

Gesundheit, Fairness, Kooperation

Fragenkatalog für Schüler zur Prüfungsvorbereitung



1. Gib zwei Möglichkeiten an, wo man den Puls messen kann!

- a) *Am Handgelenk.* b) *An der Halsschlagader.*

2. Wie misst du den Puls richtig?

- a) *Nicht mit dem Daumen messen, sondern mit dem Zeigefinger und dem Mittelfinger.*
b) *15(10) Sekunden die Herzschläge zählen, dann mit 4(6) multiplizieren.*

3. Ergänze die Tabelle!

<i>Ruhepuls</i>	<i>Vor der Belastung</i>	<i>60-80 Schläge/min</i>
<i>Belastungspuls</i>	<i>Während der Belastung</i>	<i>130 –200 Schläge/min</i>
<i>Erholungspuls</i>	<i>Nach drei Minuten</i>	<i>Sollte unter 110 Schlägen/min sein.</i>

4. Warum ist eine Pulskontrolle unbedingt notwendig?

Eventuelle Extremwerte sind ein Warnsignal für eine Überbelastung, für organische Fehler bzw. Schwächen des Herz- und Kreislaufsystems.

5. Warum atmest du bei einer Belastung schneller? (Setze ein: Lunge, Sauerstoff, Energie, Muskeln) Ergänze sinnvoll:

Der Körper braucht bei Belastung unter anderem *Sauerstoff*, um *Energie* bereitstellen zu können. Über die *Lunge* gelangt der Sauerstoff in das Blut und somit zu den *Muskeln*.
Je schneller und tiefer du atmest, desto *mehr Sauerstoff* kannst du *aufnehmen*.

6. Warum erhöht sich bei einer Belastung dein Pulsschlag? (Setze ein: schneller, mehr, erhöht, transportiert, benötigen, bewegen)

Die Muskeln *benötigen* bei größerer Belastung mehr Nährstoffe (Sauerstoff), die vom Blut *transportiert* werden. Um *mehr* Blut *bewegen* zu können, muss das Herz *schneller* schlagen. Der Puls *erhöht* sich dadurch.