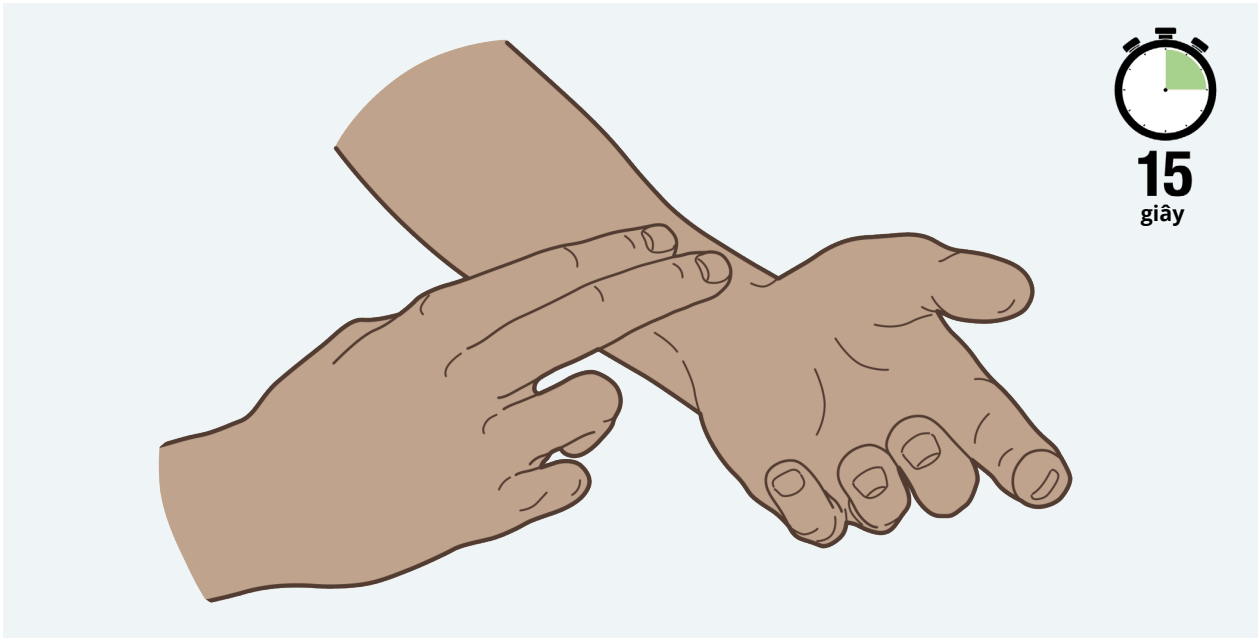


Hoạt động 35: Bắt mạch

Trái tim là một máy bơm để bơm máu đi khắp cơ thể qua các động mạch. Nơi các động mạch gần với da của bạn, bạn có thể cảm thấy máu đang di chuyển; chuyển động này của máu được gọi là mạch của bạn. Bạn có thể bắt mạch của mình ở một số nơi bằng cách dùng đầu ngón tay sờ nhẹ động mạch. Bạn có thể đếm mạch của mình để biết tim bạn đang đập nhanh như thế nào; đây được gọi là nhịp tim của bạn. Nơi dễ dàng nhất để bắt mạch là trên cổ tay của bạn.



1. Ngồi xuống và đặt tay lên chân với ngón tay cái hướng lên trên và lòng bàn tay hướng lên.
2. Dùng hai ngón tay đầu tiên của tay kia, vuốt từ đầu ngón tay cái xuống bên cạnh cho tới khi các ngón tay chạm cổ tay.
3. Từ từ di chuyển các ngón tay vào trong cổ tay, và nhẹ nhàng cảm nhận được mạch đập của mình.
4. Khi bạn đã tìm được mạch của mình, hãy đếm xem có bao nhiêu nhịp trong 15 giây.
5. Bạn cảm thấy mạch của mình thế nào? Nó nhanh hay chậm? Nó mạnh hay yếu?

(Học sinh có thể nhân số nhịp của mình với bốn, số này sẽ cho ra nhịp tim của họ trên mỗi phút)

Hoạt động nối tiếp:

Nhảy lên xuống hoặc chạy tại chỗ trong một phút. Bây giờ hãy tìm lại mạch của mình lần nữa và đếm số nhịp trong 15 giây.

Nhịp tim của bạn cao hơn hay thấp hơn trước khi bạn bắt đầu nhảy hay chạy? Bạn còn thấy khi nào nhịp tim/mạch đập của mình thay đổi nữa? Bây giờ thì mạch của bạn cảm thấy mạnh hơn hay yếu hơn? Chuyện gì xảy ra nếu bạn chạy và/hoặc nhảy lâu hơn? Chuyện gì xảy ra với nhịp tim của bạn nếu bạn nằm xuống và thư giãn trong một phút? Bạn có thể làm gì để hạ nhịp tim/mạch đập của mình xuống? Tại sao bạn muốn làm như vậy? Nhịp thở của bạn có thay đổi khi bạn chạy/nhảy không? Nó có thay đổi lại sau khi bạn đã ngưng chạy/nhảy không?