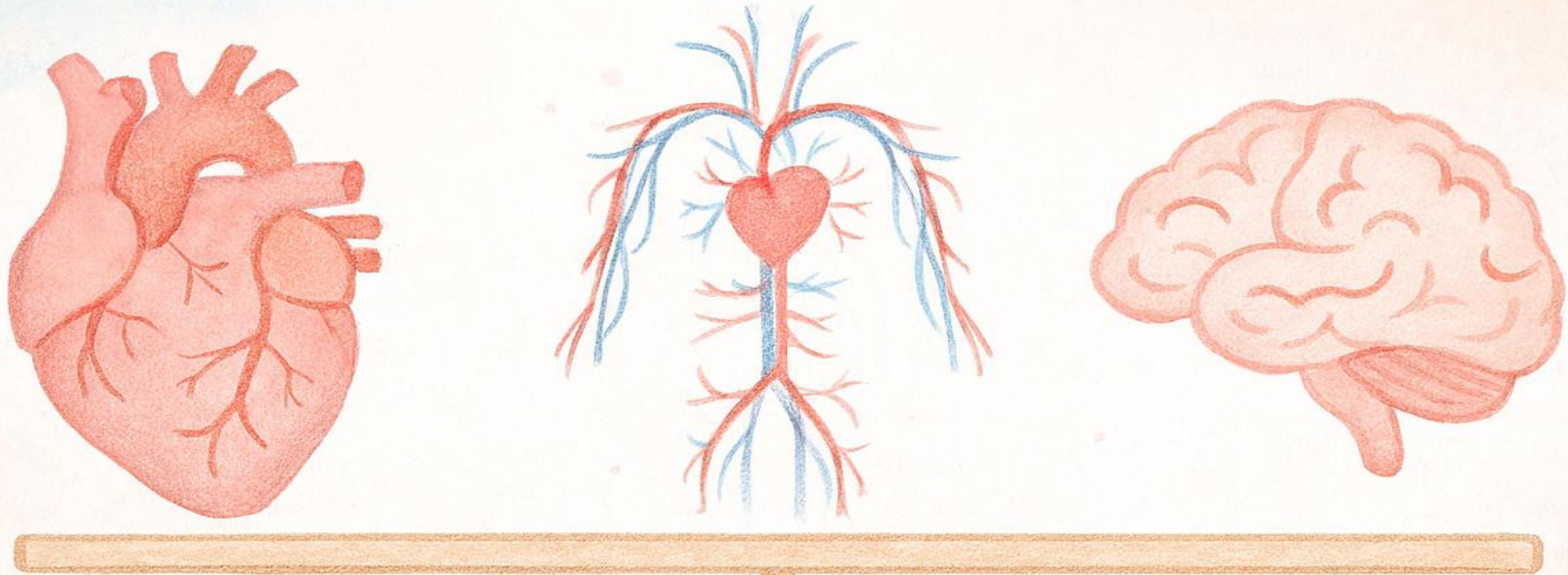
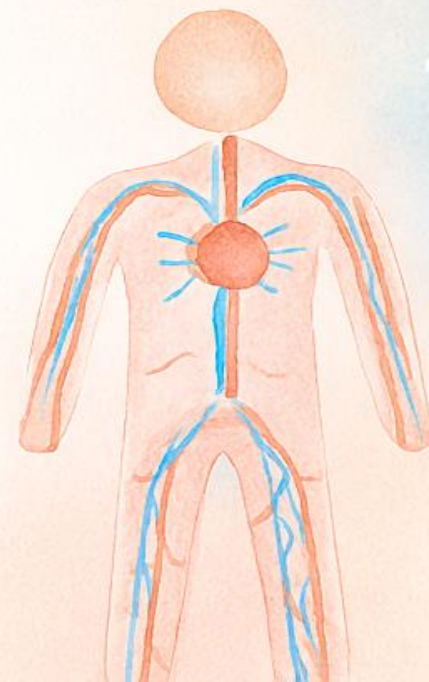
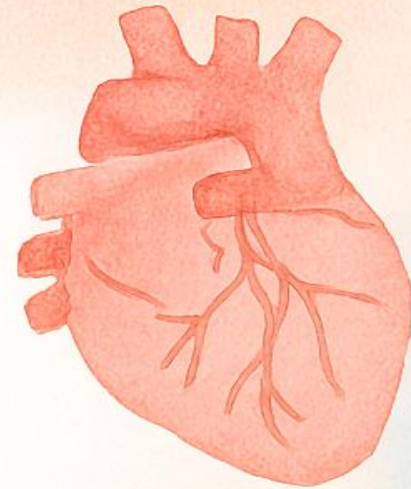
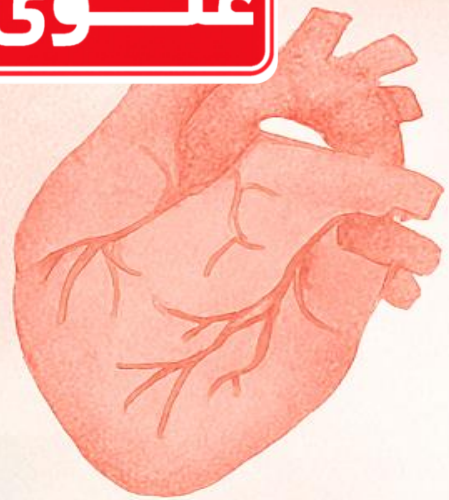


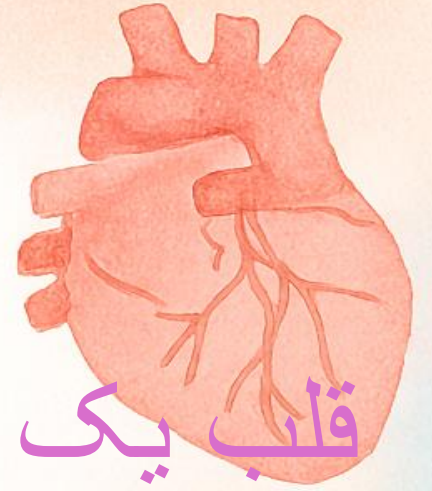


زنگ : ورزش
آموزگار : عابدین
پایه : اول و پیش

تعریف قلب

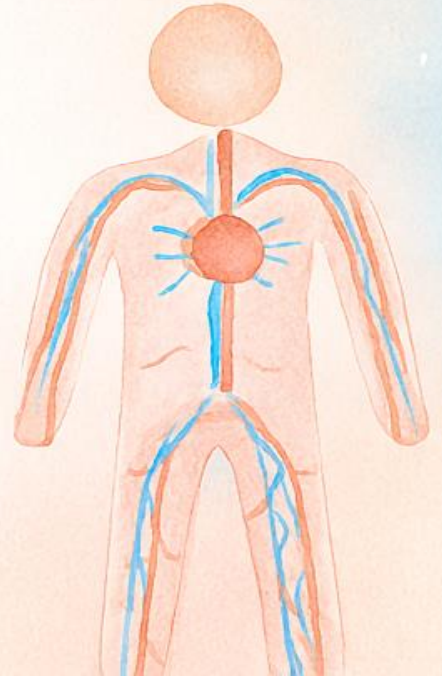
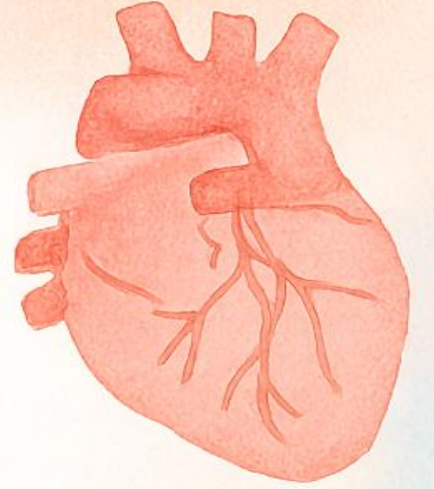


قلب یک اندام عضلانی حیاتی در بدن انسان است
که خون را به سراسر بدن پمپ می‌کند. با ضربان
منظم خود، اکسیژن و مواد مغذی را به سلول‌ها
رسانده و مواد زائد را دفع می‌نماید.



علوی

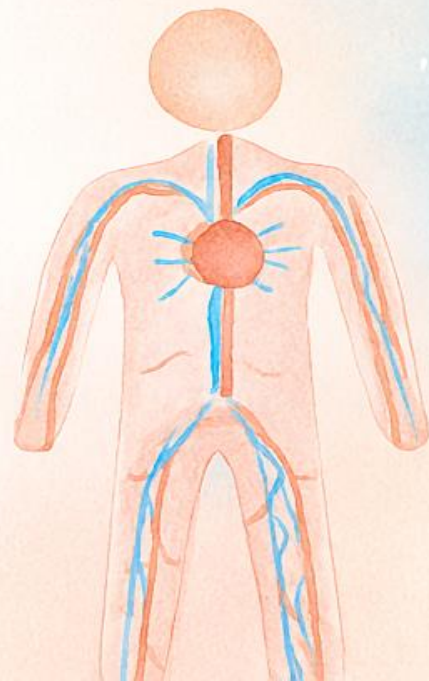
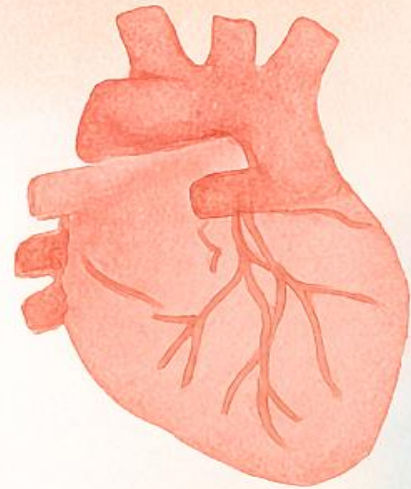
اهمیت قلب



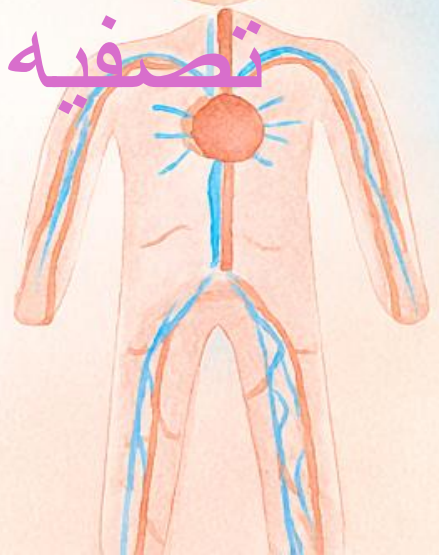
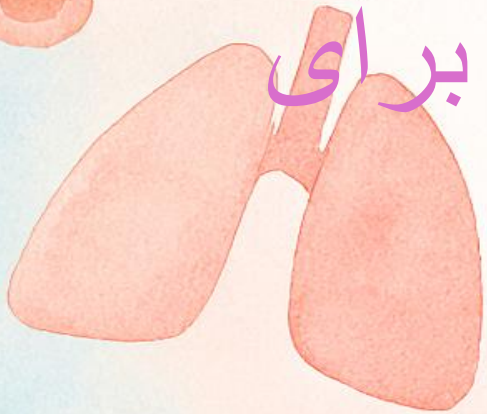
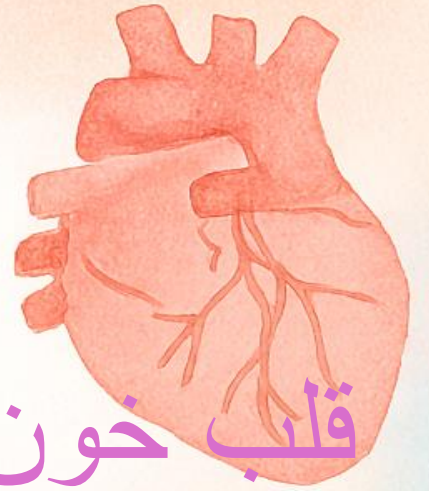
قلب مرکز گردش خون بدن است و بدون عملکرد صحیح آن، اکسیژن و مواد مغذی به سلول‌ها نمی‌رسند.

سلامت قلب برای حفظ انرژی، رشد، و عملکرد درست اندام‌ها حیاتی است.

مراحل کارکرد قلب

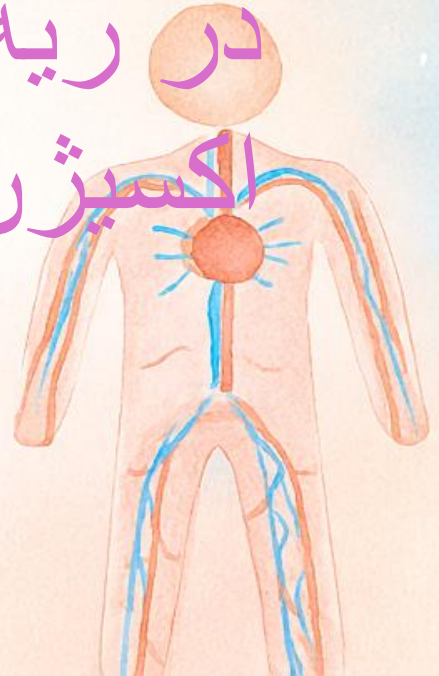
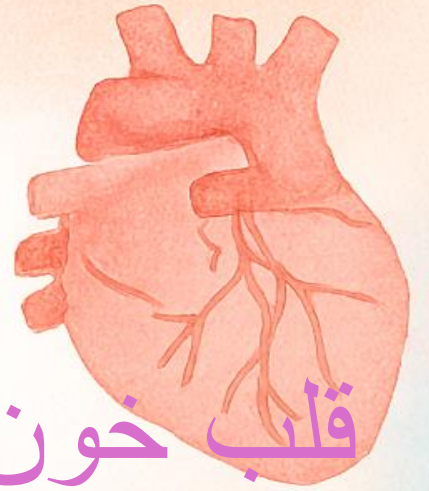


قلب خون کم اکسیژن را از سراسر بدن دریافت
می‌کند، مخصوصاً از سیاهرگ‌ها.
این خون وارد بخش راست قلب می‌شود تا برای
تصفیه به ریه‌ها فرستاده شود.



قلب خون را به سمت ریه‌ها می‌فرستد تا اکسیژن دریافت کند.

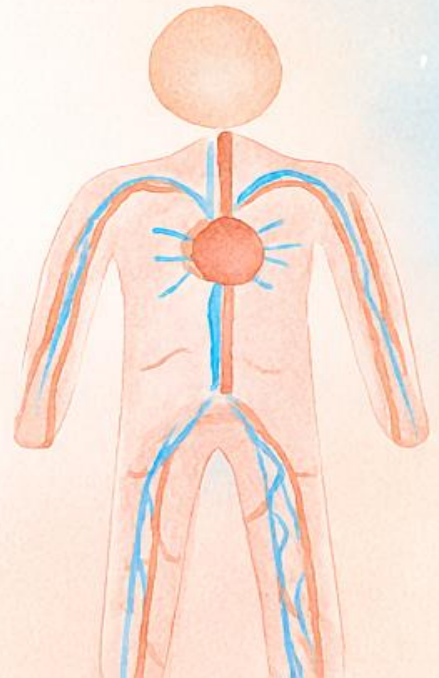
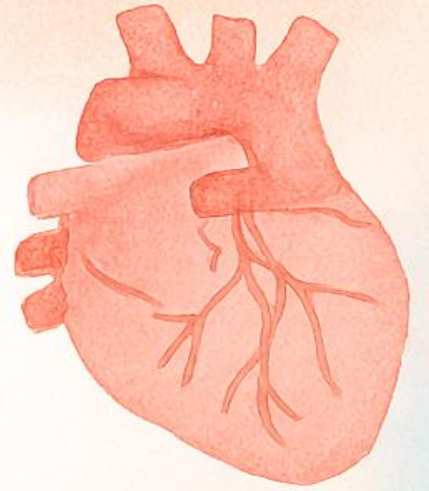
در ریه‌ها، دی‌اکسیدکربن از خون جدا شده و اکسیژن جایگزین آن می‌شود.



قلب خون تازه اکسیژن دار را از ریه ها دریافت می کند.

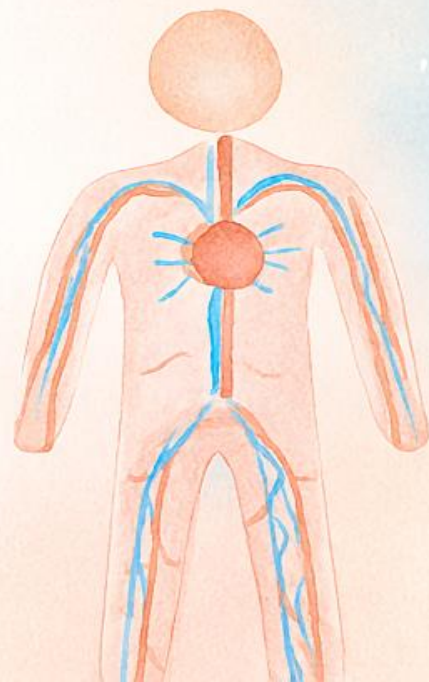
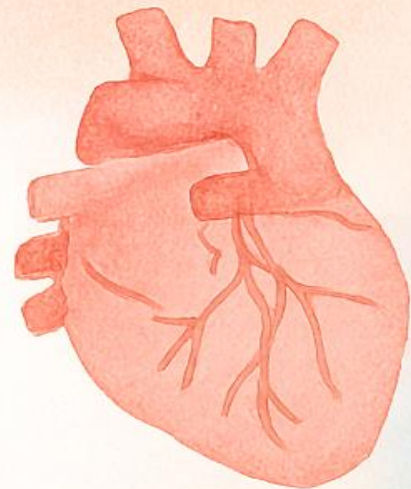
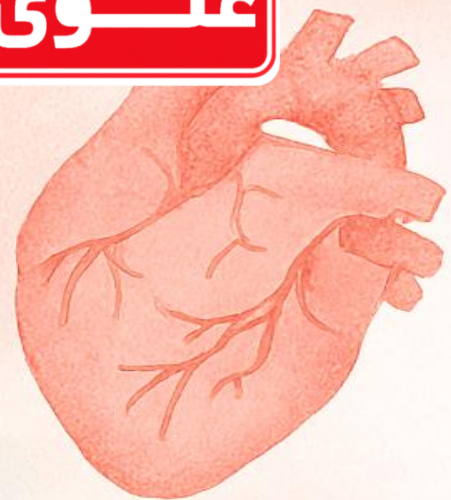
سپس آن را با فشار مناسب به همه ی اندام های بدن پمپ می کند تا انرژی و مواد لازم برسند.

تاثیر سالم نگه داشتن قلب



قلب سالم باعث گردش منظم خون و رساندن اکسیژن کافی به تمام سلول‌های بدن می‌شود. با عملکرد درست قلب، بدن انرژی لازم برای فعالیت‌های روزانه را به‌خوبی دریافت می‌کند. سلامت قلب نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌ها و افزایش طول عمر دارد..

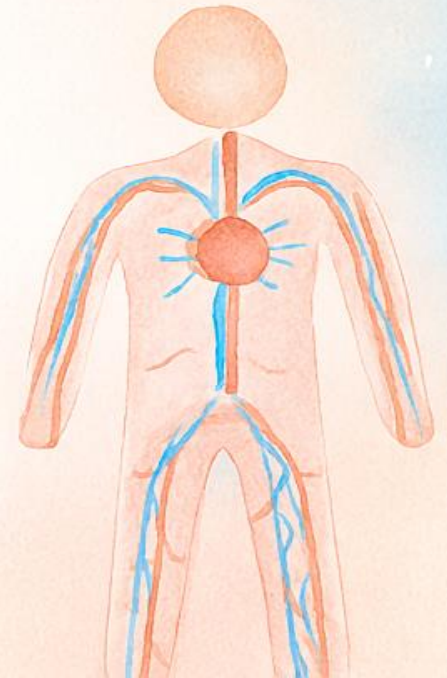
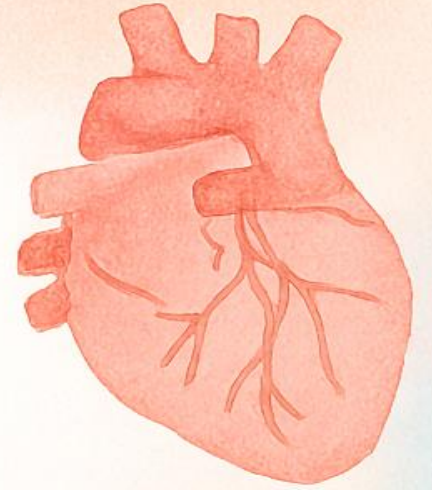
اسیب قلب



آسیب‌های شایع قلب شامل گرفتگی رگ‌ها (تصلب شرایین) است که جریان خون را محدود می‌کند. نارسایی قلبی نیز یکی دیگر از مشکلات رایج است که در آن قلب نمی‌تواند خون را به‌خوبی پمپ کند.

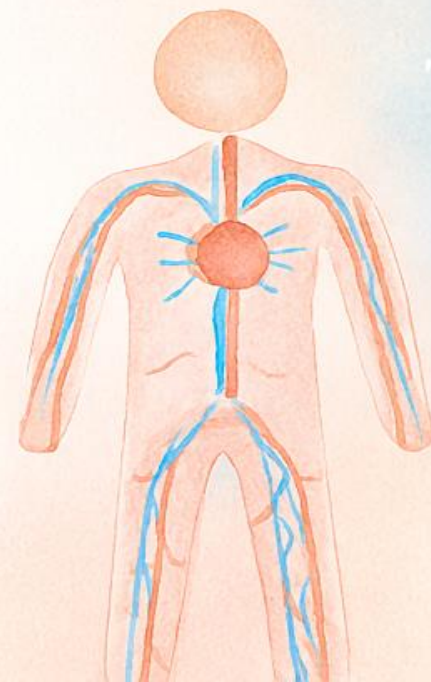
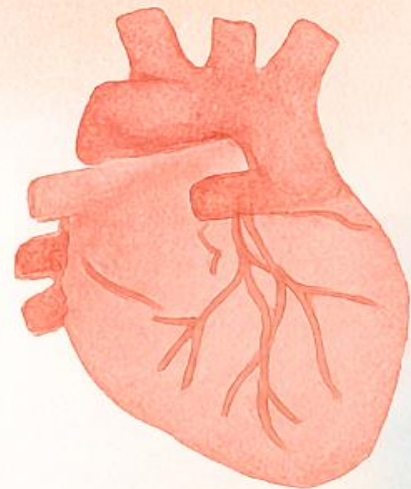
آریتمی یا بی‌نظمی ضربان قلب ممکن است باعث سرگیجه، ضعف یا حتی خطرات جدی‌تر شود..

اشتباهاتی که آسیب بزنه قلب



مصرف غذاهای چرب و شور می‌تواند باعث گرفتگی رگ‌های قلب شود. کم‌تحرکی و نداشتن ورزش منظم، قلب را ضعیف و آسیب‌پذیر می‌کند. استرس زیاد و خواب ناکافی نیز فشار زیادی به قلب وارد می‌کند و سلامت آن را تهدید می‌نماید..

بهبود عملکرد قلب



ورزش منظم مانند پیاده روی یا شنا باعث تقویت عضله قلب و بهبود گردش خون می شود.
تغذیه سالم با مصرف میوه، سبزیجات و کاهش چربی های مضر، سلامت قلب را حفظ می کند.
مدیریت استرس و خواب کافی نیز نقش مهمی در تقویت عملکرد قلب دارند..