

GRUPPENSTUNDE

STUNDENBLATT

BEREICH
Blut und Blutspenden










STUDENTHEMA
Unser Blutdruck

THEMENÜBERSICHT

- Blut – was ist das?
- Blut sehen und hören
- Unser Blutdruck
- Landsteiner/Blutgruppen
- Blutverlust und Transfusion
- Blutspenden: Wer? Wie? Warum?
- Besuch in der Blut- und Gewebekbank
- Eine Blutspendeaktion unterstützen

Stundenziel

Verstehen, was der Blutdruck ist, den Blutdruck spüren und messen. Zusammenhang zwischen Blutdruck und körperlicher Anstrengung kennen. **RK-Grundsatz:** Menschlichkeit – „Wir sind bestrebt, menschliches Leiden überall und jederzeit zu verhüten.“ **ÖRK-Leitbild:** „Wir zeigen Lösungen auf, um menschliches Leid zu lindern und seine Ursachen zu bekämpfen.“

	 GRUPPENLEITER	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	 60 min
BEGINN	Bewegung: Tanz, Fangen spielen, Wettlauf (nach Möglichkeit)		Nach Bedarf	Alle sollen außer Atem kommen.	 10 min
SCHRITTE	GL weist auf pulsierende Halsschlagader hin.	Alle fühlen den Puls.		Helfen, wenn der Puls nicht gefunden wird	 5 min
	Was spüren wir da – und warum? Wo kann man den Pulsschlag noch spüren?	Zuerst bei sich selbst, dann bei anderen suchen und spüren			
	Infos über den Blutdruck Bedeutung für die Gesundheit Warum misst der Arzt den Blutdruck?	Teilnehmer berichten von eigenen Erfahrungen.			
	Wie misst man den Blutdruck? ▶ an Kindern vorzeigen	Zuschauen, an sich messen lassen, selbst messen: in Ruhe, nach mäßiger Bewegung, nach heftiger Bewegung ▶ Vergleich, selbst ausprobieren	Blutdruckmessgerät/e (am besten verschiedene) ▶ Kopiervorlage: Blutdrucktabellen (B15) zum Eintragen (für jedes Mitglied, evtl. 2. Kopie für die Familie)	Kontrolle und Hilfe durch GL	 20 min
	Sammeln der Ergebnisse/Moderation Welcher Blutdruck ist „normal“?	Kann man hohen Blutdruck spüren? Welche körperlichen Erscheinungen gehen damit einher?	Die ausgefüllten Tabellen als Gesprächsbasis	Unterschiede zwischen Kindern und Erwachsenen beachten	
	Man kann auch ohne Messgerät den Puls messen: Uhr mit Sekundenzeiger, zählen ▶ vorzeigen	selbst ausprobieren	Uhr mit Sekundenzeiger	Genauigkeit der verschiedenen Messungen ansprechen	 20 min
ABSCHLUSS	Zusammenfassung Auftrag: Jeden Tag 1 x Blutdruck messen (an sich selbst oder an anderen)	Messungen sammeln bis zur nächsten Gruppenstunde	Tabellen als Vordruck Blutdruckmessgeräte, falls benötigt		 5 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer



HINWEISE

Die Bewegung des Blutes ist spürbar, sie braucht Raum und hat eine Geschwindigkeit. Diese drei Eigenschaften sind die Voraussetzungen, dass eine ihrer Folgen, eben der Blutdruck, gemessen werden kann. Das Fühlen des Pulses zu Beginn der Stunde ist der erste Schritt, um den Blutdruck zu verstehen.

Es ist wichtig, im Verlauf der Stunde darauf hinzuweisen, dass Puls und Blutdruck nicht dasselbe sind.



LINKS

www.planet-wissen.de/natur_technik/anatomie_mensch/blut/kreislauf_puls_blutdruckmessung.jsp

BLUTDRUCKMESSUNGEN

NAME	ALTER	DATUM	UHRZEIT	OBERER BLUTDRUCK (SYSTOLE)	UNTERER BLUTDRUCK (DIASTOLE)	PULS	ANMERKUNGEN