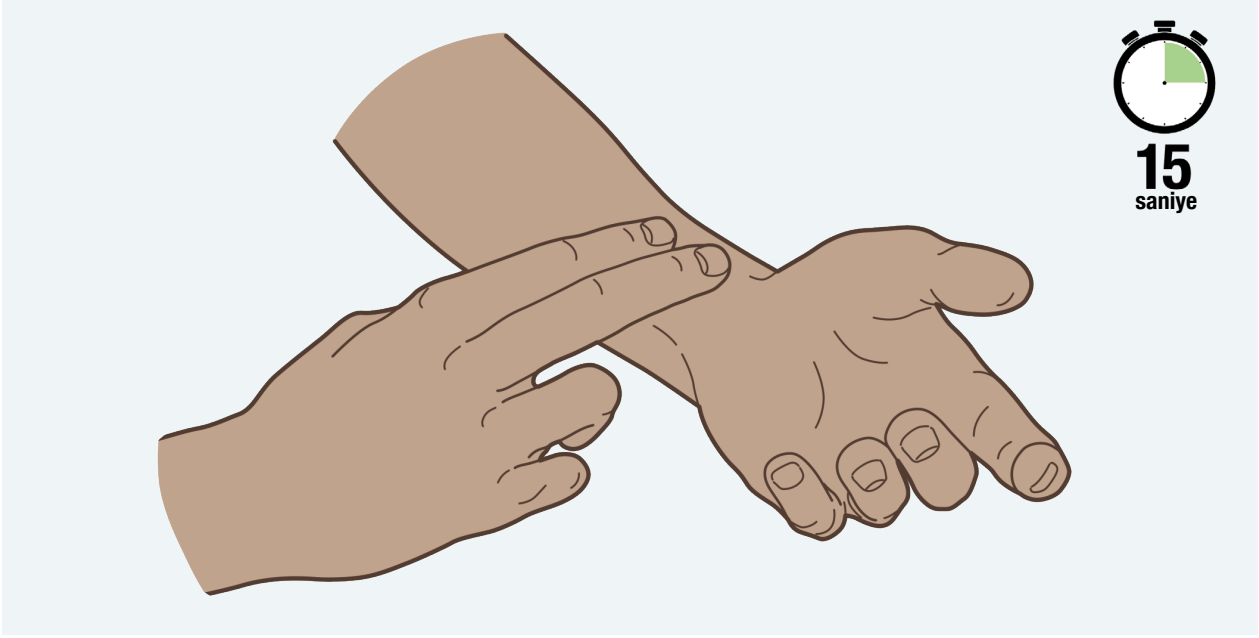


Aktivite 35: Nabzı hissetmek

Kalbiniz, bedeninize atar damarlarınız aracılığıyla kan pompalayan bir pompadır. Atar damarların cildinize yakın olduğu yerlerde kanın hareketini hissedebilirsiniz; kanınızın bu hareketine nabzınız denir. Nabzınızı birkaç yerde bir atar damarı parmak uçlarınızla hafifçe hissederek hissedebilirsiniz. Kalbinizin ne kadar hızlı attığını anlamak için nabzınızı sayabilirsiniz; buna kalp atış hızınız denir. Nabzınızı hissetmek için en kolay yer bileğinizdedir.



1. Oturun ve elinizi baş parmağınız havada ve avucunuz yukarı bakacak şekilde bacağınızın üzerine koyun.
2. Diğer elinizin ilk iki parmağıyla, baş parmağınızın tepesinden başlayıp parmaklarınız bileğinize ulaşana kadar yan taraflarından aşağıya doğru sıvazlayın.
3. Parmaklarınızı yavaşça bileğinizin iç kısmına doğru hareket ettirin ve nabzınızı hafifçe hissedin.
4. Nabzınızı bulduğunuzda, 15 saniye içinde kaç defa attığını sayabilirsiniz.
5. Nabzınızı nasıl hissediyorsunuz? Hızlı mı yavaş mı? Sert mi yumuşak mı?

(Yapabilen öğrenciler saydıkları nabız atışının dört ile çarpabilirler, bu da onlara dakika başına kalp atış hızlarını verecektir.)

Takip eden aktivite:

Bir dakika boyunca yukarı-aşağı zıplayın veya olduğunuz yerde koşun. Şimdi nabzınızı tekrar bulun ve 15 saniye boyunca kaç defa attığını sayın.

Nabzınız, zıplamaya veya koşmaya başladığınız andan daha yüksek veya daha düşük mü? Kalp atış hızınız/nabzınız başka ne zaman değişir? Nabzınız şimdi daha güçlü veya daha yumuşak hissediyor mu? Daha uzun süre koşarsanız ve/veya atlarsanız ne olur? Uzun bir dakika rahatlarsanız kalp atış hızınız ne olur? Kalp atış hızınız/nabzınız düşürmek için ne yapabilirsiniz? Neden isteyesiniz ki? Koştüğünüzde/zıpladığınızda nefesiniz değişiyor mu? Koşmayı/zıplamayı bıraktıktan sonra tekrar değişiyor mu?