فعّالیت

در گروه خود، به نوبت فعّالیت زیر را انجام دهید.

۱ روی صندلی بنشینید و به آرامی نفس بکشید. تعداد دم و بازدم خود را در مدّت یک دقیقه بشمارید.

۲ هم‌زمان نفر دیگرِ گروه، تعداد نبض شما را در مدّت یک دقیقه اندازه بگیرد.

۳ اکنون ۵ دقیقه بدوید و بلافاصله مرحله‌ی ۱ و ۲ را تکرار کنید. نتایج را در جدول زیر بنویسید.

وسایل و موادّ لازم:



زمان‌سنج



مداد و دفترچه یادداشت

نام دانش‌آموز	تعداد نبض در یک دقیقه		تعداد دم و بازدم در یک دقیقه	
	قبل از دویدن	بعد از دویدن	قبل از دویدن	بعد از دویدن

- تعداد دم و بازدم قبل از دویدن و بعد از آن چه تفاوتی دارد؟ هر دو تا بعد از فعالیت بالا می‌رود
- تعداد نبض قبل از دویدن و بعد از آن چه تفاوتی دارد؟قبل از دویدن نرمال و بعد از دویدن بالا می‌رود.
- از این فعّالیت چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟

ضربان قلب پس از دویدن و فعالیت بیشتر می‌شود و همین‌طور دم و بازدم هم افزایش می‌یابد.

فکر کنید

- چرا تعداد نبض پس از فعّالیت‌های بدنی تغییر می‌کند؟
- آیا قلب شما هنگام استراحت و خواب ضربان دارد؟

- هر چه سوخت و ساز بدن بیشتر شود بدن به اکسیژن بیشتری نیاز دارد و همین طور کربن‌دی اکسید و مواد دفعی بیشتری تولید می‌کند. پس ضربان قلب بالاتر می‌رود تا بتواند انرژی لازم را تامین کند.
- بله بدن ما در هنگام استراحت و خواب نیز ضربان دارد.

علوم صفحه به صفحه؛ طراح: سمیرا ابوالقاسمی