

ZADANIE NA DZIŚ

piątek – 23.03.2018r

Dziś skontroluj swoje tętno i ciśnienie tętnicze.

Będziesz mógł to sprawdzić

na dużych przerwach po 3 i 5 lekcji w sali nr 16.

Czy wiesz, że Twoje prawidłowe ciśnienie powinno mieścić się w granicach:

100 - 140 mmHg – ciśnienie skurczowe/

60 – 90 mm Hg – ciśnienie rozkurczowe

Tętno spoczynkowe **60 - 80** uderzeń serca na minutę

Aktywność fizyczna to dobry sposób aby te parametry utrzymywać w normie – dlatego pozwala zapobiec wielu groźnym chorobom.