



# Blóðrás



## Mældu púlsinn þinn.

**A** Mældu púlsinn þinn. Haltu t.d. fingrinum við hálsinn og reyndu að finna púlsinn. Teldu hversu ört púlsinn slær á einni mínútu.

**Amboð:**  
Glósumnar  
ykkar um  
skýrslugerð  
Vefurinn

**B** Farðu nú út og spilaðu fótbolta, hlauptu hring í kringum skólann eða eitthvað sem reynir á (taktu vel á því). Að leik loknum skaltu mæla púlsinn þinn aftur.

**C** Hver er eðlilegur hvíldarpúls fyrir manneskju á þínum aldri? Breytist þetta eftir aldri?

Aflaðu þér upplýsinga um hvíldarpúls og áreynslupúls og settu upplýsingarnar upp á skýran hátt.

**Afurð:** Vel upp sett skjal og skýrsla með athugun



**VAL**  
Einstaklings-  
verkefni