



## Pulso dažnio įtaka sveikatai

### Problema:

Pulso dažnis yra svarbus rodiklis, kuris gali atskleisti daug informacijos apie žmogaus sveikatos būklę. Per didelis arba per mažas pulso dažnis gali rodyti sveikatos problemas, tokias kaip širdies ligos ar stresas. Ši problema yra aktuali visiems, nes sveikas pulso dažnis padeda palaikyti gerą fizinę būklę ir bendrą savijautą. Kaip galime stebėti ir analizuoti pulso dažnį, kad užtikrintume gerą sveikatą?

### Projekto užduotis mokiniams:

1. Išmokite matuoti pulso dažnį rankiniu būdu ir su specialiais prietaisais.
2. Atlikite pulso dažnio matavimus skirtingomis sąlygomis (ramybės būsenoje, po fizinio krūvio).
3. Surinkite ir analizuokite gautus duomenis.
4. Palyginkite savo rezultatus su sveiko pulso dažnio normomis.
5. Paruoškite pristatymą apie pulso dažnio svarbą sveikatai ir kaip jį galima stebėti.
6. Pateikite rekomendacijas, kaip palaikyti sveiką pulso dažnį.

Įsivertinimo laukeliai kviečia pagalvoti kaip buvo atliktos užduotys: nesėkmingai, sėkmingai ar labai sėkmingai?

Mokiniai žymi labiausiai užduoties įgyvendinimą atitinkančio laukelio vidurį, pvz.:

Mokytojai vėliau gali apvesti jų manymu tinkamiausią laukelį, pvz.:

### Mokomos temos:

Šis EditAI™ platformos projekto aprašas yra skirtas tik dirbantiems šioje ugdymo įstaigoje: Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija (250604-14927-609).

Projekto aprašas gali būti naudojamas tik rengtis pamokoms (užsiėmimams) su mokiniais ir jas (juos) vesti ugdymo įstaigoje(-ose), kurios turi EditAI™ platformos licenciją ir yra teisėtose platformos naudotojos. Dokumentas gali būti naudojamas ir pasidalinamas tik su tais mokytojais, kurie yra EditAI™ platformos naudotojai.

Šis dokumentas negali būti skaitmeninamas, kopijuojamas ar kitaip dauginamas, publikuojamas ar perduodamas be UAB „EditAI“ sutikimo.

- **Biologija.** Žmogaus širdies ir kraujotakos sistema: Širdies ir kraujotakos sistemos struktūra ir funkcijos, įskaitant pulso dažnio matavimą.