



Aclaíocht agus an Croí

Gníomhaíocht



FEARAS

ULLMHÚCHÁN

CÚLRA

Uaireadóir, páipéar, peann luaidhe, téad scipeála (roghnach).

Ní gá.

Buaileann an croí ar ráta rialta. Is féidir an frithbhualadh seo a mhothú, agus a chomhaireamh, má chuireann tú méara ar an gcuisle ag caol na láimhe nó ag an muineál. Tá croírata an duine fhásta thart ar 70 buille sa nóimead; buaileann croí an pháiste beagáinín níos tapúla ná sin. (Buaileann croí luiche ag ráta atá thart ar 500 buille sa nóiméad agus buaileann croí eilifint ag ráta atá thart ar 25 buille sa nóiméad!). Méadaíonn an croírata de réir mar a dhéanann an duine aclaíocht – ar an gcaoi seo, sroicheann níos mó den ocsaigin, atá á hiompar thart san fhuil, na matáin. Dá aclaí atá tú, is tapúla a thagann an croírata ar ais go dtí an gnáthrata.

(Bíonn deacrachtaí ag roinnt páistí an chuisle a aimsiú; mar sin, ba mhaith an smaoineamh é iarraidh orthu í a aimsiú am éigin roimh an rang m.sh. i ndiaidh aclaíocht a dhéanamh i rang Corp Oideachais).

SPRIOC CHEISTEANNA

Cá bhfuil do chroí? Cad a dhéanann sé? (*Brúnn sé fuil ar fud an choirp.*)

Cén fáth a bhfuil tábhacht ar leith ag baint leis an gcroí? (*T? (Iompraíonn an fhuil ocsaigin chuig na matáin.)* Cén croírata atá agat?

How would we measure it? Do you notice anything about your heart rate after you have Conas a dtomhaisfimis é? An dtugann tú aon rud faoi deara faoi do chroírata tar éis duit bheith ag rith? Nó má bhíonn scanradh ort?

SNÁITHEANNA AN ÁBHAIR

Dúile Beo – Mise, An Bheatha Dhaonna

Comhtháthú le OSPS – Ag tabhairt aire do mo chorp, Corp Oideachais

SCILEANNA

GNÍOMHAÍOCHTAÍ

Ag imscrúdú, ag clárú, ag anailísiú

1) Ag déanamh comparáide idir an croírata roimh aclaíocht agus i ndiaidh aclaíochta

Iarr ar na páistí a gcroírata féin a thomhas. D'fhéadfadh siad líon na bhfrithbhuillí i 30 soicind a chomhaireamh agus é a dhúbailt chun líon na bhfrithbhuillí i nóimead a aimsiú. Iarr orthu an uimhir a thairgead. Tabhair deis do na páistí rith thart nó bheith ag scipeáil ar feadh 5 nóiméad agus a gcroírata a thairgead arís ar an gcaoi chéanna. Lig dóibh scíth a ligean ar feadh cúpla nóiméad agus ansin a gcroírata a thomhas agus a thairgead arís. Cén fhad a thóg sé air teacht ar ais go dtí an gnáthrata?

Pléigh leis na páistí cad a tharla dá gcroírata i ndiaidh aclaíochta. Ar mhéadaigh sé, an raibh sé mar an gcéanna nó ar ísligh sé?

Is féidir leis na páistí cairt nó tábla a dhearadh chun na torthaí a thaispeáint. Is féidir na torthaí a chomhordú chun cairt ranga nó cairt ghrúpa a dhéanamh.

2) Féach ar d'fhrithbhuillí!

Aimsigh do chuisle ar an taobh istigh de chaol na láimhe, thíos faoi d'ordóg. Cuir píosa marla nó píosa 'blu-tac' ar an láthair seo. Brúigh barr sop óil isteach sa mharla sa chaoi go bhfuil an sop ina sheasamh ceartdíreach aníos as caol na láimhe. Cuir cúl na láimhe ina luí ar an mbord. Má choinníonn tú an lámh an-chiúin ar fad, b'fhéidir go bhfeicfidh tú an sop óil ag bogadh siar agus aniar beagáinín de réir mar a théann an fhuil ón gcroí trí chaol na láimhe. Má tá uaireadóir agat nó ag cara, is féidir an méid uaire a bhogann an sop in aon nóiméad amháin a chomhaireamh.



Aclaíocht agus an Croí

Gníomhaíocht



AIRE

Ba cheart go mbeadh páistí corpacmhainneach don aclaíocht seo. Ná cuir leanaí, a bhfuil fadhbanna sláinte acu, i mbaol nuair a bhíonn toradh aclaíochta ar chroíráta á imscrúdú.

LEATHNÚ

Tomhais an ráta anála roimh aclaíocht agus i ndiaidh aclaíochta ag úsáid modh comhchosúil.

Tá smaointe le haghaidh ceachtanna agus le haghaidh gníomhaíochtaí ar Heartpower! Is áis mhúinteoireachta í seo ón American Heart Association – baineann sí leis an gcroí agus conas é a choimeád sláintiúil. Tá sí ar fáil ag <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=300357>