

## Клас та прізвище **Як фізичне навантаження впливає на роботу серця**

**Тобі знадобиться:** годинник із секундною стрілкою або секундомір на смартфоні



**ПУЛЬС** – це коливальний рух стінок артерій унаслідок скорочень серця

**Вимірй свій пульс у стані спокою та після навантаження та заповни таблицю**

- Для вимірювання пульсу поверни одну руку долонею догори. Поклади 2-3 пальці другої руки з внутрішньої сторони біля основи великого пальця, як показано на малюнку, і злегка натисни, коли відчуєш пульсацію. Полічи кількість ударів протягом 30 сек та помнож на два, щоб отримати значення частоти пульсу (скорочень серця) за хвилину.
- Виконай 15 присідань. Вимірй частоту пульсу відразу після фізичного навантаження, і через 1, 2, 5, 10 хв.

Значення пульсу за хвилину					
У стані спокою	Після навантаження				
	одразу після присідань	через 1 хв	через 2 хв	через 5 хв	через 10 хв

**3. Чи зростає частота пульсу одразу після навантаження і у скільки разів, порівняно із його значенням у стані спокою?**

**4. За який час після навантаження частота серцевих скорочень знижується до значення у стані спокою?**

### **УВАГА!**

- Після закінчення роботи натисні **Finish!**
- У вікні, яке з'явилося, натисніть конверт (відправити вчителю)
- У наступному вікні впишіть у рядок своє прізвище та ім'я
- Далі натисніть «Send» (відправити)