

Púlsmælingar í skóginum

ALMENNAR UPPLÝSINGAR

Markmið: Að læra um hegðun á púls við mismunandi aðstæður, læra um hjarta og lungu og súrefnisflutning.

Eykur þekkingu á umhverfinu og eflir hæfni í greiningu á aðstæðum.

Námsgreinar: Ípróttir, líffræði og stærðfræði.

Aldur: Miðstig og elsta stig.



VERKLÝSING

Nemendur fá eyðublað (með leiðbeiningum um mælingar) í hendur með ákveðnum verkum eða leiðum þar sem mæla skal púlsinn. Byrjað er að mæla púlsinn í hvíld. Endað með því meta og greina hvernig púlshegðun var, síðan rætt um hvers vegna.

Í upphafi er púls mældur í hvíld áður en lagt er af stað (slög/mín.). Gott að sitja í 2 mínútur áður en það er mælt. Einnig þarf að mæla púls í lokin.

Síðan er gott að skipuleggja gönguleið. Leiðbeiningar um hvert á að ganga, hvar á að hvílast, jafnvel vegalengd sem á að hlaupa. Reynt að ganga og hlaupa til skiptis ásamt hvíldarstöðum. Taka þarf fram á hvaða stöðum þurfi að mæla.

Að verkefninu leystu eru síðan umræður um breytingar á púls og hvers vegna breytingarnar verða.

Til að auka fjölbreytni þarf að hafa mismunandi leiðir fyrir hvern bekk.

UNDIRBÚNINGUR, NÁMSEFNI, TÆKI OG TÓL

Skeiðklukkur og skriffæri. Útbúa eyðublað með leiðbeiningum um hvernig, hvar og hvenær eigi að mæla.

Best er að taka (mæla) púls á hálsslagæð. Til að finna hana er best að nota vísifingur og löngutöng, leggja fingurna öðrum hvorum megin við barkakýlið (hægra megin ef notuð er hægri hendi) og finna sláttinn þar. Þegar hann er fundinn eru slögin talin í 10 eða 15 sekúndur. Margfaldið síðan með 6 ef talið var í 10 sek. en 4 ef talið var í 15 sek. Þá ættuð þið að hafa fundið út púlsinn á mínútu.