**HÄ2 eller HÄ1**

**Avslappningens inverkan på blodtryck och puls**

**Mål:**

* Att undersöka om ledd avslappning inverkar på blodtryck och/eller puls

**Instruktioner:**

1. Börja med att kolla hur blodtrycksmätaren fungerar.
2. När ni har suttit lugnt ca 15 – 20 min (den normala lektionen vi hade innan ni började med detta projekt räcker): mät viloblodtryck och vilopuls, skriv upp resultaten.
3. Ligg ner på en madrass och lyssna på en 15 minuters ledd avslappning.
4. Mät blodtrycket och pulsen på nytt.
5. Var och en skriver in sina resultat i en LibreCalc-fil som hela gruppen delar.
6. Kopiera hela gruppens data till din egen dator.
7. Halva gruppen: Rita en graf där du har hela gruppens viloblodtryck på x-axeln och blodtryck efter avslappningen på y-axeln. Kom ihåg att skriva ut vad grafen visar och vad ni har på de olika axlarna.

Andra hälften av gruppen gör precis samma sak men med vilopulsen och pulsen efter avslappningen.

1. Analysera och diskutera resultaten (både blodtryck och puls). Går det att dra några slutsatser? Vilka?
2. Skriv en självutvärdering över det du gjorde:
	1. Vad har du lärt dig av uppgiften?
	2. Hur kunde uppgiften ha gjorts bättre?
	3. Vad har du lärt dig av uppgiften? (Kom ihåg t.ex. mätteknik, kunskap om blodtryck och puls, datahantering, användning av LibreCalc, o.s.v..)
	4. Vilket vitsord skulle du ge dig själv för detta arbete?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Moment i den här undersökningen** | **Jag känner mig riktigt osäker** | **... litet osäker** | **... ganska säker** | **...riktigt säker** | **Motivering** |
| Jag kan använda mätutrustningen  |  |  |  |  |  |
| Jag kan använda LibreCalc |  |  |  |  |  |
| Jag kan rita grafer, namnge och skala axlarna, o.s.v. |  |  |  |  |  |
| Jag förstår vad meningen med undersökningen är |  |  |  |  |  |

**Lärarens utvärdering:**

1. Studerandens engagemang
2. Grafens kvalitet
3. Analys och reflektion
4. Har studeranden lärt sig något?

Här kan läraren också be de studerande att skriva en rapport enligt konstens alla regler, för det är nyttigt att kunna skriva en vetenskaplig rapport. Det här är ändå en aktivitet som lämpar sig bra för diskussion i klassen, och eftersom det handlar om stresshantering så kan man kanske undvika stresshöjande rapporter.

Aktiviteten kan användas i HÄ1 i samband med t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, eller i HÄ2 när det är frågan om stresshantering.