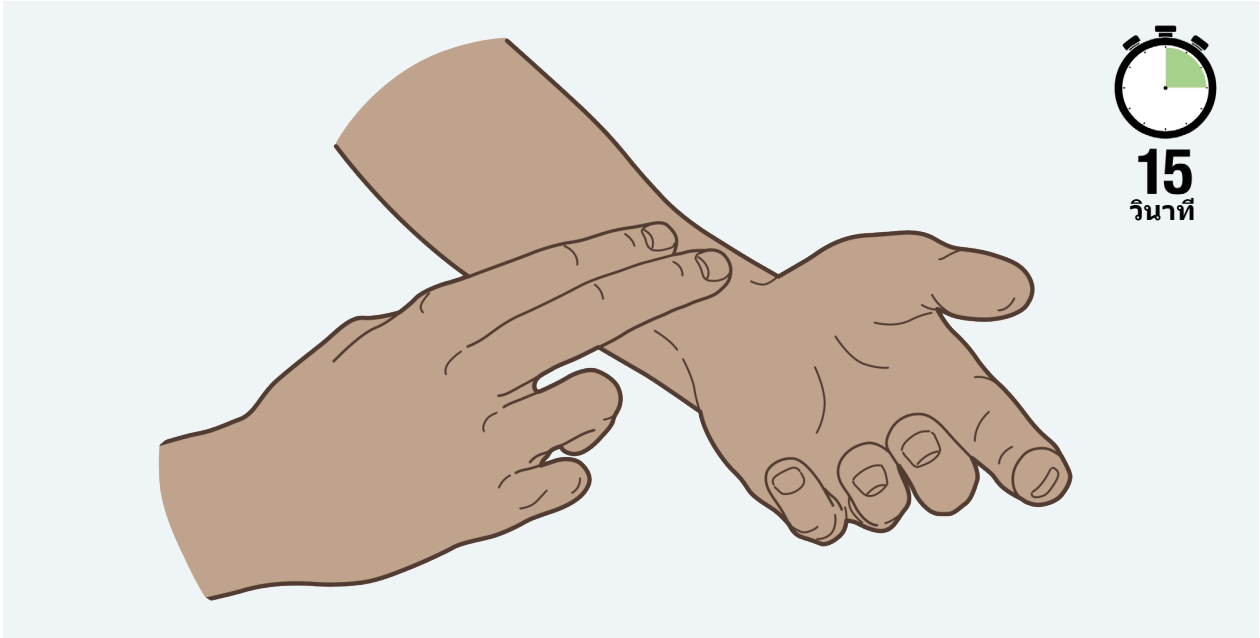


# กิจกรรม 35: รู้สึกถึงชีพจร

หัวใจของคุณเป็นเครื่องสูบน้ำ ที่สูบฉีดเลือดไปทั่วร่างกาย ผ่านทางหลอดเลือดแดง เมื่อหลอดเลือดแดงอยู่ใกล้กับผิวหนัง คุณจะรู้สึกได้ถึงเลือดที่เคลื่อนตัว การเคลื่อนไหวของเลือดของคุณนี้เรียกว่า ชีพจรของคุณ คุณสามารถรู้สึกถึงชีพจรของคุณได้ในหลาย ๆ จุด โดยใช้ปลายนิ้วสัมผัสหลอดเลือดแดงบนผิวหนังเบา ๆ คุณสามารถนับชีพจรเพื่อดูว่าหัวใจของคุณเต้นเร็วแค่ไหน เรียกว่าอัตราการเต้นของหัวใจ ตำแหน่งที่ง่ายที่สุดใน การจับชีพจรคือที่ข้อมือ



1. นั่งลงและวางมือบนขา ยกนิ้วโป้งขึ้นในอากาศและหายใจฝ่ามือขึ้น
2. ใช้สองนิ้วแรกของมืออีกข้างหนึ่ง ลากจากด้านบนของนิ้วหัวแม่มือลงมาทางด้านข้างจนกระทั่งนิ้วนั้นไปหยุดที่ข้อมือ
3. เลื่อนนิ้วอย่างช้า ๆ ไปที่ด้านในของข้อมือ และค่อย ๆ คลำหาชีพจรของคุณ
4. เมื่อคุณพบชีพจร นับจำนวนชีพจรของคุณ ในเวลา 15 วินาที
5. ชีพจรของคุณเป็นอย่างไร เร็วหรือช้า แรงหรืออ่อน

(นักเรียนที่ทำได้ สามารถนำจำนวนที่นับได้ ไปคูณสี่ จะได้อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาที)

## กิจกรรมต่อมา

กระโดดขึ้น ลง หรือวิ่งอยู่กับที่ นาน 1 นาที คลำหาชีพจร และนับจำนวนชีพจรตามจังหวะการเต้นอีกครั้ง ในเวลา 15 วินาที

ชีพจรของคุณสูงหรือต่ำกว่าก่อนที่จะคุณเริ่มกระโดดหรือวิ่งหรือไม่ เมื่อใดที่อัตราการเต้นของหัวใจ/ชีพจรของคุณเปลี่ยนแปลง ชีพจรของคุณ เต้นแรงขึ้นหรือเบาลงใหม่ จะเกิดอะไรขึ้นถ้าคุณวิ่งและ/หรือกระโดดนานขึ้น จะเกิดอะไรขึ้นกับอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ หากคุณพัก นอนราบและผ่อนคลายสักหนึ่งนาที คุณทำอะไรได้บ้างเพื่อลดอัตราการเต้นของหัวใจ/ชีพจร ทำไมคุณถึงต้องการทำแบบนั้น การหายใจของคุณ เปลี่ยนไปเมื่อคุณวิ่ง/กระโดดหรือไม่ การหายใจของคุณ เปลี่ยนไปอีกไหมหลังจากที่คุณหยุดวิ่ง/กระโดด-