

## أسئلة فكر وإجاباتها

### فكر صفحة (29):

تناول أوسٌ ورفاقه الفشار أثناء مشاهدتهم مباراة كرة قدم. وكانوا أثناء ذلك يتحدثون بصوتٍ عالٍ ويضحكون، وفجأة بدأ أوسٌ بالسعال وشعر بالاختناق. برأيك، ما الذي تسبب في ذلك؟ وكيف يمكنه تجنب تكرار حدوثه؟

### الإجابة:

التحدث وتناول الفشار أدى إلى فتح لسان المزمار ودخوله إلى القصبة الهوائية أثناء عملية البلع. يُنصح بعدم الأكل والحديث في الوقت نفسه.

### فكر صفحة (30):

قال تعالى: "وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ صَيِّقًا حَرَجًا كَأْتَمًا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ".

أحياناً تقام الألعاب الأولمبية على ارتفاعاتٍ عاليةٍ، فتقرر بعض الفرق الذهاب قبل عدة أشهرٍ من بدء المباريات للتدريب، ما أهمية ذلك؟ استدل بالآية الكريمة على ذلك.

### الإجابة:

على ارتفاعاتٍ عاليةٍ تقل كمية الأكسجين في الغلاف الجوي، وفي حالة ذهاب الفرق للتدريب مبكراً فإن أجسام اللاعبين تتكيف مع قلة الأكسجين وتصنع المزيد من خلايا الدم الحمراء.

### فكر صفحة (31):

ما التغيرات التي تطرأ على الجسم في حالة الزفير؟

### الإجابة:

في حالة الزفير تنبسط العضلات ما بين الأضلاع، وتنخفض الأضلاع للأسفل وإلى الداخل، وتنبسط عضلة الحجاب الحاجز نحو الأعلى فيتقلص القفص الصدري ويتقلص حجم الرئتين، مما يؤدي لخروج الهواء من الرئتين.