

# OD TERMOMETRU DO ZDROWIA – JAK MIERZYĆ TEMPERATURĘ I CO OZNACZA GORĄCZKA?



# ZAKRESY TEMPERATURY CIAŁA CZŁOWIEKA

- W zależności od wieku człowieka za normę uznaje się nieco inną temperaturę ciała. U noworodków i niemowląt prawidłowa temperatura wynosi zwykle **36,5–37,5°C**, u starszych dzieci i dorosłych **36,1–37,2°C**, natomiast u osób starszych może być nieco niższa – około **35,8–36,8°C**.
- Niewielkie wahania temperatury w ciągu dnia są naturalne i zależą m.in. od aktywności fizycznej, pory dnia czy indywidualnych cech organizmu.



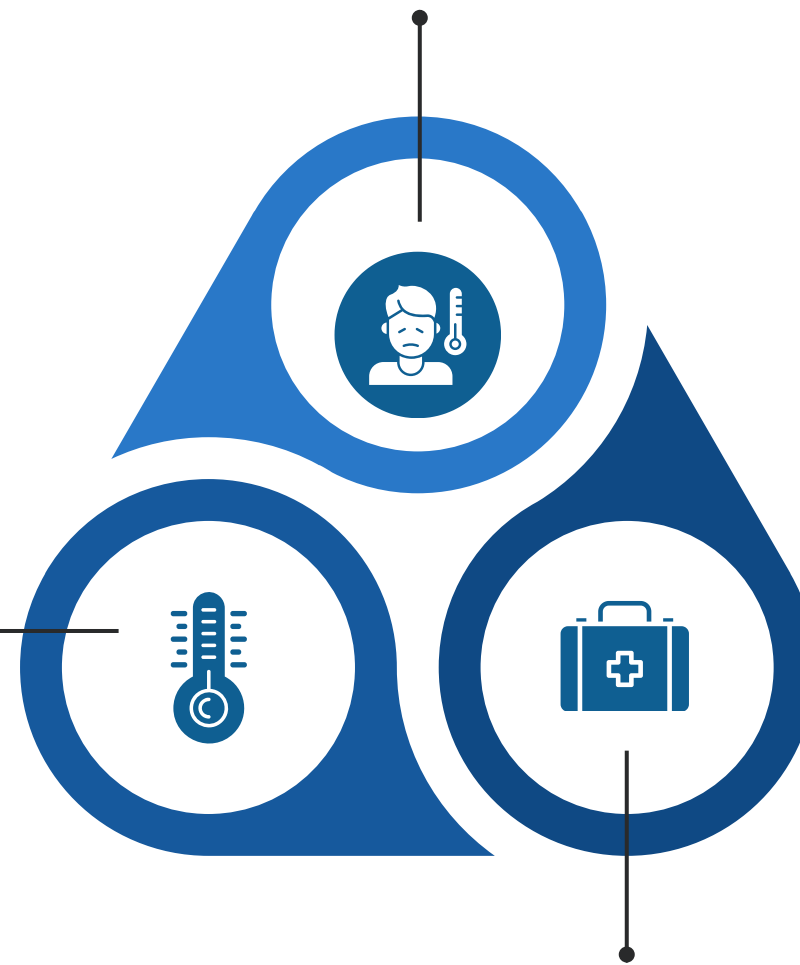
# CELE LEKCJI

## Będziesz wiedzieć:

**2** Jakie są rodzaje termometrów i czym się różnią (rtęciowe, elektroniczne, bezdotykowe, paskowe, douszne itp.);

**1**

Czym jest gorączka, czym różni się od stanu podgorączkowego i jaka jest prawidłowa temperatura ciała;



**3**

Kiedy gorączka jest naturalną reakcją obronną, a kiedy może być niebezpieczna i wymaga pomocy medycznej.

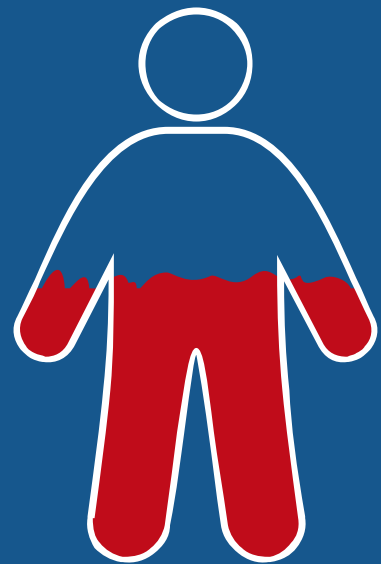
# CELE LEKCJI

## Będziesz potrafić:

- 1** Prawidłowo zmierzyć temperaturę ciała różnymi rodzajami termometrów;
- 2** Rozpoznać sytuacje, w których należy zareagować, skonsultować się z dorosłym lub lekarzem;
- 3** Sformułować zasady postępowania w przypadku gorączki – kiedy pomóc sobie w domu, a kiedy szukać pomocy specjalisty.

# CELE LEKCJI

## Postawy – będziesz:



odpowiedzialnie dbać o swoje zdrowie,  
obserwując reakcje organizmu;



ostrożnie i prawidłowo korzystać ze  
sprzętu medycznego.

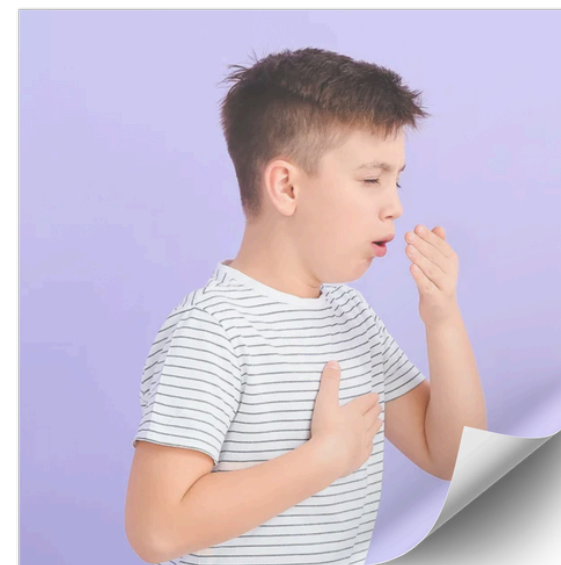
---

**Zdrowie fizyczne**



# CO POWINIENEM/POWINNAM ZROBIĆ?

Ola – 37,5°C, ból gardła,  
ale dobrze się czuje.  
**Obserwacja**



Janek – 38,1°C, lekki kaszel,  
ale bawi się i ma apetyt.  
**Obserwacja,  
jeśli objawy nie ustępują  
powiadomienie dorosłego  
i zbicie temperatury**

Kacper – 39,2°C, bardzo  
osłabiony, dreszcze.  
**Powiadomienie dorosłego,  
zbicie temperatury. Jeśli nie  
zadziała – konsultacja lekarska**



Zosia – 40,0°C, senna,  
nie chce pić.  
**Powiadomienie  
dorosłego i wezwanie  
lekarza/pogotowia**

---

Zdrowie fizyczne

# RODZAJE TERMOMETRÓW

Termometr elektroniczny



Termometr paskowy



Termometr rtęciowy

Termometr bezdotykowy



---

Zdrowie fizyczne



## Exit ticket

Zapisz na kartce:

- > jedną sytuację, gdy gorączki **nie obniżamy**;
- > jedną sytuację, gdy gorączka jest **groźna**;
- > nazwę jednego typu termometru, którego dziś się nauczyliśmy.