

pomiary ciała

Target - Przeprowadzić pomiary ciała

Kiedy idziesz do lekarza, lekarz lub pielęgniarka dokonają pomiarów, aby sprawdzić, czy są dobrze, czy nie.

Pomiary oni biorą pomogą ustalić, co się z tobą dzieje.

- Kolejny wątek wygląda na to, co pomiary lekarz może podjąć. Dla każdego będzie można do -

- Imię hi-tech i low-tech mierniczy

- Wymień kilka warunków, które mogą być zidentyfikowane przez pomiar

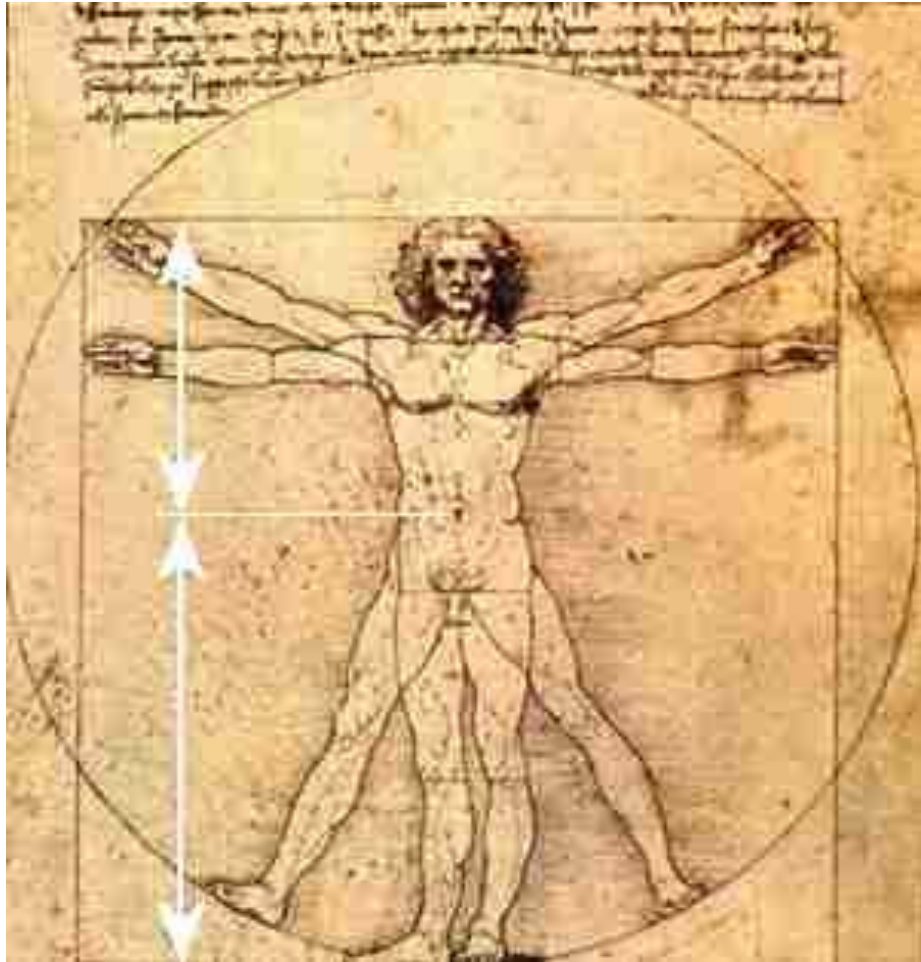
Opisują sposób korzystania z mierniczych.

•Ćwicz czytanie szaleę na drążku metr

•Weź odczyty ciała.

•Wypełnij wykresówkę pomiarów ciała.

# Basic body measurements



Height \_\_\_\_\_ cm

Sitting height \_\_\_\_\_ cm

Weight \_\_\_\_\_ kg

Handspan \_\_\_\_\_ cm

Hair colour \_\_\_\_\_

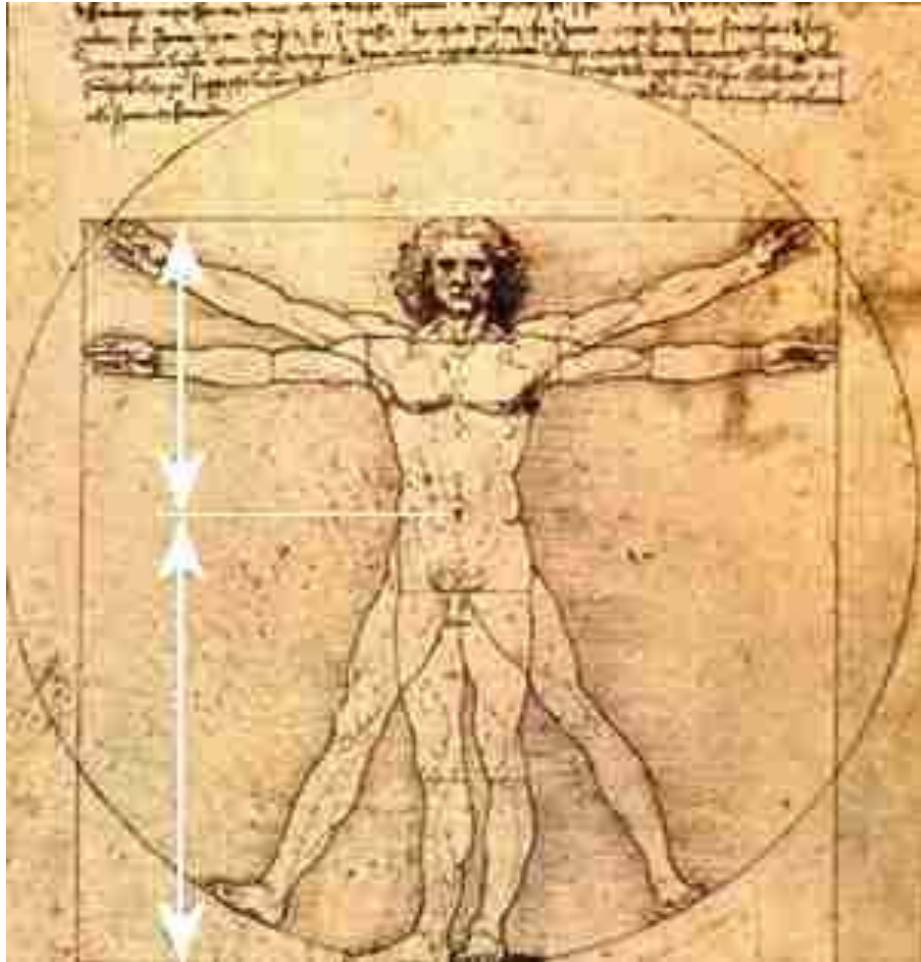
Hair type \_\_\_\_\_

Eye colour \_\_\_\_\_

Handedness \_\_\_\_\_

Dominant eye \_\_\_\_\_

# Basic body measurements



Height \_\_\_\_\_ cm

Sitting height \_\_\_\_\_ cm

Weight \_\_\_\_\_ kg

Handspan \_\_\_\_\_ cm

Hair colour \_\_\_\_\_

Hair type \_\_\_\_\_

Eye colour \_\_\_\_\_

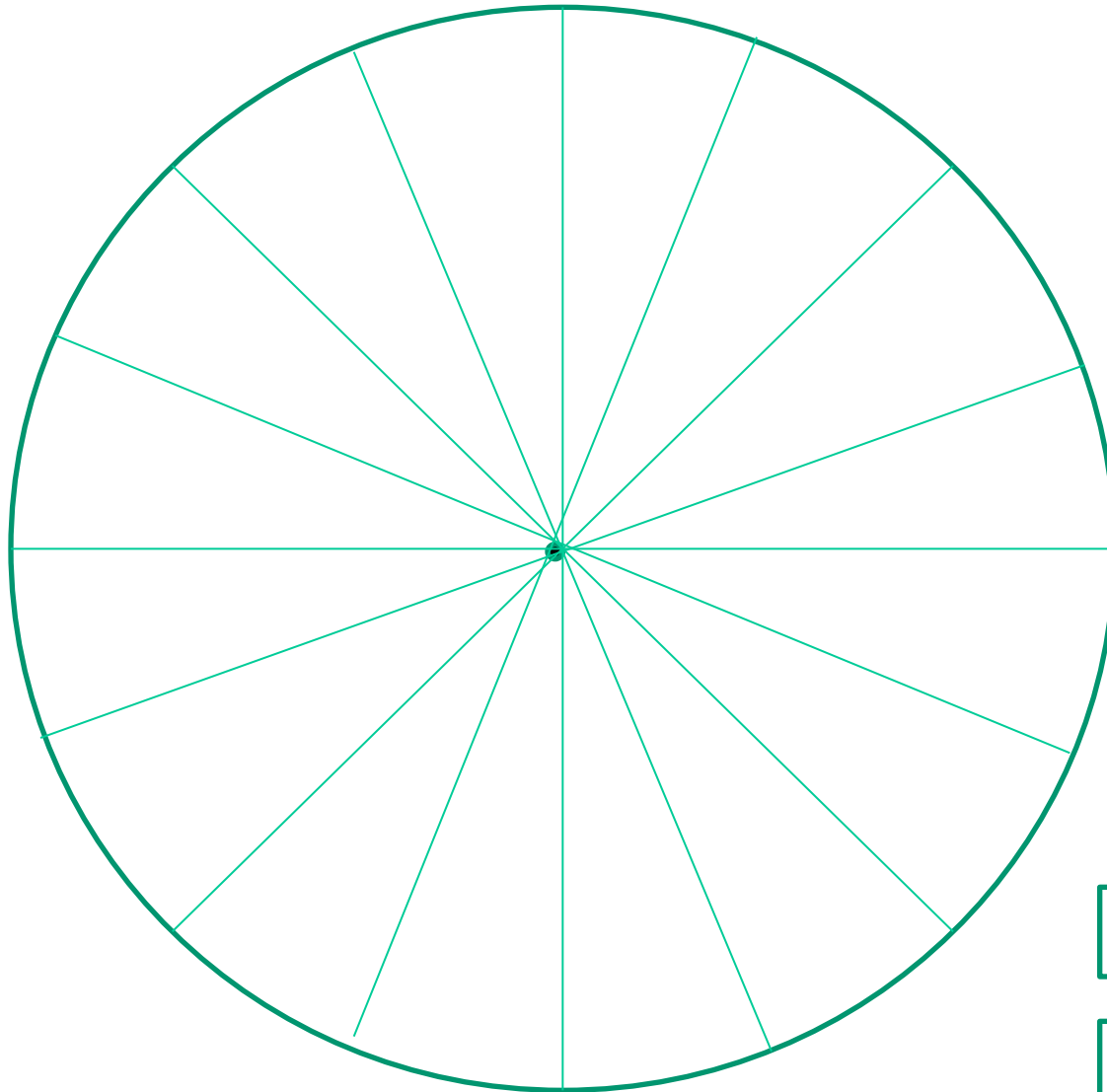
Handedness \_\_\_\_\_

Dominant eye \_\_\_\_\_



Graphing the results

Right / left handed



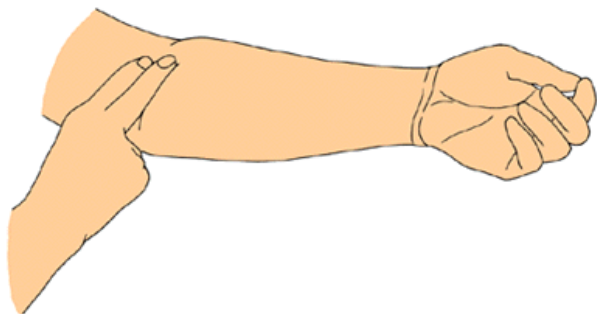
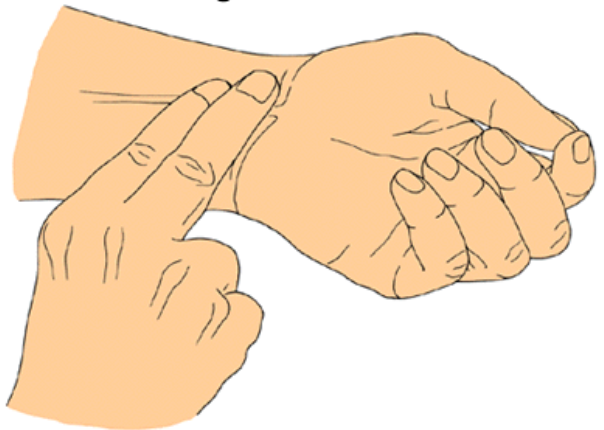
right



left



## Taking Your Own Pulse

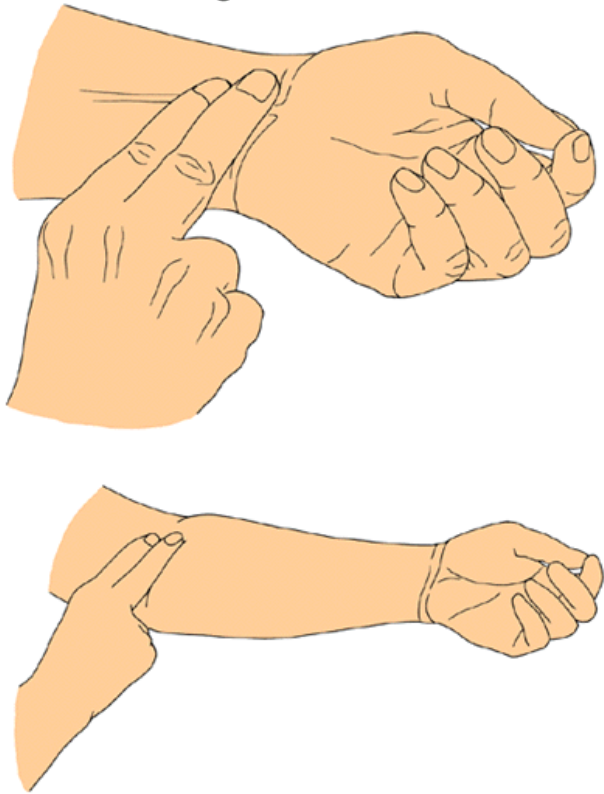


Lekarz bierze swój puls.

Impuls jest miarą tego, ile razy serce bije w ciągu jednej minuty.

Staroświecki sposób (low-tech) jest po prostu policzyć, ile uderzeń czujesz w minutę.

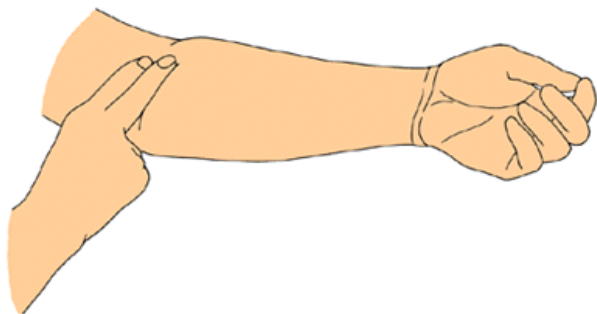
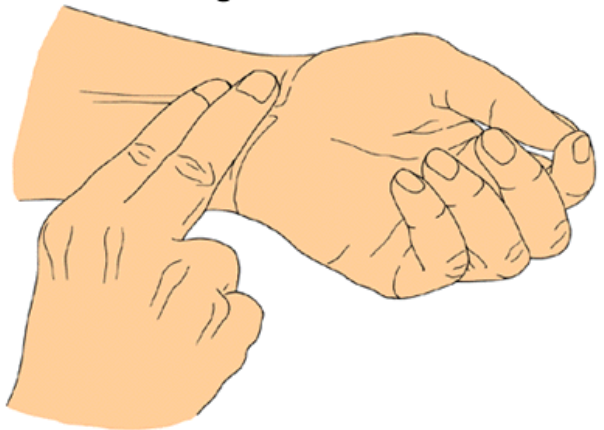
## Taking Your Own Pulse



Nowoczesny (hi-tech) sposobem jest użycie pulsemeter. W ten sposób można odczytać pokazujący liczbę impulsów na minutę.



## Taking Your Own Pulse



Lekarz bierze swój puls.

Nowoczesny (hi-tech) sposobem jest użycie pulsemeter. W ten sposób można odczytać pokazujący liczbę impulsów na minutę.

Lekarz może wykryć, czy masz infekcję ze swojego impulsu. Ludzie również monitorować swoje tętno, aby zobaczyć, jak ćwiczenie wpływa na ich kondycję.



## Measuring pulse

You can take your pulse at your \_\_\_\_\_ or your \_\_\_\_\_.  
Taking your pulse measures how many times your \_\_\_\_\_  
beats in one \_\_\_\_\_.

Normally, you take your pulse for 20 seconds and times  
the answer by \_\_\_ to get the pulses in one minute.

My average pulse was ..... per minute.

My average pulse meter reading was ..... beats per  
minute.

The pulse meter was \_\_\_\_\_-tech. It was more accurate and  
easier to use.

## Measuring pulse

You can take your pulse at your **wrist** or your **neck**.  
Taking your pulse measures how many times your **heart** beats in one **minute**.

Normally, you take your pulse for 20 seconds and times the answer by **3** to get the pulses in one minute.

My average pulse was ..... per minute.

My average pulse meter reading was ..... beats per minute.

The pulse meter was **hi**-tech and was more accurate and easier to use

Target - Pomiar ciśnienia krwi



Lekarz wykonuje swoje ciśnienie krwi. To jest miarą tego, jak mocno serce pompuje krew do całego organizmu.

Jest to bardzo skomplikowana rzecz do zrobienia, za pomocą nadmuchiwanego mankietu i stetoskopu. Tylko lekarz lub pielęgniarka może to zrobić dokładnie.



Teraz można kupić monitory do-it-yourself ciśnieniomierz od chemików.

Są to hi-tech - bardzo łatwy w użyciu i dają proste odczytać numer, który jest łatwiejszy do zrozumienia. Każdy może z nich korzystać.







Jeśli ciśnienie krwi jest zbyt wysokie, to zwiększa się ryzyko związane z chorobami serca i udarów mózgu.

Jeśli ciśnienie krwi jest zbyt niski, może zemdleć.

Wielu ludzi, że teraz to jest bardzo ważne, aby sprawdzić własne ciśnienie krwi, ponieważ daje wczesnego ostrzegania o niebezpiecznych warunkach zdrowotnych.



## Blood pressure

Blood pressure measures the force that pushes blood round your \_\_\_\_\_. It has two measurements.

A \_\_\_\_\_ blood pressure would be 120/80.

If your blood pressure is too low, you might \_\_\_\_\_ because not enough blood gets to your brain.

If your blood pressure is too high, your blood vessels might \_\_\_\_\_. This can cause a \_\_\_\_\_ or a \_\_\_\_\_ attack.

My average blood pressure was \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_

## Blood pressure

Blood pressure measures the force that pushes blood round your **body**. It has two measurements.

A **normal** blood pressure would be 120/80.

If your blood pressure is too low, you might **faint** because not enough blood gets to your brain.

If your blood pressure is too high, your blood vessels might **burst**. This can cause a **stroke** or a **heart** attack.

My average blood pressure was \_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_

## Target - Pomiar temperatury ciała

- Mogę nazwać i wykorzystać trzy sposoby pomiaru temperatury ciała, opisuje swoje ograniczenia i klasyfikuje je jako hi lub lo tech.
- Mogę nazwać i wykorzystać trzy sposoby pomiaru temperatury ciała i klasyfikuje je jako hi lub lo tech.
- Mogę nazwać i wykorzystać kilka sposobów pomiaru temperatury ciała i klasyfikuje je jako hi lub lo tech.



Title  
Equipment  
Spelling  
Completion  
Organised

*Peer Assessment check*



Prawdopodobnie najczęstszym pomiar zdrowia jest temperatura. Twoja temperatura powinna być stałą 37 stopni Celsjusza. Jeśli jest zbyt wysoka, to jest to znak, że masz infekcję.





Istnieją specjalne termometry kliniczne, które można wykorzystać w ustach lub pod pachą. Istnieją pewne dość skomplikowane zasady korzystania z tych termometrów i ich waga może być dość trudne do odczytania.

Są to low-tech, a najlepiej wykorzystywane przez lekarzy i pielęgniarek, choć inni mogą nauczyć się używać ich zbyt.



Znacznie prostsze są termometry cyfrowe. Są one używane tak jak termometry kliniczne, ale dają szybki odczytane w liczbach łatwiej jest zobaczyć i zrozumieć.





Innym sposobem mierzenia temperatury jest paskiem gorączkę.

Jest to pasek z tworzywa sztucznego, które trzymasz na swoim czole. Numer pokazujący temperaturę zmienia kolor.

To nie są bardzo dokładne.



## Mierzenie temperatury ciała

- Skonstruować tabelę, aby zobaczyć nazwę mierniczego, czy jest to hi-tech lub lo-tech i odczyt masz dla własnego temperatury. Pamiętaj odpowiednie jednostki.
- Napisz listę instrukcji jak używać termometru kliniczne.

# Measuring temperature

Measurer	Hi-tech / lo-tech	My reading	units

*To use a clinical thermometer -*

Shake down the \_\_\_\_\_.

Put it under your \_\_\_\_\_ for one  
\_\_\_\_\_.

Read where the end of the column of  
\_\_\_\_\_ comes to.

Roll the thermometer round so that it  
\_\_\_\_\_ the scale.

minute

magnifies

tongue

mercury

## Measuring body temperature

Normal body temperature is \_\_\_<sup>o</sup>C.

Temperature is measured using a \_\_\_\_\_.

A \_\_\_\_\_ thermometer is filled with \_\_\_\_\_ which expands up the scale when it gets \_\_\_\_\_. You can take body temperature under your \_\_\_\_\_ or in your \_\_\_\_\_. You need to keep it there for at least a \_\_\_\_\_ until the mercury stops moving.

The hi-tech temperature measurer is a \_\_\_\_\_ thermometer. It is \_\_\_\_\_ to use.

## Measuring body temperature

Normal body temperature is **37°C**.

Temperature is measured using a **thermometer**.

A **clinical** thermometer is filled with **mercury** which expands up the scale when it gets **warmer**. You can take body temperature under your **arm** or in your **mouth**. You need to keep it there for at least a **minute** until the mercury stops moving.

The hi-tech temperature measurer is a **digital** thermometer. It is **easier** to use.

Target - Interpret body temperatures

In the last few slides we have talked about hi-tech and low-tech measurers.

## Advantages of hi and low tech measurers

### Hi-tech

Easier to use

### Low-tech

harder to use

cheaper

Digital (number)  
read out

More accurate

less accurate

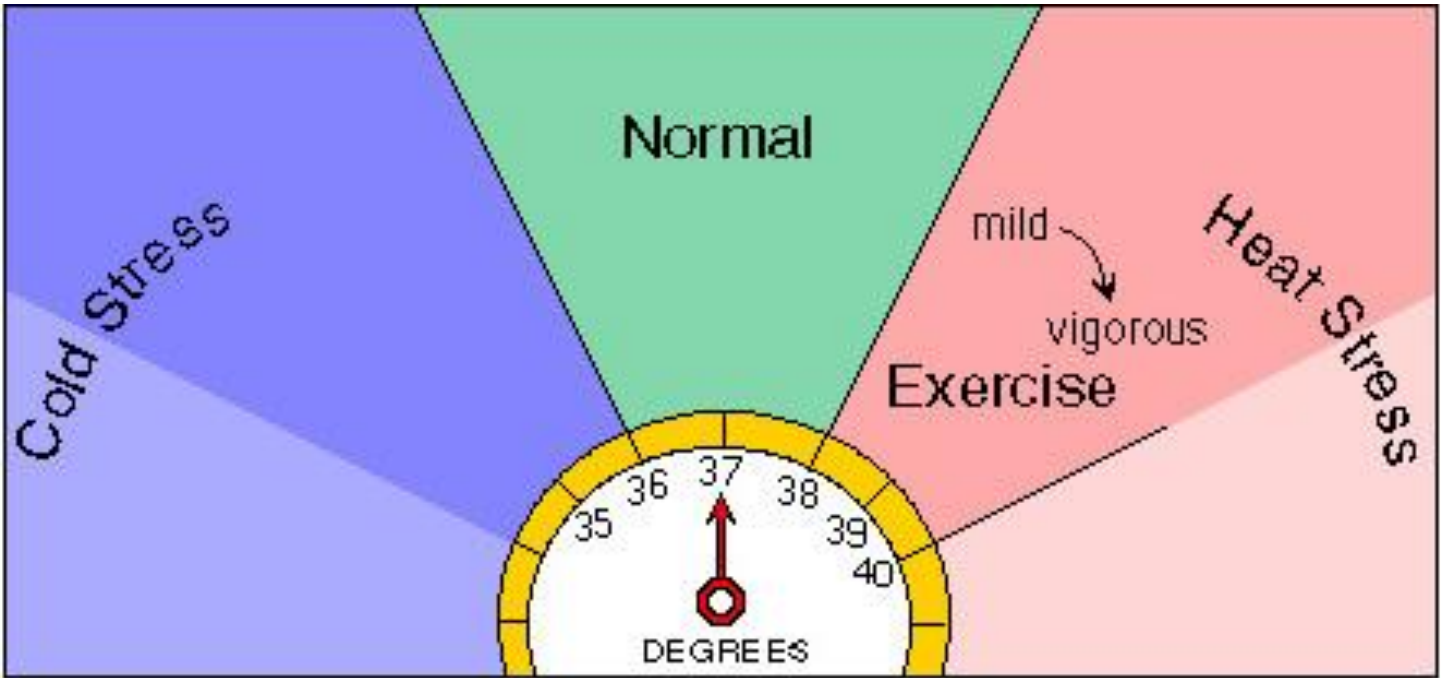
More expensive

Read off a scale

Give a quicker result

Slower to use





W jaki sposób organizm reaguje na ogrzewaniu?



Pomyśl - włosy, kolor skóry, gruczoły potowe, zachowania



## Dlaczego lekarz zmierzyć temperaturę?

Wysoka temperatura jest czasami nazywany gorączki.

Zwykle wysoka temperatura jest oznaką, że organizm walczy infekcji. Jest powszechne u dzieci i mogą być sterowane przez wspólne podobne leki Calpol.

Nigdy nie pozwól temperatury dziecka spod kontroli, ponieważ może wywołać drgawki.

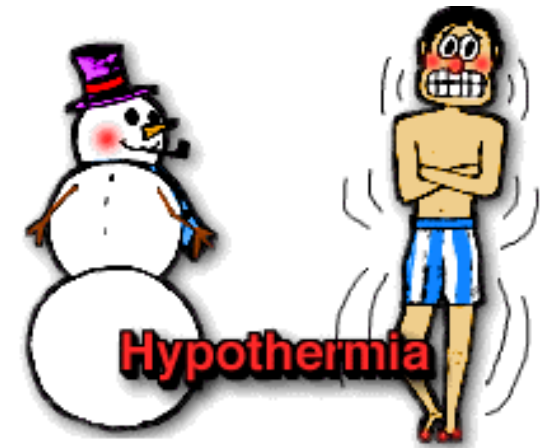




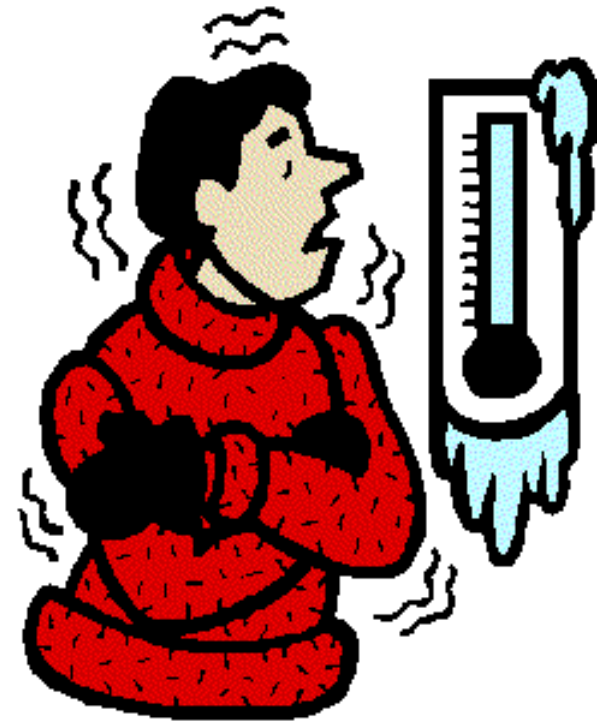
## Why does the doctor take your temperature?

A low temperature can lead to **hypothermia**.

Hypothermia is most commonly caused by weather conditions - being caught out in very cold conditions. It tends to be a gradual change. People get **confused** and **lethargic**. Your body metabolism gets slower and slower. It is most common in older people as their blood circulation is not as good at spreading heat round the body.



W jaki sposób organizm reaguje na styganie?



Pomyśl - włosy, kolor skóry, mięśni,  
zachowanie

Normal body temperature is \_\_\_\_\_ degrees Celcius.

A high temperature is called running a \_\_\_\_\_. This is often a sign that your body has an \_\_\_\_\_. If your body temperature is too high, your skin goes \_\_\_\_\_ in colour and you start to \_\_\_\_\_.

If your body temperature falls, you are suffering from \_\_\_\_\_. You become confused, your skin goes \_\_\_\_\_ and your body \_\_\_\_\_s to try to make some heat.

Normal body temperature is **37** degrees Celcius.

A high temperature is called running a **fever**. This is often a sign that your body has an **infection**. If your body temperature is too high, your skin goes **red** in colour and you start to **sweat** .

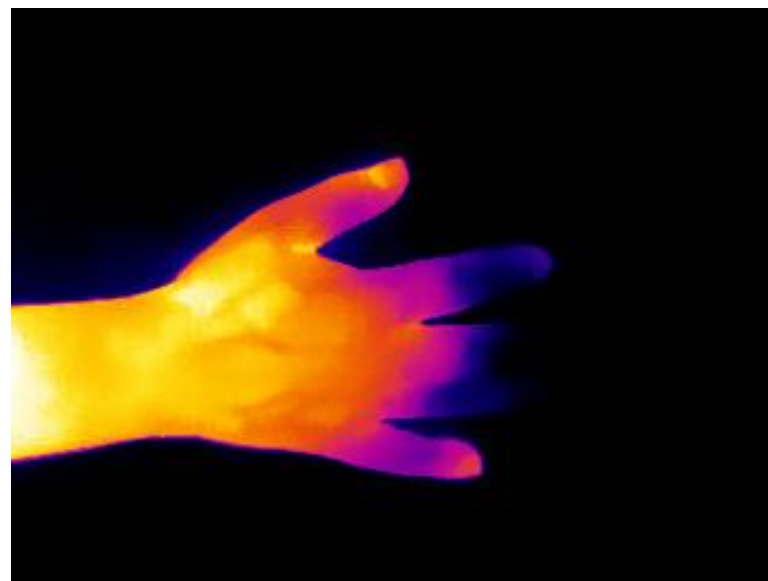
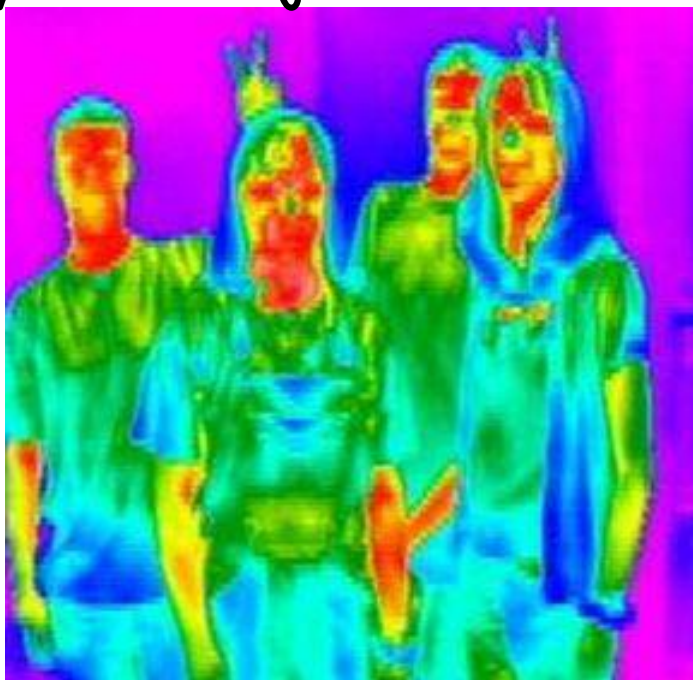
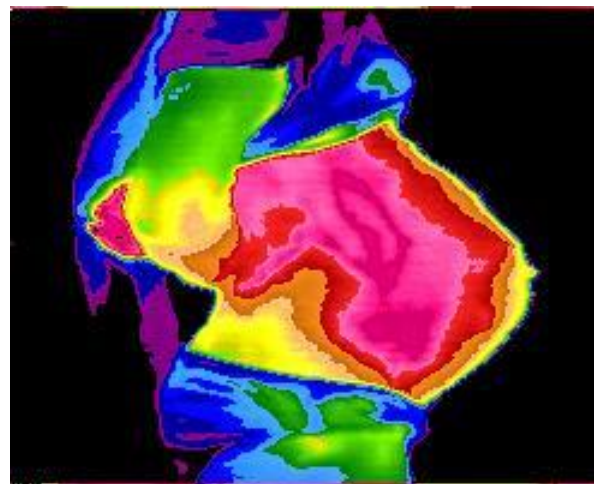
If your body temperature falls, you are suffering from **hypothermia**. You become confused, your skin goes **blue** and your body **shivers** to try to make some heat.



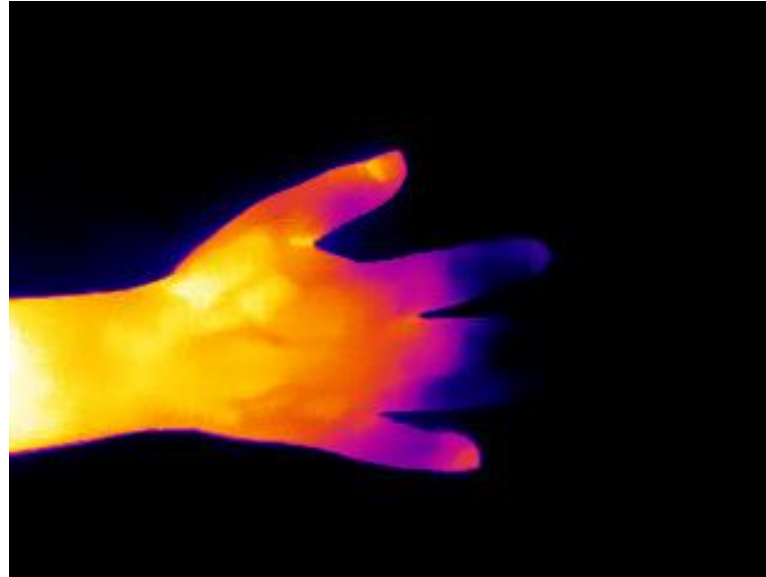
Obrazy cieplne mogą służyć do wskazywania temperatury skóry.

Bardziej czerwony kolor, cieplejsze skóra.

Im bardziej niebieska barwa, tym zimniej.





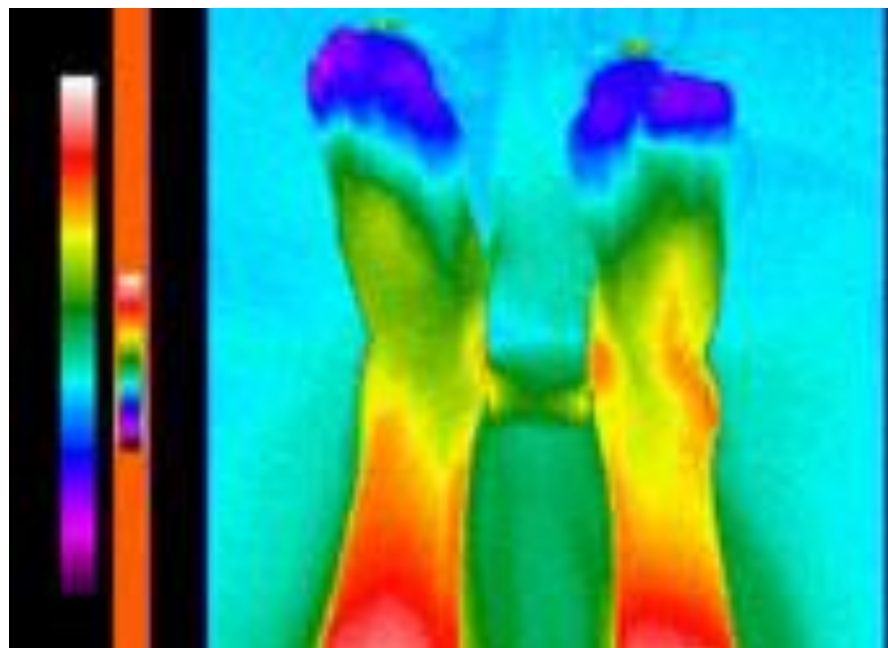


Jak masz dalej od środka ciała, ciało staje się chłodniejsze. Części te są znane jako swoich kończyn.

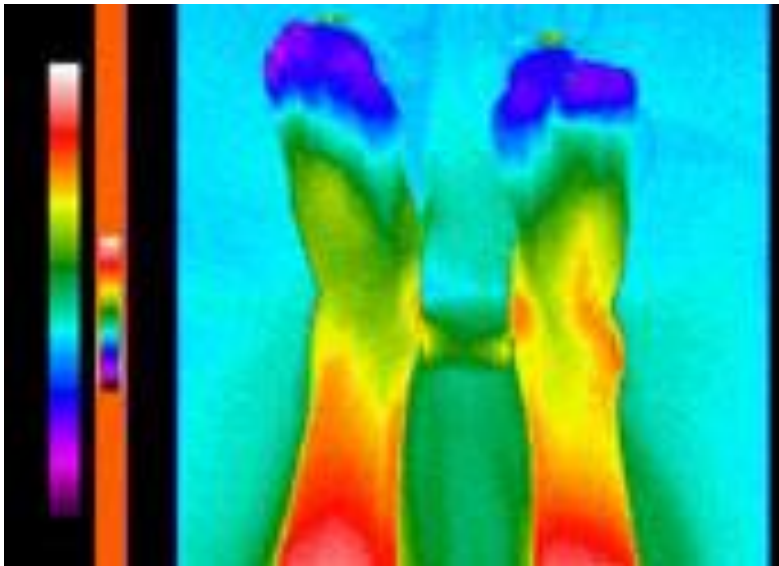
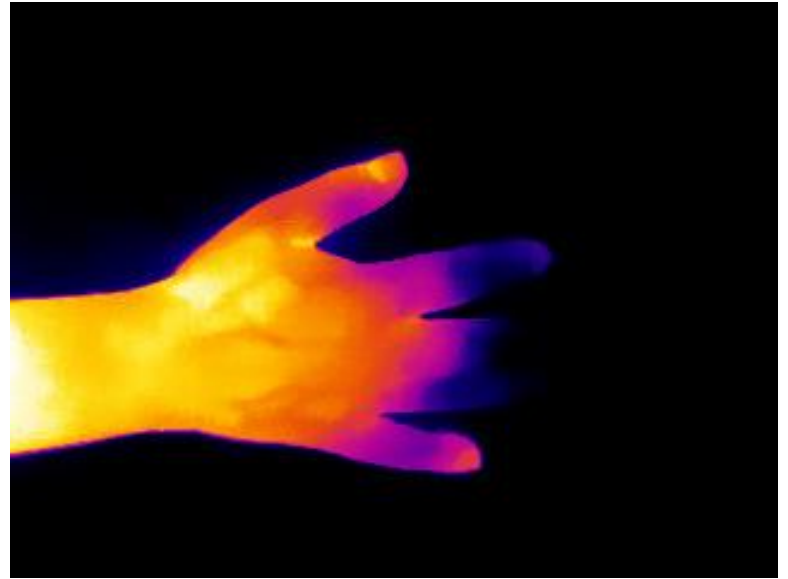
Części te są dotknięte przez najgorszą niskich temperaturach - cierpią z powodu odmrożeń, jeśli uszkodzony przez długotrwałego narażenia na działanie bardzo niskich temperaturach.

Które części ciała  
zostaną najbardziej  
dotknięte?

Które części twarzy?

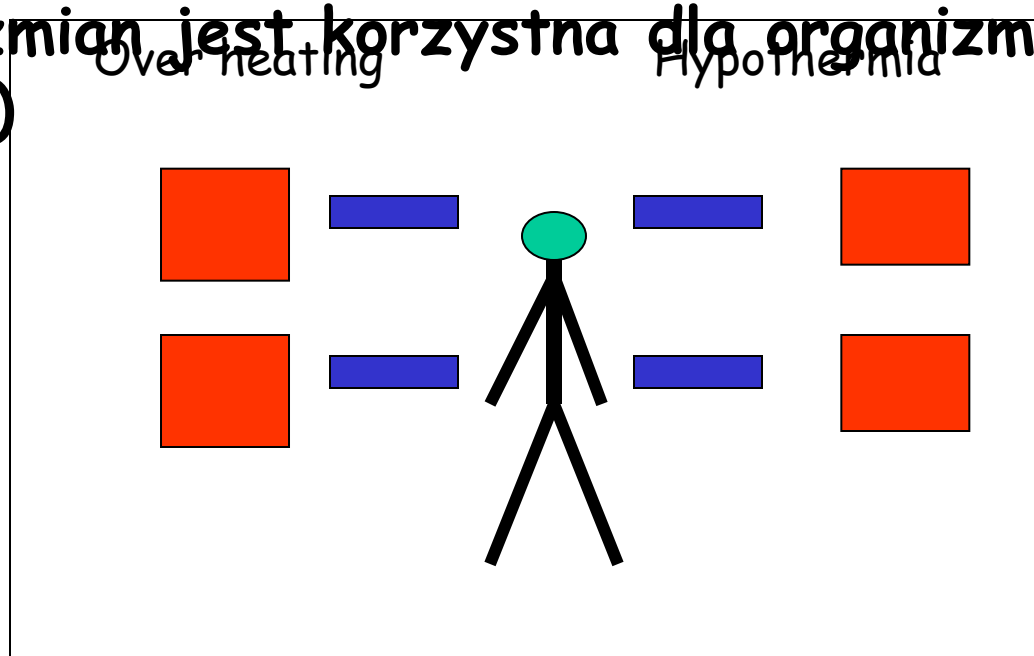






## Twoje zadanie -

1. Praca w 2 pary w obrębie grupy roboczej
2. Będziesz potrzebował - Papier A3, kolorowe długopisy
3. Wypełnij gorącą Man / Człowiek zimny schemat aby pokazać, jak organizm reaguje na ciepło i na zimno temperaturach (niebieski długopis)
4. Dodawanie notatek do wyjaśnienia w jaki sposób każda z tych zmian jest korzystna dla organizmu. (Czerwony długopis)



# Tytuł - Hypothermia -

Napisz notatkę w swoim jotter na hipotermię  
wyjaśnienia -

- Co dzieje się z ciałem, jeśli masz hipotermii
- Dlaczego starzy ludzie są najbardziej narażone na ryzyko
- Co zrobić, jeśli znajdziesz kogoś z hipotermią

What I measure

Hi-tech

Low tech

If it is too high ..

If it is too low ..

What I measure

pulse

Hi-tech

Pulse meter

Low tech

Stop watch

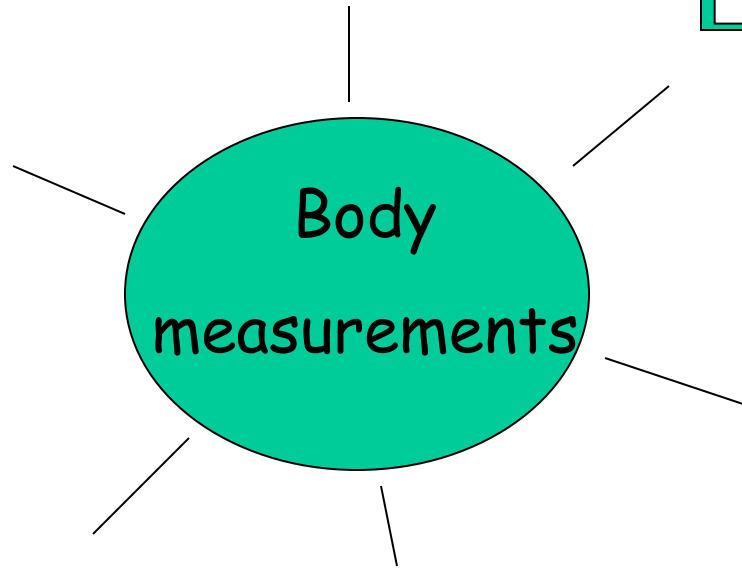
If it is too high ..

Fever or infection

If it is too low ..

Heart problems





What I measure  
pulse

Hi-tech      Low tech  
Pulse meter      Stop watch

If it is too high ..  
Fever or infection

If it is too low  
Heart problems



To jest sprawdzanie przepływu szczytowego. Mierzy, jak szybko twoje płuca może oddychać całe powietrze na zewnątrz. Jest to prosty, niska wycena tech.

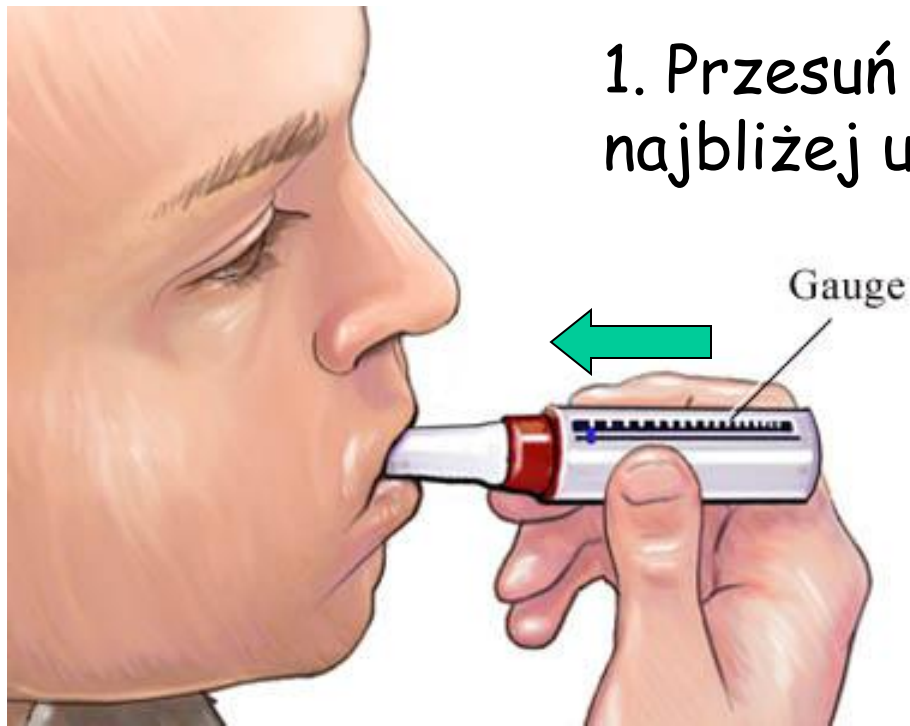
Ten przepływomierz szczytowa jest często stosowany do osób atmsma aby pomóc im monitorować kiedy potrzebują ich inhalator.



Przed użyciem miernika szczytowego przepływu, należy sterylizować ustnik poprzez płukanie go w sterylizacji roztworze.

Osuszyć na papierowym ręczniku tak, aby nie dostać śmieszne smak w ustach.

1. Przesuń kursor do tyłu, tak, że jest najbliżej ustach.



2. Blow i tak trudne, jak można do przepływomierza szczytu.
3. Spójrz na którym wskaźnik został przeniesiony do.
4. Nagrywanie -

## Measuring peak flow.

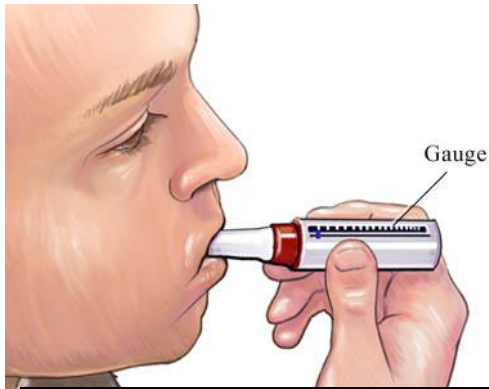
Peak flow measures how quickly you can blow all the air out of your .....

You use a ..... .....

Readings	
Average	

A reading of below ..... for your average peak flow suggests you might be suffering from .....

## Peak flow investigations



Jeśli dmuchać w przepływomierz szczyt dziesięć razy w ciągu jednej minuty, co dzieje się z odczytów?

Co to powiedzieć o twoich płucach?

Praktyka powolny, głęboki oddech przez 2 minuty, a następnie przyjąć odczyt przepływu szczytowego. Jak odczyt porównać normalne? Czemu?

Wstrzymaj oddech na tak długo, jak to możliwe, a następnie przyjąć przepływ szczytowy raz. Co nam to mówi o tym, jak dobrze działa, gdy twoje płuca tchu?

Target - Measure body mass







Pomiar tkanki tłuszczowej nie jest taki sam jak pomiar wagi.

Twoja waga zależy od tego, jak wysoki i muskularny, jak jesteś zbyt.





Pomiar tkanki tłuszczowej może być low tech - za pomocą suwmiarki skóry.

To oszacowanie całkowitej zawartości tłuszczu w was ciała patrząc na to, jak wiele jest pod skórą.



Ciała analizatory tłuszczu są hi-tech. Przechodzą one niewielki prąd elektryczny poprzez ciebie i mierzą całkowitą zawartość tłuszczu w organizmie - co jest w środku, jak i pod skórą.



Zmierz swoją tkankę tłuszczową albo pod pachą lub w pasie. Weźmy Reading 3 razy i wyszło średnio.

Użyj wykresu pomiaru wysokości i zacisku do oceny tkanki tłuszczowej.



Odważyć się na skale łazienka.

Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby znaleźć tkanki tłuszczowej procent. Czy to 3 razy i wok się średnio.

## Body fat measurements.

To measure body fat I used a set of \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ (low tech) and a body fat  
\_\_\_\_\_ (hi-tech).

Caliper measurement	
First	mm
Second	mm
Third	mm
Average	mm

Analyser measurement	
First	%
Second	%
Third	%
Average	%

Body fat depends on your \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_.

On average, \_\_\_\_\_ have more body fat than \_\_\_\_\_, but this does not mean they are fatter.

Too much body fat can lead to increased risk of h\_\_\_\_\_ d\_\_\_\_\_ or s\_\_\_\_\_.

To reduce your body fat you should -