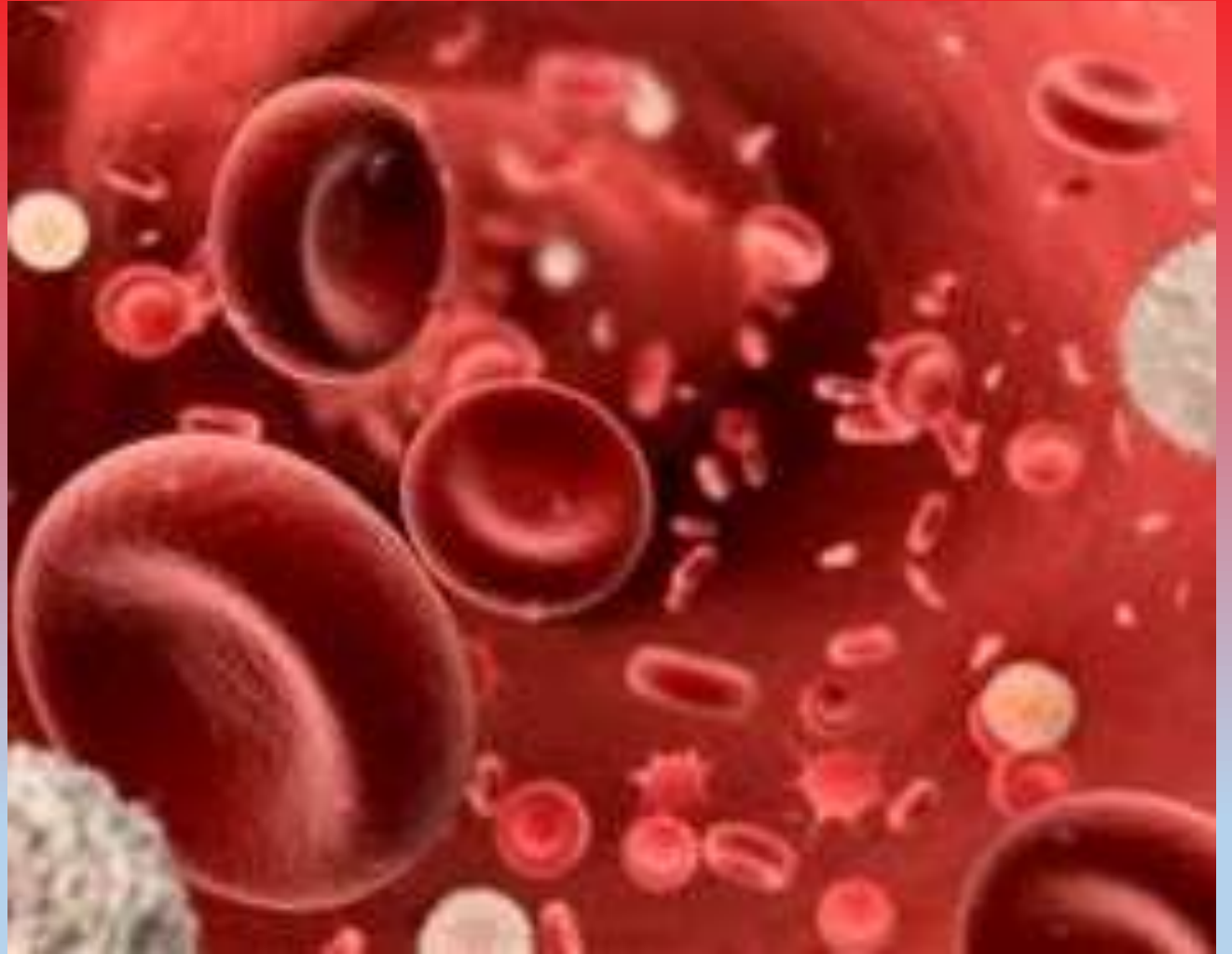
Το αίμα είναι ένα πολύτιμο υγρό. Αυτό μας χαρίζει τη ζωή. Το αίμα έχει μέσα του ερυθρά, δηλαδή κόκκινα αιμοσφαίρια. Αυτά πάνε το οξυγόνο στο αίμα.



Τα λευκά αιμοσφαίρια είναι οι αστυνομικοί του σώματος! Προσέχουν μήπως μπει κάποιο μικρόβιο στο σώμα. Αν μπει και το βρουν το καταστρέφουν! Έτσι δεν αρρωσταίνουμε συνέχεια.

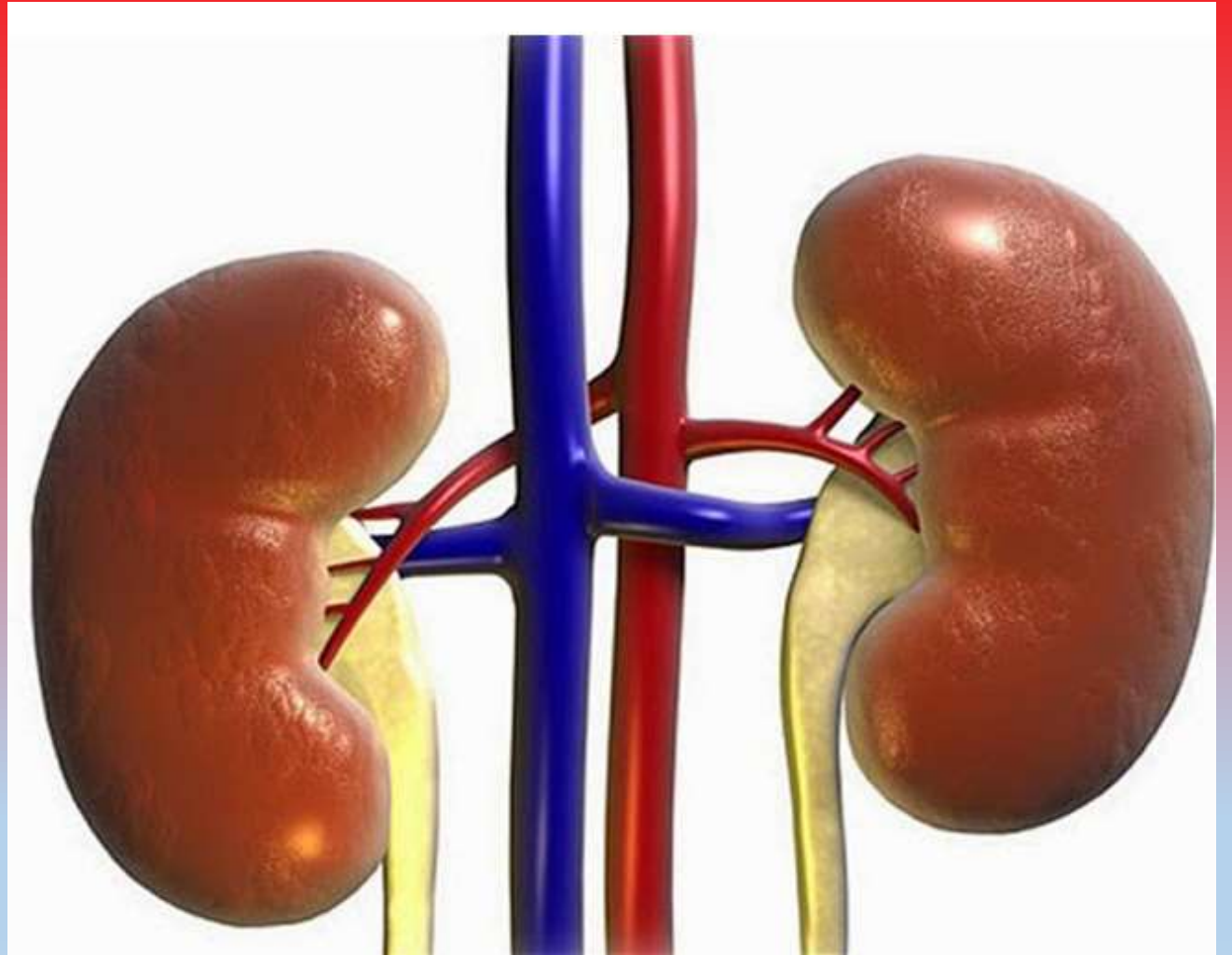


Στο αίμα μας έχουμε και τα αιμοπετάλια. Αυτά μας βοηθάνε αν χτυπήσουμε. Κάνουν το αίμα να σταματάει!





Το αίμα περνάει και από τα νεφρά. Εκεί καθαρίζει. Για να είναι γερά τα νεφρά μας πρέπει να πίνουμε πολύ νερό!



Όπως καταλαβαίνουμε είναι πολύ σημαντικό να είναι γερή η καρδιά μας! Για να γίνει αυτό πρέπει να προσέχουμε τη διατροφή μας. Να τρώμε λίγα γλυκά και λίγο κρέας, πολλά φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο και δημητριακά.



Για την υγεία της καρδιά  
μας πολύ σημαντική είναι  
και η καθημερινή άσκηση.

