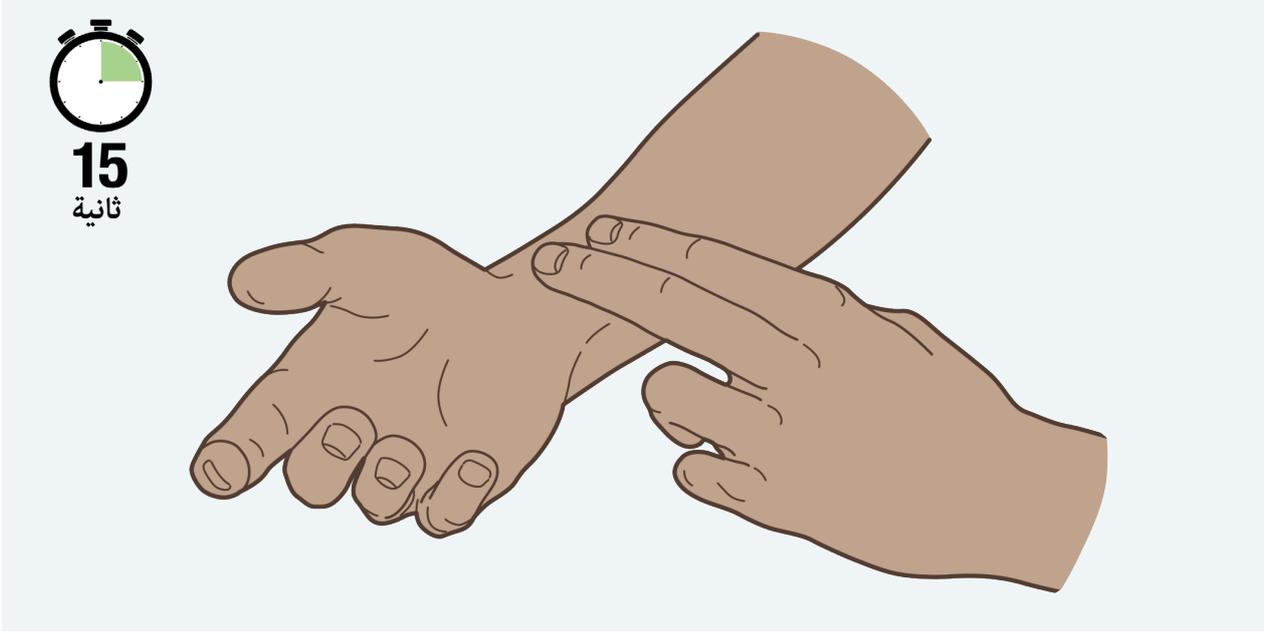


## النشاط 35: الشعور بالنبض

القلب عبارة عن مضخة تضخ الدم في الجسم عبر الشرايين. يمكنك أن تشعر بالدم يتحرك عندما تكون الشرايين قريبة من الجلد وحركة الدم هذه تسمى بالنبض. يمكنك أن تشعر بنبضك في عدة أماكن من خلال تحسس الشريان بأطراف أصابعك برفق. يمكنك حساب النبض لمعرفة مدى سرعة ضربات القلب ويسمى هذا بمعدل ضربات القلب. أسهل مكان تشعر فيه بالنبض هو المعصم.



1. اجلس واسند يدك على الساق مع رفع الإبهام في الهواء وراحة اليد تتجه نحو الأعلى.
  2. وباستخدام أول إصبعين من اليد الأخرى، حرك من أعلى الإبهام للأسفل على الجانب حتى تصل أصابعك إلى المعصم.
  3. حرك أصابعك ببطء على الجزء الداخلي من المعصم وتحسس النبض برفق.
  4. عندما تجد النبض، يمكنك حساب عدد النبضات في 15 ثانية.
  5. كيف تشعر بنبضك؟ هل هو سريع أم بطيء؟ هل هو قوي أم خفيف؟
- (يمكن للطلاب القادرين مضاعفة النتيجة في أربعة مما يمنحهم معدل ضربات القلب في الدقيقة).

### نشاط المتابعة:

اقفز للأعلى والأسفل أو اركض في مكانك لمدة دقيقة واحدة. الآن ابحث عن النبض مرة أخرى وعد النبضات لمدة 15 ثانية.

هل نبضك أعلى أم أدنى مما كان عليه قبل أن تبدأ في القفز أو الجري؟ متى يتغير أيضاً معدل ضربات القلب/النبض؟ هل تشعر بأن نبضك أقوى أم أضعف الآن؟ ماذا يحدث إذا ركضت و/أو قفزت لفترة أطول؟ ماذا يحدث لمعدل ضربات القلب إذا استلقيت واسترخيت لمدة دقيقة؟ ما الذي يمكنك فعله لخفض معدل ضربات القلب/النبض؟ لماذا تريد فعل ذلك؟ هل يتغير تنفسك عند الجري/القفز؟ هل يتغير مرة أخرى بعد التوقف عن الجري/القفز؟