

Bileog Oibre 6A: Na Scamhóga

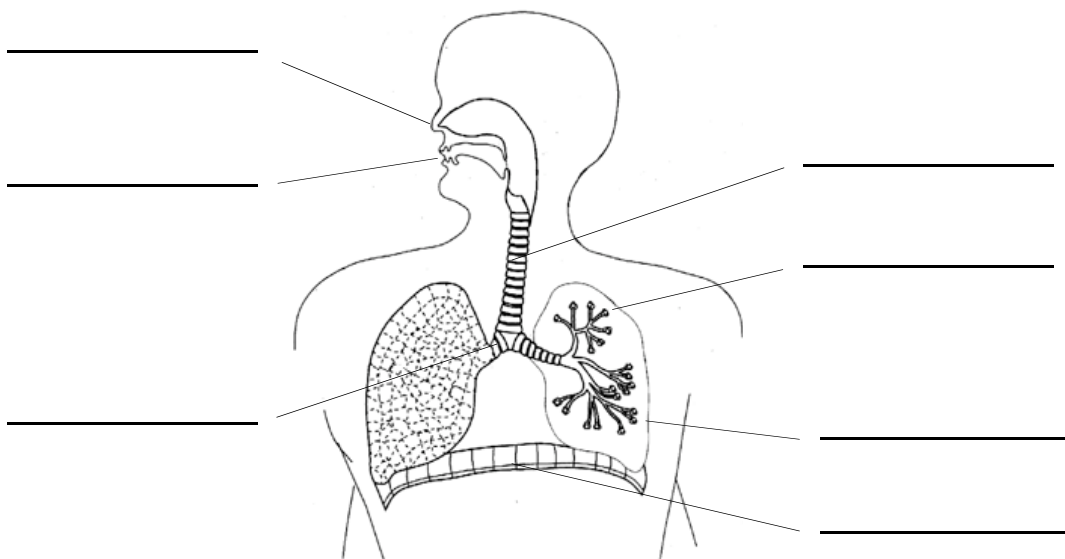
Uaireanta agus tú ag rith nó ag imirt peile is féidir gearranáil a bheith ort. Is féidir mearbhall teacht ort. An dtuigeann tú an chúis atá leis seo?

Teastaíonn ocsaigin ó do chorp. Faigheann tú an ocsaigin san aer atá timpeall ort. Is iad na scamhóga príomhorgáin an chórais riospráide. Tagann an ocsaigin isteach go dtí na scamhóga. Tugann na fuilchealla dearga timpeall chuig orgáin agus matáin an choirp í. Nuair atá tú i mbun aclaíochta teastaíonn i bhfad níos mó ocsaigine uait. Má bhíonn gearranáil ort ciallaíonn sé nach bhfuil dóthain ocsaigine ag do chorp. Tá daoine aclaí in ann níos mó ocsaigine a choinneáil. Tástáil do chuid scamhóg féin go bhfeicfidh tú an méid ocsaigine atá tú in ann a choinneáil.

Fíricí faoi Analú:

1. Is iad na scamhóga na horgáin is mó sa chorp.
2. Tarraingíonn an gnáthdhuine thart ar 21,600 anáil in aghaidh an lae.
3. Teastaíonn 44 cileagram ocsaigine ón gcorp – is ionann é sin agus 44 mála siúcra.
4. Úsáideann an inchinn 25% d'ocsaigin an choirp.
5. Agus duine ag ligean scíthe, glacann sé 12 anáil sa nóiméad.
6. I ndiaidh aclaíochta, glacann duine suas le 80 anáil sa nóiméad mar go dteastaíonn níos mó ocsaigine ón gcorp.
7. Cuireann an corp 8,000 lítear aeir trí na scamhóga gach lá.
8. Tá 300,000,000 ailbheolas i scamhóg amháin. Sin 600 milliún sa phéire.

1. Cuir lipéid ar chodanna an chórais riospráide



6A



Bileog Oibre 6B: An Inchinn

Ainm an linbh	Am 1	Am 2

Fíricí faoin Inchinn: An raibh a fhios agat?

1. Úsáideann an inchinn 20% d'fhuinneamh an choirp.
2. Tá dhá chuid san inchinn. Rialaíonn an taobh clé den inchinn an taobh deas den chorp, agus rialaíonn an taobh deas den inchinn an taobh clé den chorp.
3. Tá 1,300 gram in inchinn an ghnáthdhuine. Tá sí níos troime ná mála siúcra.
4. Níl ach 30 gram in inchinn cait.
5. Tá 6,000 gram nó 6 chileagram in inchinn eilifinte; sin 6 mhála siúcra.
6. Tá do chraiceann dhá oiread níos troime ná d'inchinn.
7. Uisce atá i 75% d'inchinn an duine.

0.25

0.24

0.23

0.22

0.21

0.20

0.19

0.18

0.17

0.16

0.15

0.14

0.13

0.12

0.11

0.10

0.00

Am cuí i soicindí



Bileog Oibre 6C: Croírata

Croí sláintiúil

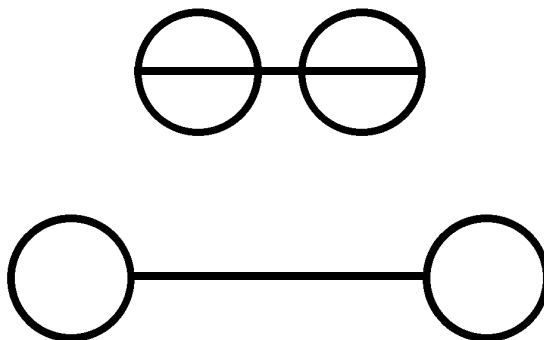
Bíonn na matáin sláintiúil má dhéanann tú aclaíocht. Teastaíonn aclaíocht ó do chroí freisin chun go mbeidh sé sláintiúil. Bíonn tú aclaí má bhíonn tú gníomhach agus má imríonn tú spórt cosúil le cluichí CLG. Teastaíonn bia sláintiúil uait agus ba chóir bia míshláintiúil, lán le saill, a sheachaint. Chomh maith le haclaíocht, teastaíonn neart scíthe ón gcorp chomh maith. Lig do scíth go rialta agus codail do dhóthain gach oíche.

Ainm	Croírata ar do shuaimhneas (buillí sa nóiméad)	Croírata i ndiaidh aclaíochta (buillí sa nóiméad)	Croírata 2 nóiméad i ndiaidh aclaíochta (buillí sa nóiméad)

Fíricí faoin gCroí:

1. Buaileann do chroí thart ar 10,000 babhta sa lá agus 35 milliún babhta sa bhliain.
2. Tá croí linbh chomh mór le dorn agus tá croí duine fásta chomh mór le dhá dhorn.
3. Oibríonn matáin an chroí dhá uair chomh crua leis na matáin i gcosa duine agus é ag rith.
4. Is ionann buille an chroí agus comhláí an chroí ag oscailt agus ag dúnadh.



Bileog Oibre 6D: Faigh amach...**1. Cé acu líne is faide?****2. Faigh do chaochspota.**

- Beir ar an léaráid leis an gcrois agus an spota i do lámh agus bíodh an chrois ar dheis.
- Dún do shúil dheas.
- Ná breathnaigh ach ar an gcrois. Tabhair an leathanach, go mall, i dtreo d'aghaidh.
- Cad a tharlaíonn?

**3. Súil ghéarr**

- Roghnaigh rud éigin ceartingearach nó líne i bhfad uait, taobh fuinneoige nó dorais mar shampla.
- Cuir peann luaidhe nó méar díreach os do chomhair in aon líne leis an rud ceartingearach.
- Dún súil amháin sa turas.
- Cé acu súil is fearr, meas tú?



Bileog Oibre 6E: Ábhair

An Camán

Luaitear an camán i mbéaloideas na hÉireann, cosúil leis na scéalta faoi Setanta, ó aimsir na réamh-Chríostaíochta. Scríobhadh cuid de na scéalta seo sa 9ú céad. B'fhéidir go raibh camán Setanta déanta as fuinseog, iúr agus dair. Úsáideadh iad seo ar fad fadó chun camáin a dhéanamh. Léiríodh stádas an imreora i gcaighdeán a chamáin. Úsáideadh copar, cré-umha, airgead agus fiú ór uaireanta, ag brath ar shaibhreas an iománaí. Tá stair an chamáin agus na n-iománaithe le feiceáil i Músaem an CLG i bPáirc an Chrócaigh.

A. Cuimhnigh ar an DVD a chonaic tú agus scríobh conas a dhéanann daoine camán.

1

2

3

4

B. Triail chothrom: Cad iad na hábhair atá uiscédhíonach?

Ábhar	Réamhaisnéis	Toradh

6E



Bileog Oibre 6F: Frithchuimilt

Cé acu fórsa a chuireann an teannadh is mó leis an liathróid?

Fórsa	Réamhaisnéis (m agus cm)	Toradh (m agus cm)

Toradh: Is é an _____ an fórsa is mó a chuireann teannadh leis an liathróid.

Cén dromchla is mó chruthaíonn frithchuimilt?

Amhail is giorra a théann an liathróid is ea is mó frithchuimilte a chruthaítear.

Fórsa	Réamhaisnéis (m agus cm)	Toradh (m agus cm)

Toradh: Is é an _____ an dromchla is mó a rinne frithchuimilt leis an liathróid.

