Imię: _____

Serce i mięśnie: dwa rodzaje zmęczenia

Otocz kółkiem, jak bije twoje serce
i czy zmęczyły się mięśnie.

Dla dorosłego
Karta pokazuje dziecku, że zmęczenie bywa różne. Po skakaniu męczy się serce — bije szybko. Po pchaniu ściany czy noszeniu ciężkich toreb męczą się mięśnie (mogą piec i boleć), ale serce zwykle prawie nie przyspiesza. Przed każdą zabawą i po niej połóżcie dłoń na sercu (lewa strona klatki). Dziecko otacza kółkiem, jak bije serce, i czy zmęczyły się mięśnie. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.

	Jak bije moje serce?					Zmęczone mięśnie?	
 Przed zabawą	 pędzi	 szybko	 normalnie	 wolno	?	✓	✗
 Po 10 pajacykach	 pędzi	 szybko	 normalnie	 wolno	?	✓	✗
 Po minucie odpoczynku	 pędzi	 szybko	 normalnie	 wolno	?	✓	✗
 Po 10 sekundach pchania ściany	 pędzi	 szybko	 normalnie	 wolno	?	✓	✗
 Po noszeniu ciężkich toreb	 pędzi	 szybko	 normalnie	 wolno	?	✓	✗

„?” — nie czuję albo nie wiem. Po skakaniu męczy się serce, po pchaniu ściany — mięśnie.