

Лабораторне дослідження “Дослідження впливу фізичних вправ на артеріальний тиск”

Мета: Вивчити, як фізичні вправи впливають на артеріальний тиск.

Матеріали: тонометр.

Хід роботи

1. Виміряйте артеріальний тиск у стані спокою.
2. Виконайте фізичні вправи (наприклад, біг) протягом 5 хвилин.
3. Відразу після вправ виміряйте артеріальний тиск.
4. Порівняйте результати та зробіть висновки.

Запитання

1. Як змінився артеріальний тиск після фізичних вправ?
2. Чому відбуваються ці зміни?