

## BÀI 21. THỰC HÀNH: ĐO MỘT SỐ CHỈ TIÊU SINH LÝ Ở NGƯỜI

### Đề bài

Hoàn thành bảng kết quả đo một số chỉ tiêu sinh lý của mỗi người

	Nhịp tim (nhịp / phút)	Huyết áp tối đa (mmHg)	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	Thân nhiệt
Trước khi chạy tại chỗ				
Ngay sau khi chạy				
Sau khi nghỉ chạy 5 phút				

Hãy nhận xét kết quả đo chỉ tiêu sinh lý ở các thời điểm khác nhau của cả nhóm

Giải thích tại sao các kết quả đó lại thay đổi khi hoạt động và sau khi nghỉ ngơi một thời gian

### Lời giải

Chú ý :

Bài thực hành ở dạng thực nghiệm nên sẽ không có kết quả chính xác giống nhau giữa các học sinh. Kết quả thí nghiệm phụ thuộc vào đối tượng được sử dụng để thí nghiệm, quá trình làm thí nghiệm và sự hợp tác giữa các thành viên nhóm thí nghiệm.

- Quá trình làm thực nghiệm cần tập trung tối đa.
- Tuyệt đối tôn trọng kết quả thực nghiệm.

Phần bảng ghi kết quả đo được của các nhóm

Giải thích

- Trước khi chạy nhanh tại chỗ, nhịp tim là ổn định, sau khi chạy nhanh nhịp tim tăng mạnh, sau khi nghỉ 5 phút nhịp tim trở về mức ổn định.

- Nguyên nhân: sau khi hoạt động mạnh, các tế bào của cơ thể thiếu O<sub>2</sub>, tim đập nhanh để đẩy máu giàu O<sub>2</sub> tới các tế bào. Sau khi nghỉ ngơi, cơ thể trở lại trạng thái ổn định bình thường nên nhịp tim ổn định trở lại.