

Pomiar ciśnienia krwi

Cel ćwiczenia: kształtowanie umiejętności badania ciśnienia krwi własnego organizmu i innych ludzi oraz interpretowania uzyskanych wyników.

Treść ćwiczenia

Ćwiczenie polega na przeprowadzeniu przez ucznia pomiarów ciśnienia krwi w warunkach normalnych oraz po wysiłku fizycznym. W dalszej części uczeń interpretuje uzyskane wyniki i wyciąga wnioski. Wyniki i wnioski uczeń może przedstawić w formie opisu, zdjęć na platformie e-learningowej lub zaprezentować na forum klasy. Ćwiczenie można polecić jako pracę indywidualną w domu lub jako pracę w zespołach podczas lekcji.

Etapy prowadzenia ćwiczenia

Instrukcja do przeprowadzenia ćwiczenia

Etap 1. Mierzenie ciśnienia krwi własnego organizmu

1. Przygotuj ciśnieniomierz.
2. Zmierz sobie ciśnienie krwi za pomocą ciśnieniomierza i zanotuj wynik.
3. Wykonaj dziesięć przysiadów i ponownie zmierz sobie ciśnienie krwi. Porównaj oba wyniki i zastanów się, jaki wpływ ma wysiłek fizyczny na ciśnienie krwi. Zapisz wniosek.

Wynik pomiaru ciśnienia krwi przed wysiłkiem fizycznym:

Wynik pomiaru ciśnienia krwi po wysiłku fizycznym:

Wniosek:

.....

Etap 2. Mierzenie ciśnienia krwi innej osobie

1. Zmierz ciśnienie krwi innej osobie.
2. Zapisz wyniki.

Imię osoby badanej:

Wynik pomiaru ciśnienia krwi przed wysiłkiem fizycznym:

Wynik pomiaru ciśnienia krwi po wysiłku fizycznym

Materiał pomocniczy 1

(strona 2 z 2)

3. Porównaj uzyskane wyniki z wynikiem własnego ciśnienia krwi.
4. Jeżeli występują różnice, to zastanówcie się wspólnie, jakie mogą być tego przyczyny. Wyciągnijcie wnioski.

Wnioski:
.....

Etap 3. Interpretacja otrzymanych wyników pomiaru ciśnienia krwi

W tabeli podano wyniki badania ciśnienia krwi trzech dorosłych osób.

1. Zakreśl wynik obrazujący prawidłowe ciśnienie krwi.
2. Napisz, jakie mogą być prawdopodobne przyczyny zakłóceń ciśnienia w pozostałych dwóch badaniach.

| Numer badania | 1 | 2 | 3 |
|---------------|--------|--------|--------|
| Wynik | 110/70 | 120/80 | 180/90 |

Ciężnienie krwi oznaczone numerem jest nieprawidłowe. Przyczyną może być
.....

Ciężnienie krwi oznaczone numerem jest nieprawidłowe. Przyczyną może być
.....

Czas wykonywania ćwiczenia: ok. 20 minut.

Pomoce dydaktyczne: ciśnieniomierz (jeżeli ćwiczenie jest prowadzone w zespołach, to po 1 szt. dla zespołu).