



هل لديكم أي سؤال؟ اكتبوا إلى:
فيرونيكا دروست
droste@wfg-borken.de

في هذه الأوقات نود أن نشارك معكم بعض الأفكار المجمعّة من 10 سنوات من الخبرة البحثية مع "بيت الباحثين الصغار"، جربوا شيئاً **معاً** في العائلة واجمعوا معرفتكم في دفتر يوميات البحث!

موضوع اليوم عن نبض قلبك!

أنت بحاجة إلى:

- ساعة بعدد اللثواني
- حقيبة مدرسية أو حقيبة ظهر
- ورق وأقلام



هل يمكنك الشعور بنبضات قلبك؟
كم مرة ينبض قلبك في 15 ثانية عندما...

.... تكون جالس في هدوء؟

.... تكون قد ركضت بسرعة كبيرة؟

.... تكون حاملاً شيئاً ثقيلًا (حقيبة مدرسية أو حقيبة ظهر) أثناء الجري؟

سجل النتائج!

.... كم من الوقت تحتاج حتى ينبض قلبك بشكل طبيعي مرة أخرى؟



أولياء الأمور الأعزاء،

لقد لاحظ العديد من الأطفال بالفعل أنهم يمكن أن يشعروا بضربات قلبهم بقوة خاصة بعد عمل مجهود كبير، يمكن للفتيات والفتيان استخدام هذا التمرين لفهم هذه التجربة وتوسيعها وتنظيمها، عندما ينبض القلب يضخ الأكسجين والجلوكوز إلى العضلات التي تستمد خلايا العضلات طاقتها منها، وكلما زادت العضلات زادت الطاقة التي تحتاجها، يجب أن ينبض القلب بسرعة أكثر عند عمل مجهود كبير من نبضه عند حالة الراحة، الأطفال لديهم معدل ضربات قلب عند الراحة حوالي 90-100 والبالغين حوالي 70-80 نبضة في الدقيقة.