**PO ŽILAH TEČE KRI**

Tvoj krvni obtok je kot služba za dostavo. Teče skozi vsak delček tvojega telesa in prinaša celicam tisto, kar potrebujejo ( kisik in prebavljeno hrano) in odnaša vse tisto, česar ne potrebujejo. Skrbi tudi za tvojo telesno temperaturo. Krvni obtok je sestavljen iz srca, arterij, ven in tankih žilic, ki se imenujejo kapilare. Odrasel človek ima približno 5 litrov krvi.

Vsak utrip srca požene kri po tvojih arterijah. Kri je tekočina, v kateri si rdeče krvne celice, ki prenašajo kisik in hrano, bele krvne celice, ki se borijo proti boleznim ter ploščate celice, ki skrbijo za strjevanje krvi, kadar se raniš. Te celice plavajo v tekočini, ki se imenuje plazma. Ko tvoje telo dobi, kar potrebuje, se kri vrača po venah v srce. Srce tako skrbi, da kri neprestano kroži.

Srce je votla mišica, ki nenehno deluje vse življenje – se krči in razteza.

Zato moramo zanj dobro skrbeti – a pravilno prehrano in zmernim športom.