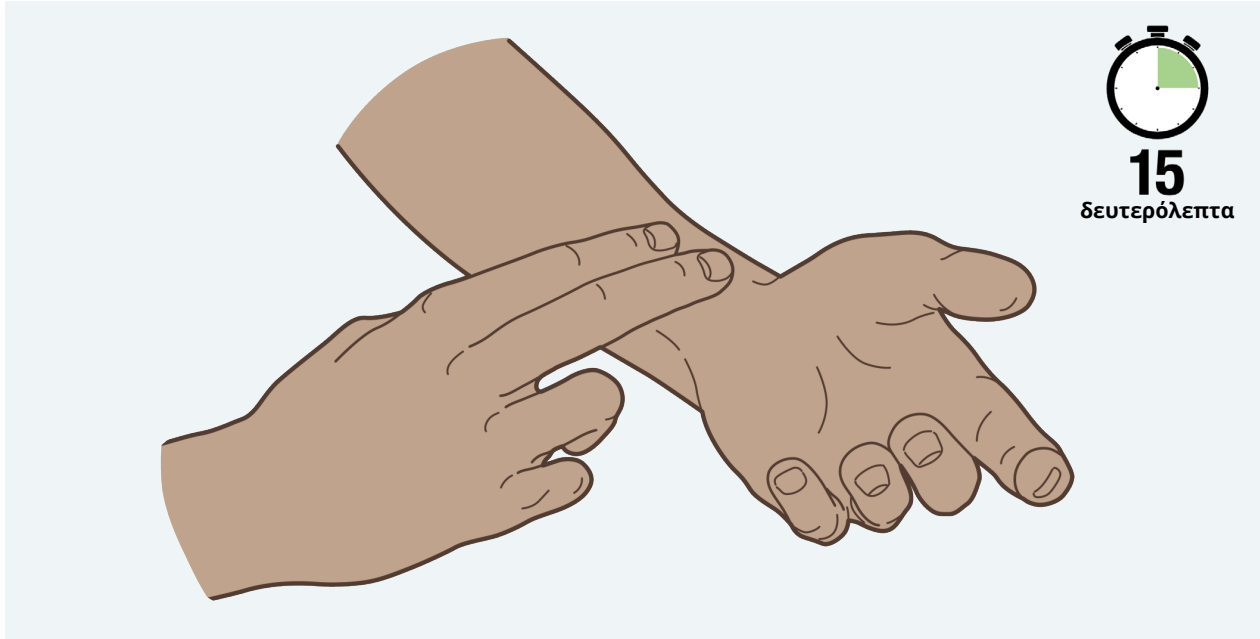


Δραστηριότητα 35: Αίσθηση του σφυγμού

Η καρδιά σας είναι μια αντλία που αντλεί αίμα γύρω στο σώμα σας μέσω των αρτηριών σας. Όπου οι αρτηρίες είναι κοντά στο δέρμα σας, μπορείτε να νιώσετε το αίμα να κινείται, αυτή η κίνηση του αίματός σας ονομάζεται ο σφυγμός σας. Μπορείτε να νιώσετε τον σφυγμό σας σε πολλά σημεία ακουμπώντας απαλά μια αρτηρία με τα δάχτυλά σας. Μπορείτε να μετρήσετε τον σφυγμό σας για να καταλάβετε πόσο γρήγορα χτυπάει η καρδιά σας, αυτός ονομάζεται καρδιακός ρυθμός. Το πιο εύκολο μέρος για να νιώσετε τον σφυγμό σας είναι στον καρπό του χεριού σας.



1. Καθίστε και ακουμπήστε το χέρι σας στο πόδι σας με τον αντίχειρα ψηλά στον αέρα και την παλάμη σας στραμμένη προς τα πάνω.
2. Με τα δύο πρώτα δάχτυλα του άλλου χεριού σας, χαιδέψτε από την κορυφή του αντίχειρά σας προς τα κάτω μέχρι τα δάχτυλά σας να φτάσουν στον καρπό σας.
3. Μετακινήστε τα δάχτυλά σας αργά στο εσωτερικό του καρπού σας και αισθανθείτε απαλά τον σφυγμό σας.
4. Όταν βρείτε τον σφυγμό σας, μπορείτε να μετρήσετε πόσους παλμούς έχετε σε 15 δευτερόλεπτα.
5. Πώς νιώθετε το σφυγμό σας; Είναι γρήγορος ή αργός; Είναι δυνατός ή απαλός;

(Στους μαθητές που μπορούν να πολλαπλασιάσουν το ρυθμό τους επί τέσσερα, θα τους δοθεί ο καρδιακός ρυθμός ανά λεπτό.)

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Πήδα πάνω κάτω ή τρέξε επί τόπου για ένα λεπτό. Τώρα βρείτε ξανά τον σφυγμό σας και μετρήστε τους παλμούς για 15 δευτερόλεπτα.

Είναι ο σφυγμός σας υψηλότερος ή χαμηλότερος από πριν αρχίσετε να πηδάτε ή να τρέχετε; Πότε άλλοτε αλλάζει ο καρδιακός σας ρυθμός/σφυγμός; Ο σφυγμός σας είναι πιο δυνατός ή πιο απαλός τώρα; Τι συμβαίνει εάν τρέχετε ή/και πηδάτε για περισσότερη ώρα; Τι συμβαίνει στον καρδιακό σας ρυθμό αν ξαπλώσετε και χαλαρώσετε για ένα λεπτό; Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον καρδιακό σας ρυθμό/σφυγμό; Γιατί θα θέλατε να το κάνετε; Αλλάζει η αναπνοή σας όταν τρέχετε/πηδάτε; Αλλάζει ξανά αφού σταματήσετε να τρέχετε/πηδάτε;