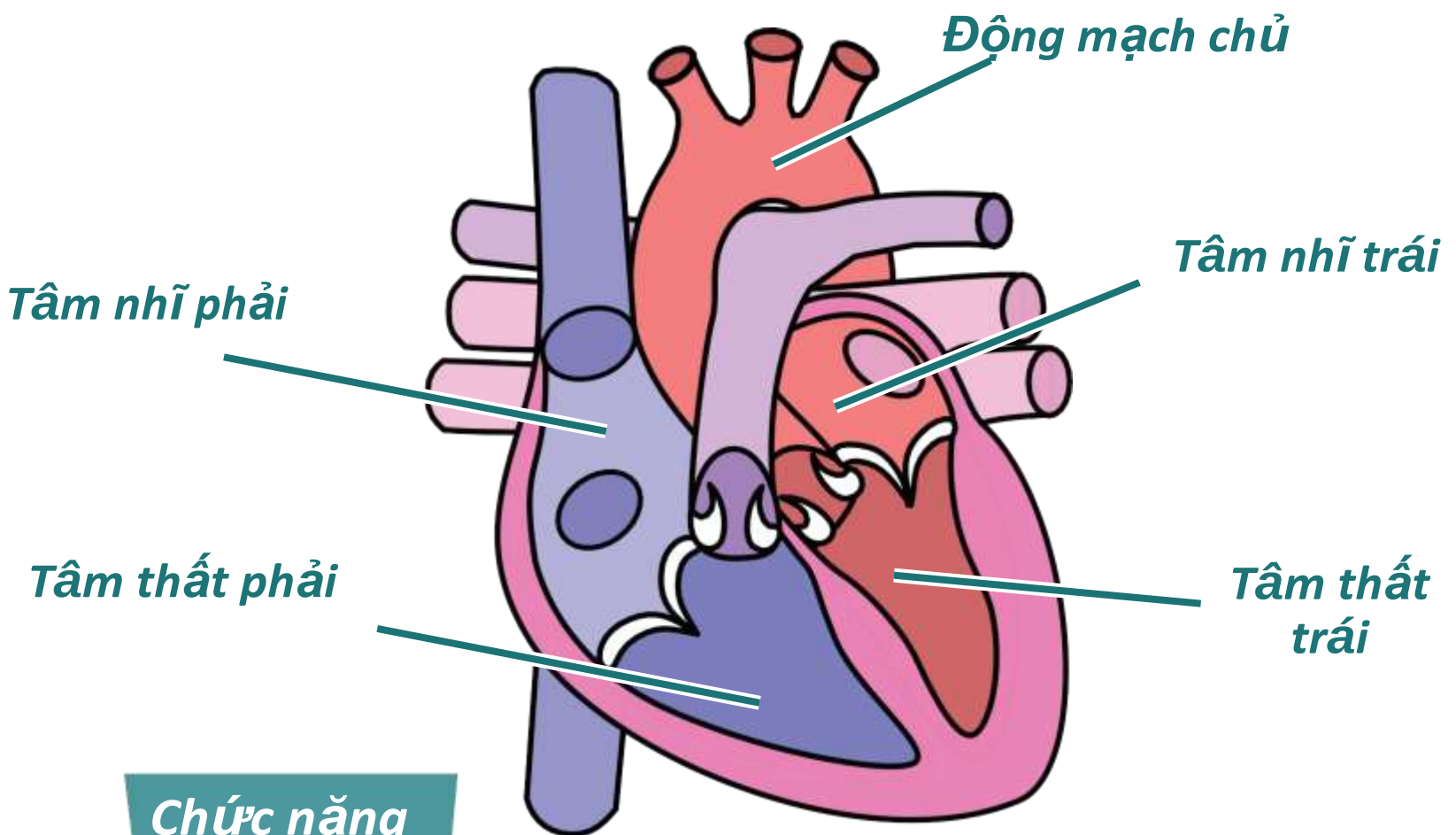


TRÁI TIM

Trái tim của bạn thực sự là một cơ bắp. Nó có kích thước bằng nắm tay của bạn. Nó nằm ở giữa ngực của bạn, ở phía bên trái. Trái tim là một máy bơm giúp đẩy máu đến các bộ phận trên cơ thể bạn.

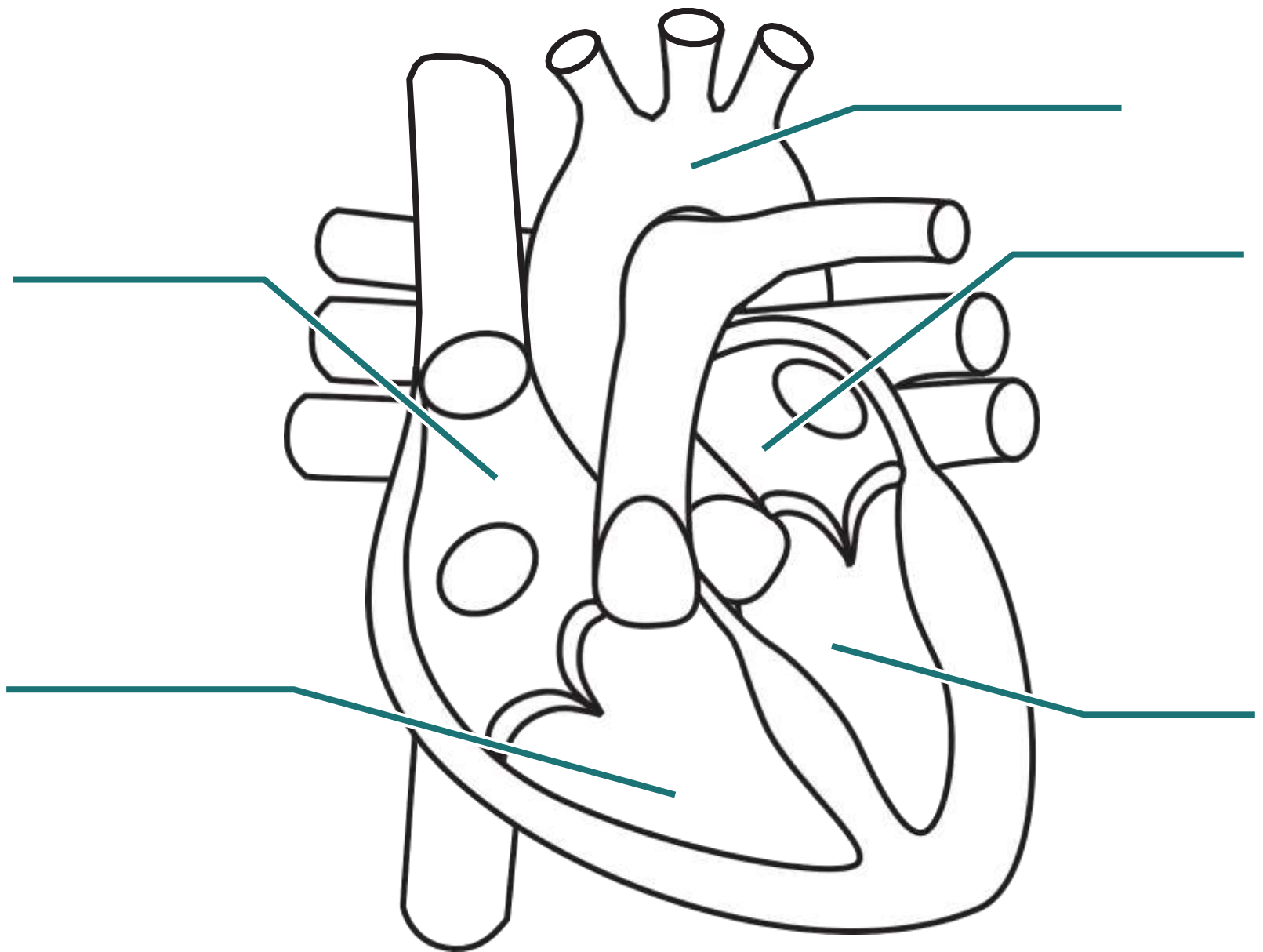


Chức năng

- Cơ bắp: cơ quan giống như cao su giúp bạn di chuyển.
- Tâm nhĩ phải & Tâm thất phải: nhận máu cần oxy.
- Tâm nhĩ trái & Tâm thất trái: nhận máu chứa đầy oxy. Sau đó đẩy máu qua động mạch chủ đến các bộ phận của cơ thể.
- Động mạch chủ: một ống giúp đưa máu đi đến các bộ phận.

TRÁI TIM

Tô màu và ghi tên các bộ phận.



Danh mục

Tâm nhĩ phải

Tâm nhĩ trái

Tâm thất phải

Tâm thất trái

Động mạch chủ

TRÁI TIM

Cách lấy mạch: Sử dụng hai ngón tay đặt trên cổ tay với áp lực rất nhẹ cho đến khi bạn cảm thấy nhịp ổn định. Bạn cũng có thể làm cách khác bằng cách đặt hai ngón tay ở phía bên trái cổ, ngay dưới xương hàm của bạn. Khi bạn đã tìm thấy một nhịp ổn định, hãy sử dụng đồng hồ để đếm xem bạn cảm nhận được bao nhiêu nhịp trong 15 giây. Sau đó, nhân kết quả của bạn với 4. Đó chính là số nhịp tim mỗi phút. Nhịp tim khi bạn nghỉ ngơi trung bình nằm trong khoảng từ 70 đến 100 nhịp mỗi phút. Hãy kiểm tra nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Sau đó kiểm tra nhịp tim của bạn sau khi chạy xung quanh tòa nhà. Bạn sẽ nhận thấy một sự khác biệt?



Nhịp tim

Lúc nghỉ

Nhịp tim

Sau khi chạy