DEn puls messen

Das Herz schlägt die ganze Zeit. Das Herz pumpt mit jedem Schlag Blut in den Körper. Das ist der Puls. Im Schlaf oder bei wenig Bewegung schlägt das Herz ruhig. Beim Sport schlägt das Herz schneller. Sport ist anstrengend und der Körper braucht viel Sauerstoff. Mit dem Blut kommt der Sauerstoff in die Muskeln.

|  |  |
| --- | --- |
| Experiment | Puls messen |
| Name |  |
| Beginn  Ende |  |
| Versuchsfrage | Wie hoch ist dein Puls bei Ruhe? Wie hoch ist dein Puls nach einer Sportübung? |
| Durchführung | Du kannst den Puls am Hals oder am Handgelenk fühlen.  Am Hals: Du legst 2 Finger (Zeigefinger und Ringfinger) an den Hals.  Handgelenk: Du legst zwei Finger (Zeigefinger und Ringfinger) an die Außenseite des Handgelenks, unter dem Daumen.  **Der Puls vor dem Sport** 1. Du bist entspannt. Deine Atmung ist ruhig.  2. Miss den Puls 1 Minute lang mit einer Stoppuhr  3. Zähle den Puls am Hals oder am Handgelenk.  **Der Puls kurz nach dem Sport** 1. Mache eine Sportübung, bis du schnell atmen musst.  2. Miss den Puls 1 Minute lang mit einer Stoppuhr  3. Zähle den Puls am Hals oder am Handgelenk. |
| Beobachtung |  |
| Ergebnis |  |