💓 הלב שלי עובד

📚 גוף האדם – מערכת הדם | ⏱️ 15 דקות

🧺 מה צריך?

- שעון או טלפון של מבוגר
- דף ועיפרון

🤔 מה אתם משערים?

מה יקרה לקצב הלב אחרי תנועה, ומה אחרי נשימות איטיות?

👣 מה עושים?

1. מצאו את הדופק בפרק כף היד בעזרת שתי אצבעות.
2. ספרו את הפעימות במשך 15 שניות והכפילו ב־4.
3. עשו 20 תנועות במקום: הרמת ידיים, קימה וישיבה (בשקט).
4. מדדו שוב מיד.
5. נשמו לאט 5 נשימות עמוקות ומדדו שוב אחרי דקה.

📝 מה גיליתי?

מתי מדדתי?	פעימות ב־15 שניות	פעימות בדקה (×4)
במנוחה		
אחרי תנועה		
אחרי נשימות איטיות		

💡 מה קורה כאן?

הלב הוא שריר שמזרים דם לכל הגוף. בזמן תנועה השרירים צריכים יותר חמצן, ולכן הלב פועם מהר יותר. נשימות איטיות עוזרות לגוף להירגע, והדופק יורד בהדרגה.

🧘 רגע של התבוננות

שימו יד על הלב ונשמו לאט: שאיפה בספירה עד 4, נשיפה בספירה עד 6. איך הגוף מרגיש עכשיו?

⚠️ בטיחות

תנועות במקום ובשקט. מי שמרגיש לא טוב – עוצר ונח.

⭐ אתגר נוסף

בנו גרף עמודות של שלוש המדידות. מה הוא מראה?