

Wadnaha iyo sanbabada/ Hjertet og lungene

Wadnaha

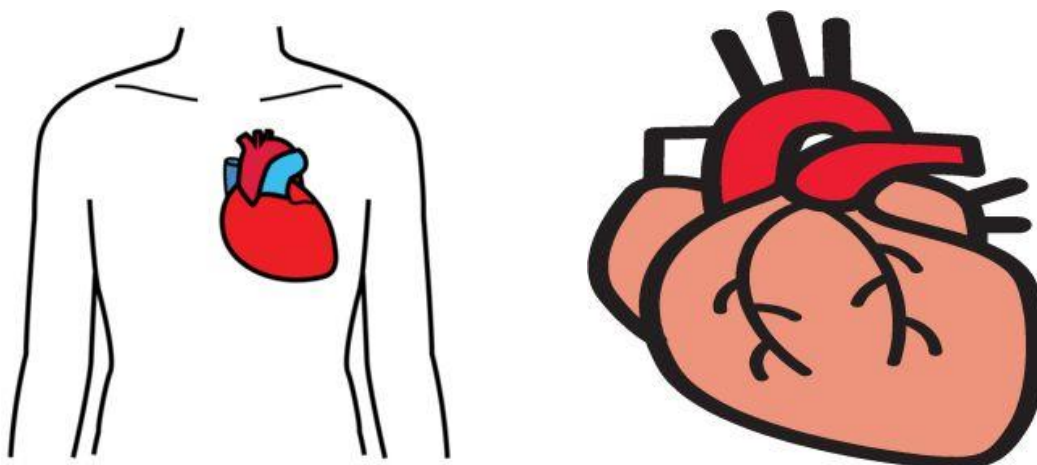
Wadnuhu waa muruq weynaantiisu le, egtahay tamuujada. Dhiig u sida nafaqo jidhka intiisa kale oo dhan ayuu had iyo jeer soo tuuraa. Waxad ka dareemi kartaa garaaca wadnaha haddii aad taabato qoortaada ama curcurkaaga hoostiisa. Waxa la yiraa garaaca wadnaha. Wadnahaagu wuxu garaaca bilaabay intaanad dhalan ka hor, waanu garaacayaa inta aad nooshahay.

Su,aalo

1. Raadi garaaca wadnahaaga.
2. Orod kabacdina taabo oo eeg deddega uu wadnahaagu u garaacayo.

Hjertet

Hjerte er en muskel så stor som en knyttneve. Det pumper hele tida blod som frakter næring til alle deler av kroppen. Du kan kjenne rytmen av hjerteslagene på halsen eller på undersiden av håndleddet ditt. Det kalles pulsen. Hjertet ditt begynte å slå før du ble født, og det slår så lenge du lever.



Illustrasjoner: bildstöd.se

Oppgaver

1. Finn pulsen på deg.
2. Ta en rask løpetur og kjenn etter hvor fort hjertet slår etterpå.

Sanbabada

Jirkeenu wuxu u baahanyahay ogsijiin. Ogsijiintu waa neef aan midablahayn oo hawada ka mida. Marka aan neefsanno oksijiin ayaa soo gasha sanbabadeena. Halkaa waxa ku yaal malaayiin kiish-haweed oo yaryar uu maqaar qafiif ahi ku wareegsan yahay. Kiish-haweedyadani waxay soo qaadaan ogsijiinta oo ay u diraan dhiigga.

Waa in ogsijiin inagu filani ku jirtaa hawada aan neefsanayno. Marka aad waqti badan dhex fadhideenn fasalka, ogsijiinta badankeedii waad isticmaasheen, markaa waxa wanaagsan in fasalka laga neefiyo oo daaqadaha loo furo

Waxa hubaala in aad dareentay in aad neeftuurto marka aad xoog u oraddo. Sobobtu waxa weeye jirka ayaa ogsijiin badan u baahan marka aad culaysiso.

Lungene

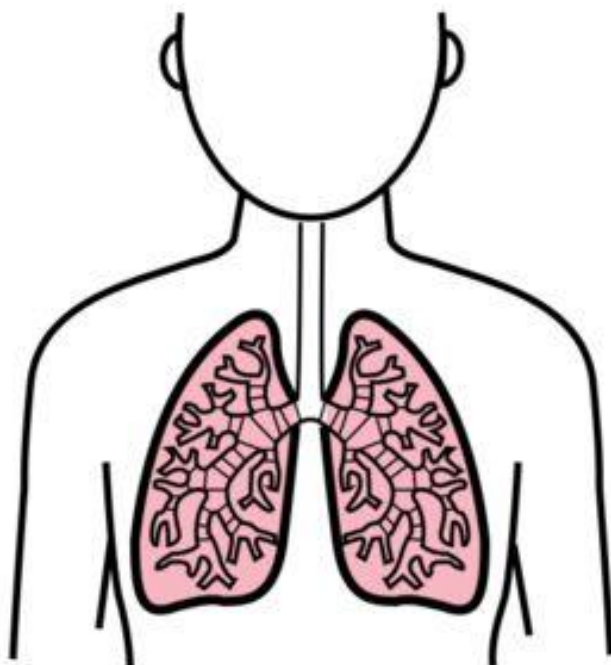
Kroppen vår trenger oksygen. Oksygen er en usynlig gass som fins i lufta. Når vi puster, kommer det oksygen ned i lungene. der fines det millioner av bittesmå luft sekker med tynn hud rundt. Disse luft sekkene tar oksygenet opp i seg og sender det ut i blodet.

Det må være nok oksygen i den lufta vi puster inn. Når dere har vært lenge i klasserommet, er mye av oksygenet brukt opp. Da er det viktig å lufte godt i rommet.

Du har sikkert merket at du blir andpusten når du løper fort. Det er fordi kroppen trenger mer oksygen når du anstrenger deg.

Su,aalo

1. Maxaa dhacaya haddii ogsijiin inagu filani aanu ku jirin hawada aan neefsanayno?
2. Muddo intee dhan ayaad neefta isku xajin krtaa?
3. Waayo ay u fiicantahay in hawo badan laqaato inta aan biyaha la quusin?
4. Afuuf buufin fiire inta uu lee kaado marka aad 3 mar afuufto. Buufinta buufsan kor saar xaashi weyn oo qalin ku wareeji salka buufinta ee warqadda kor saaran. Markale hadana buufinta afuuf barbar dhig wareegii buufinta ee hore eed musawirtay.



Illustrasjon: bildstöd.se

Oppgaver

1. Hva skjer hvis det ikke er nok oksygen i den lufta vi puster inn?
2. Hvor lenge kan du holde pusten?
3. Hvorfor lønner det seg å trekke inn mye luft før du dykker under vann?
4. Blås opp en ballong. se hvor stor du kan få ballongen til å bli på tre pust. legg ballongen på et stort ark og tegn rundt.

Prøv en gang til, og sammenlikn størrelsen av ballongene du tegnet.

Norsk/ somali ordliste:

Rytmen- garaacid

Hjerteslagene- Graaca -wadnaha

Knyttneve- tamuujjo

Næring- nafaqo

Oksygen- Ogsijiin/hawada aan neefsanno

Luft sekker- Kiish-haweedyo

Andpusten- neeftuur

Anstrenge- culaysin