Эксперимент 2. «Тонометр и его возможности»

Некоторые пожилые люди вынуждены постоянно контролировать своё давление. Что такое артериальное кровяное давление? Простым языком – это давление крови на стенки кровеносных сосудов в теле человека. У молодых людей они как правило очень эластичные и находятся в тонусе. С возрастом стенки сосудов теряют эластичность и могут менять диаметр, не позволяя крови нормально циркулировать в организме. Чтобы поддержать тонус сосудов некоторые люди вынуждены принимать специальные лекарства. Контролировать давление можно при помощи специального прибора – тонометра.

Есть два показания артериального давления: верхнее – уровень давления в момент максимального сокращения сердца. И нижнее – уровень давления в момент максимального расслабления сердца.

При физических нагрузках давление может незначительно повыситься, а в состоянии покоя у здоровых взрослых людей оно находится в пределах 120/80 – 130/90.

Измеряем верхнее и нижнее давление. Знакомимся как работает тонометр.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Имена участников | Измеряем давление | | | |
|  | **Измерение 1**  До физической нагрузки | **Измерение 2**  10 быстрых приседаний | **Измерение 3\***  10 быстрых вдохов и выдохов | **Измерение 4**  Прыжки или бег на месте |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |