

Arbeitsblatt zum Thema "Puls"

kostenloser Download von <https://unterricht.schule>

Aufgabenstellung:

1. Fülle die Lücken mit den richtigen Wörtern aus!
2. Scanne den QR-Code zur Kontrolle!
3. Schreibe den Text in dein Heft ab!
4. Formuliere die Inhalte des Textes selbst!
Nutze dazu alle Lückenwörter!



Der Puls ist der _____, wie er durch die Blutbahn in den Körper geht. Mit dem „Puls“ meint man, wie schnell und wie kräftig das _____ schlägt. Durch das Fühlen oder Messen des Pulses kann man feststellen, wie gut es dem _____ geht. Der Puls sollte nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam gehen.

Was für ein _____ normal ist, hängt vom Alter ab. Bei Babys und Kindern geht der Puls recht schnell, und zwar 100 bis 150 mal pro Minute. Bei _____ schlägt er zwischen 50 und 100 mal in der Minute. Bei gut trainierten Sportlern ist er langsamer.

Man misst den _____ normalerweise dann, wenn der Mensch ruhig ist. Das heißt auch Ruhepuls. Aber auch während einer körperlichen _____ muss der Puls manchmal gemessen werden, dann spricht man von Belastungspuls. Das tun zum Beispiel _____, um optimal zu trainieren.

Am einfachsten ist es, wenn man den Puls eines anderen Menschen mit _____ und Mittelfinger an der Innenseite seines Handgelenks fühlt. Auf dem Bild rechts kann man die _____ gut sehen. Hier verläuft eine Ader, an der man den Puls gut fühlen kann. Dabei zählt man die _____ eine Minute lang. Man darf nicht den Daumen verwenden, weil man dann versehentlich den eigenen Puls fühlt. Man kann den Puls auch gut seitlich vorne am _____ fühlen. Es gibt aber auch spezielle Geräte zum Pulsmessen.

Sportler Hals Körper Stelle Puls Erwachsenen Zeigefinger Pulsschlag
Herz Schläge Belastung Herzschlag