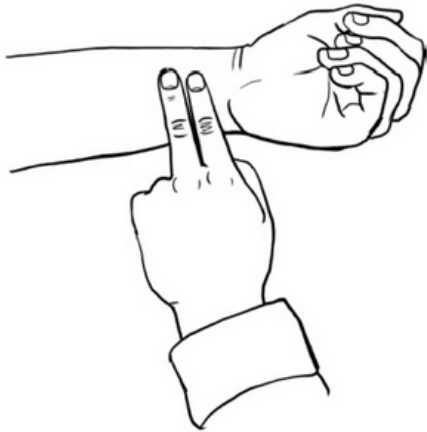


# Den Puls messen

## Aufgabe 1: Lies den Text.

### Der Puls

Der Puls wird durch den Herzschlag ausgelöst. Du kannst deinen Herzschlag fühlen, wenn du deine Hand auf die Brust legst. Mit einem Stethoskop kannst du deinen Herzschlag hören. Deinen Puls kannst du am Handgelenk oder am Hals spüren. Dazu legt man Zeige- und Mittelfinger an die Außenseite des Handgelenks oder an die Vorderseite des Halses. Das, was ihr jetzt fühlt, ist der Puls, der Rhythmus des Herzschlags.



Bildquelle: RAABE 2020

## Aufgabe 2: Führt den Versuch durch.

### Material:

- 1 Stoppuhr (oder iPad)

### Durchführung:

Um den Puls zu messen, müsst ihr zählen. Wie viele Schläge zählt ihr in 15 Sekunden? Jetzt multipliziert ihr diese Zahl mit 4 – dann bekommt ihr die Anzahl der Schläge in der Minute, denn 15 (Sekunden) mal 4 sind 60 (Sekunden) - also eine Minute. Ihr könnt auch tatsächlich eine ganze Minute lang zählen, wenn ihr das wollt.

### Beobachtung:

---

---

---

---

## Der Puls verändert sich

### Aufgabe 1: Lies den Text.

#### Der Puls

Je nachdem, in welchem Zustand der Körper ist, verändert sich der Puls, d.h. er wird schneller oder langsamer.

### Aufgabe 2: Bildet Forschungsteams und überlegt, wie und wann der Puls sich verändern kann.

#### Vermutungen:

---

---

---

### Aufgabe 3:

Setzt euch entspannt hin, atmet ca. 1 Minute ruhig ein und aus und messt euren Puls. Dies ist der sogenannte Ruhepuls. Tragt den Ruhepuls in die Tabelle ein.

Steckt nun eine Laufstrecke von 50m ab. Lauft diese Strecke so schnell ihr könnt. Messt nun noch einmal euren Puls und tragt das Resultat in die Tabelle ein.

Messt den Puls noch einmal nach 3 und nach 5 Minuten. Tragt die Resultate in die Tabelle ein.

		Ruhepuls	... nach 50m Lauf	... nach 3 Minuten	... nach 5 Minuten
Puls (Schläge pro Minute)					

### Aufgabe 4:

Überlegt euch eine Aktivität, bei der ihr den Puls unter den Ruhepuls bringen könnt. Führt den Versuch durch und tragt das Resultat in der Tabelle in die grauen Kästchen ein.

### Ergebnisse präsentieren & diskutieren:

Vergleicht nun eure Ergebnisse. Wie verändert sich der Puls in der Tabelle? Könnt ihr Unterschiede feststellen? Habt ihr eine Aktivität gefunden, die euren Puls unter den Ruhepuls bringen kann? Wenn nicht, woran könnte das liegen?

Autor: Schmit Mike