**Hur påverkar fysisk aktivitet pulsen?**

Du kan inleda med att berätta om hjärta och puls.

Eleverna mäter pulsen i vila (t.ex. efter en mindfulnessövning). Hur många gånger slår hjärtat under en halv minut? Anpassa till elevernas nivå – med yngre elever kan det vara bra att ha mindre tid, för att undvika att räknandet blir för svårt. Eleverna skriver i sina häften hur många gånger de kände pulsen.

Eleverna mäter pulsen efter en fysisk aktivitet (lek hippa, spring ett varv runt skolan etc.). Hur många gånger slår hjärtat under en halv minut (eller kortare tid med yngre elever)?

Diskutera med eleverna:

* Vad märker ni?
* Varför är det viktigt att hjärtat slår snabbare under en fysisk aktivitet?

Du behöver:

* tidtagarur, timglas eller något annat att ta tid med (på internet finns online tidtagare)