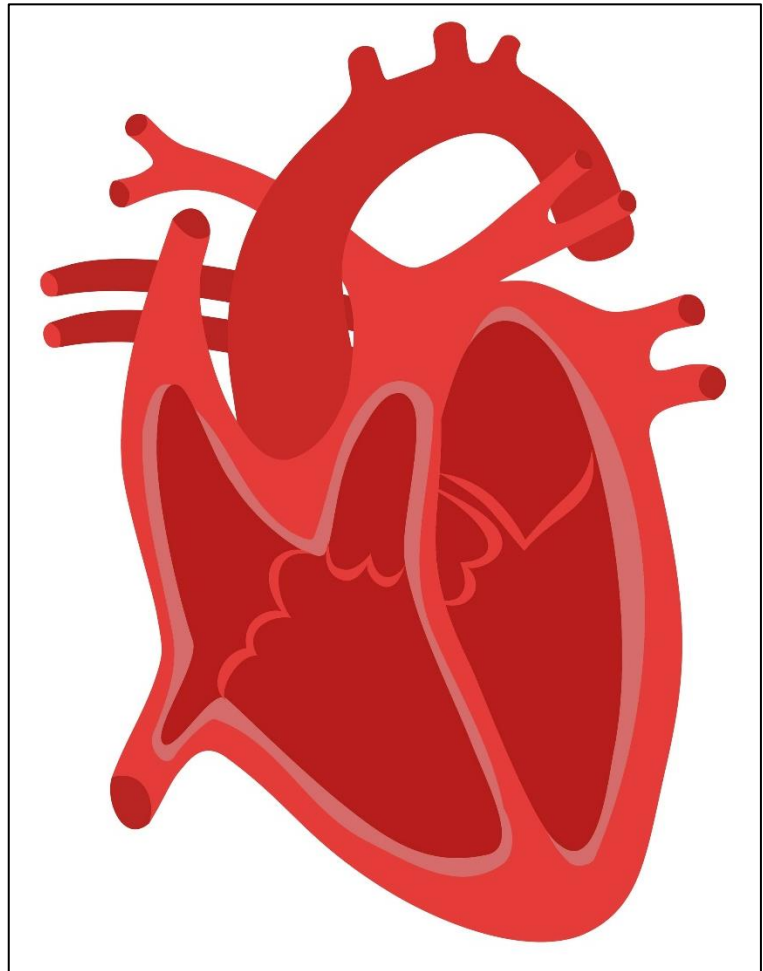


القلب والرئتان

القلب

القلب عضلة كبيرة مثل قبضة اليد. يضخ الدم باستمرار. يحمل الدم العناصر الغذائية إلى جميع أجزاء الجسم. يمكنك أن تشعر بإيقاع ضربات القلب على عنقك أو على الجانب السفلي من معصمك. ويسمى النبض. قلبك بدأ ينبض قبل ولادتك ، وسيبقى ينبض ما دمت حيا.



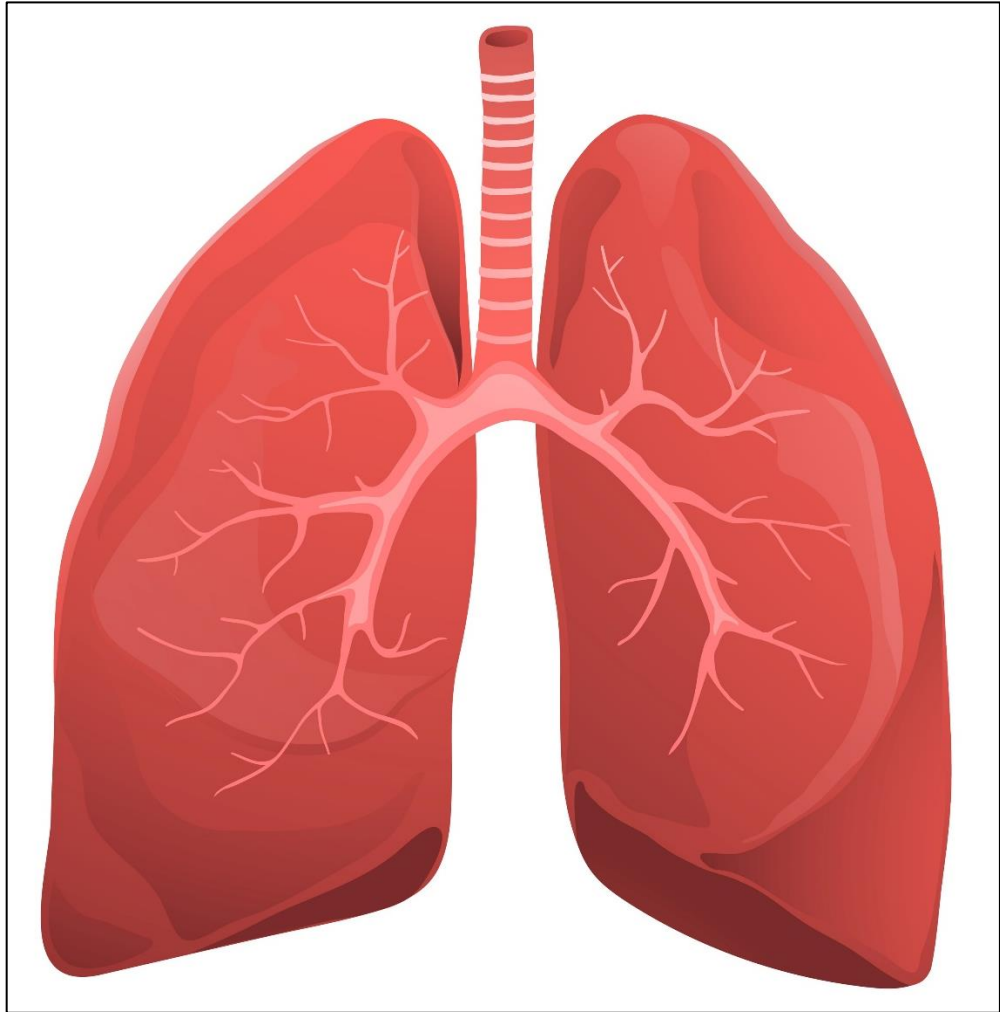
Illustrasjon: Adobe Stock, alla72

أسئلة

1. ابحث عن نبض جسمك.
2. قم بالجري السريع وتحسس مدى سرعة ضربات قلبك بعد ذلك.

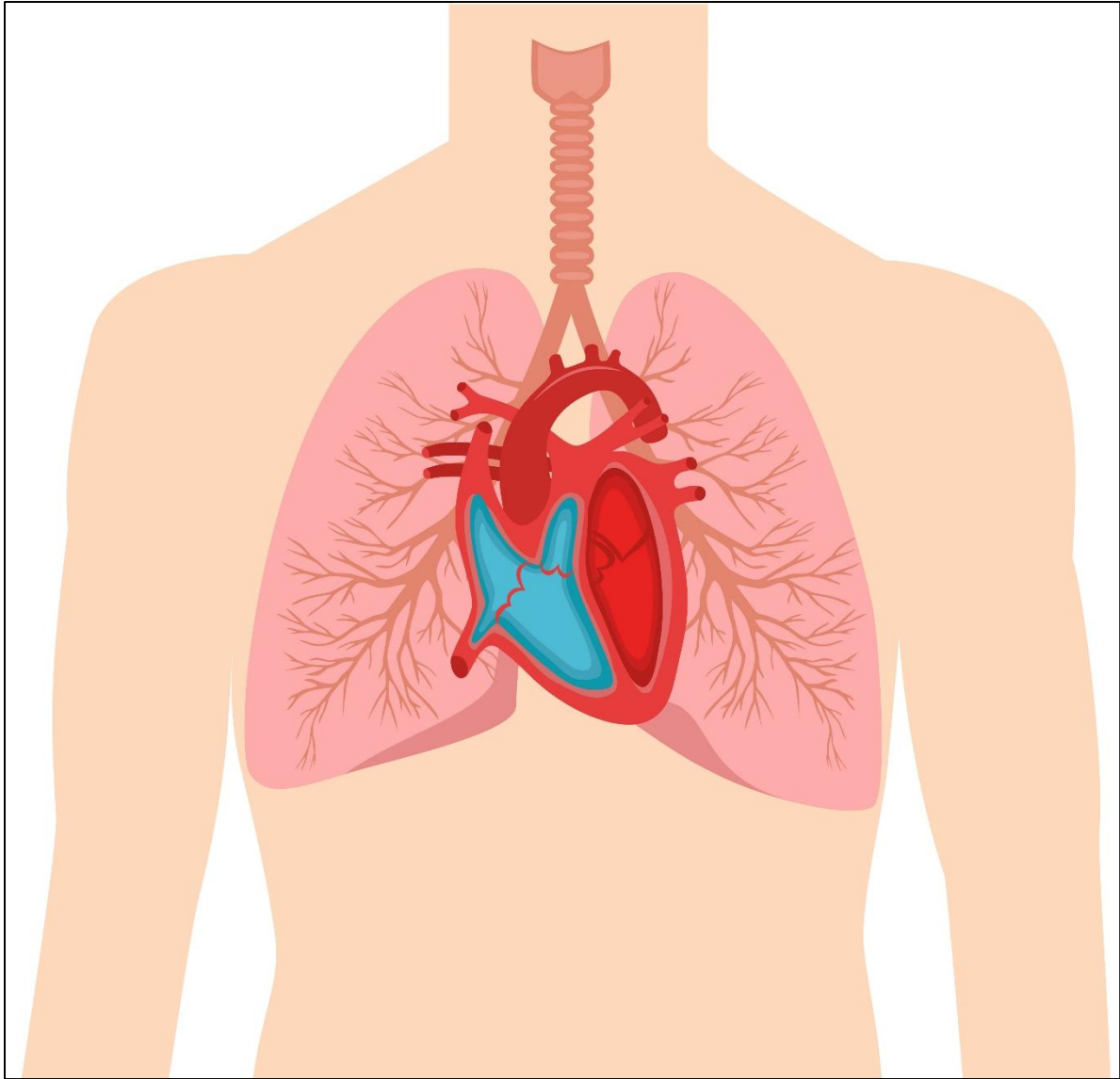
الرئتان

يحتاج جسمنا إلى الأكسجين. الأكسجين غاز غير مرئي موجود في الهواء. عندما نتنفس ، يدخل الأكسجين إلى الرئتين. هناك الملايين من الأكياس الهوائية الصغيرة محاطة بجلد ناعم . تمتص هذه الأكياس الهوائية الأكسجين وترسله إلى شرايين الدم.



Figur 1 Illustrasjon: Adobe Stock, Popmarleo

يجب أن يكون هناك ما يكفي من الأكسجين في الهواء الذي نتنفسه. عندما تظل في الفصل الدراسي لفترة طويلة ، يتم استهلاك الكثير من الأكسجين. لهذا من المهم وجود تهوية جيدة في الغرفة. ربما لاحظت أنك تلهث عند الجري بسرعة. السبب أن جسمك يحتاج إلى المزيد من الأوكسجين عندما يقوم بجهد كبير.



Illustrasjon: Adobe Stock, alla72

أسئلة

1. ماذا يحدث إذا لم يكن هناك ما يكفي من الأكسجين في الهواء الذي نتنفسه؟
2. كم من الوقت يمكنك حبس أنفاسك؟
3. لماذا من المجدي استنشاق الكثير من الهواء قبل الغوص تحت الماء؟
4. انفخ بالون. انظر إلى أي مدى هو حجم البالون في ثلاث نفخات. ضع البالون على ورقة كبيرة وارسم حوله. حاول مرة أخرى وقارن حجم البالونات التي نفختها ورسمتها.

المصدر

Regnbuen 4 -