

Blutdruck messen



Die zwei oberen Zahlen sind der **Blutdruck**, die untere Zahl ist der **Puls**.

Messen Sie Ihren Blutdruck!

Legen Sie den Blutdruckmesser um das Handgelenk oder den Oberarm.

Die Hand ist auf gleicher Höhe wie das Herz.

Drücken Sie auf Start.

Der Blutdruckmesser pumpt sich auf. Das Band wird enger.

Der Blutdruckmesser zeigt den Blutdruck und den Puls an.

Lesen Sie den Blutdruck und den Puls!

Mein Blutdruck ist _____ zu _____ .

Mein Puls ist _____ .

Üben Sie!

Blutdruck - Bild 1



Der Blutdruck ist

Der Puls ist ...

Blutdruck - Bild 2



Der Blutdruck ist

Der Puls ist ...

Blutdruck - Bild 3



Bringen Sie in die richtige Reihenfolge!

	Drücken Sie auf Start.
	Die Hand ist auf gleicher Höhe wie das Herz.
	Lesen Sie den Blutdruck und den Puls!
	Legen Sie den Blutdruckmesser um das Handgelenk oder den Oberarm.
	Der Blutdruckmesser pumpt sich auf. Das Band wird enger.
	Der Blutdruckmesser zeigt den Blutdruck und den Puls an.

Zahlen

Sprechen Sie!

10	30	70
100	110	125
80	85	93
146	61	55
81	99	128

Mein Blutdruck ist 135 zu 90.

Mein Blutdruck ist hundertfünfunddreißig zu neunzig.

Mein Puls ist 75.

Mein Puls ist fünfundsiebzig.

Mein Blutdruck



Ich habe einen Blutdruck von 115 zu 76.
Mein Blutdruck ist normal hoch.

Ich habe einen Blutdruck von 91 zu 63.
Ich habe niedrigen Blutdruck.

Ich habe einen Blutdruck von 147 zu 93.
Ich habe hohen Blutdruck.

Ich habe einen Blutdruck von 160 zu 100.
Ich habe hohen Blutdruck.

Blutdruck messen

Haben Sie hohen oder niedrigen Blutdruck?
Messen Sie jeden Tag einmal Ihren Blutdruck.
Vergleichen Sie!

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Ist der Blutdruck immer gleich?

Wann ist er höher, wann niedriger?

Wenn der Blutdruck manchmal höher ist: Haben Sie vorher Sport gemacht?

ESSEN

Wann essen Sie?

Wie oft am Tag essen Sie?

Was essen Sie? Schreiben Sie auf!

Wann?	Was?

Wann essen Sie?

Wie oft am Tag essen Sie?

Was essen Sie? Schneiden Sie die Lebensmittel aus den Prospekten aus und kleben Sie auf!

Wann?	Was?

Wie geht es Ihnen?

glücklich - froh - gesund - verliebt - fröhlich -
ausgeglichen - begeistert - erleichtert - zufrieden
- aufgeregt

unglücklich - krank - müde - angeschlagen -
wütend - aggressiv - matt - verärgert - ängstlich -
enttäuscht - verzweifelt - unzufrieden - gestresst -
nervös

Suchen Sie sich Bilder aus und sprechen Sie darüber!
Wie geht es Ihnen?















Wie geht es Ihnen heute?

Ich bin glücklich.

Ich bin wütend.

Ich bin verliebt.

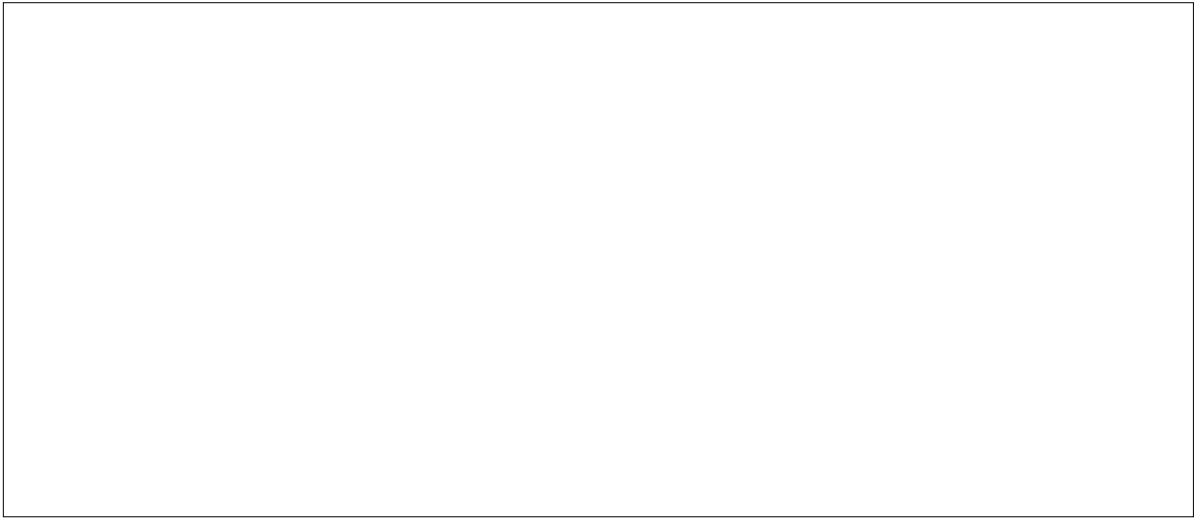
Ich bin unzufrieden.

Sie ist fröhlich.

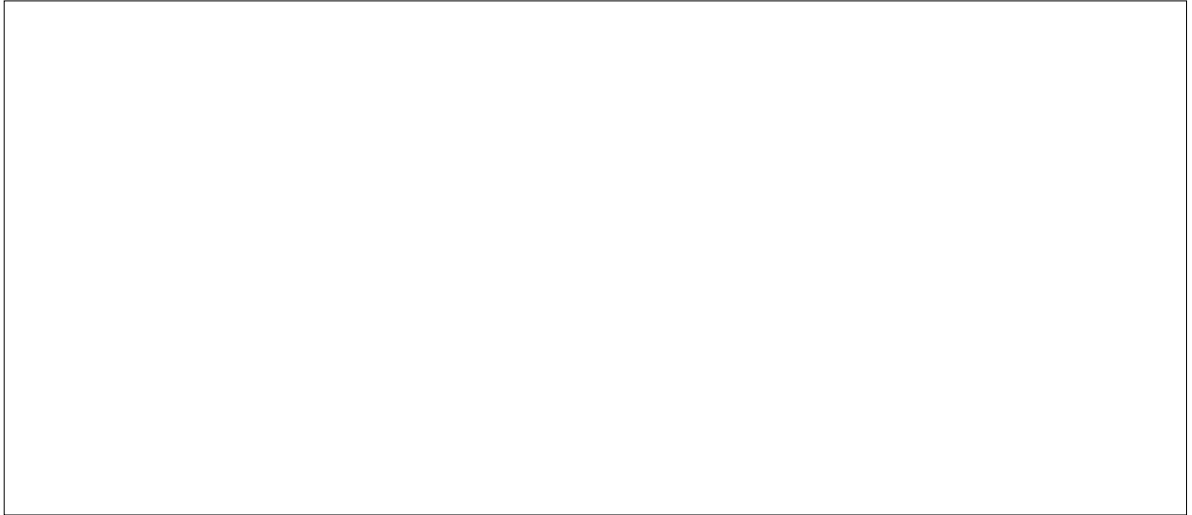
Sie ist enttäuscht.

Schreiben Sie!

Es geht mir gut, wenn ...



Es geht mir nicht gut, wenn ...



Schreiben Sie Sätze!

Satzpuzzle

Ich bin glücklich.

Ich bin gesund.

Ich bin verliebt.

Ich bin begeistert.

Ich bin zufrieden.

Ich bin gestresst.

Ich bin ängstlich.

Ich bin enttäuscht.

Ich bin unzufrieden.

Ich bin unglücklich.

Wie geht es Ihnen ... ?

im Deutschkurs

mit den Kindern

mit dem Mann

bei der Arbeit

Wie geht es Ihnen, wenn ... ?

Schreiben Sie!

Wenn ich zum Deutschkurs komme, bin ich ...

Wenn ich zuhause bin, bin ich ...

Wenn ich mit meinen Kindern zusammen bin, bin ich ...

Wenn ich mit meinem Mann zusammen bin, bin ich ...

Wenn ich spazieren gehe, bin ich ...

Wenn ich arbeiten gehe, bin ich ...

Wenn ich , bin ich ...

Wenn ich eine Freundin treffe, bin ich ...

Das macht mich...

Schreiben Sie!

Beispiel:

Spazieren gehen **macht mich** fröhlich.

Mit meinen Kindern zu spielen **macht mich** glücklich.

Lesen Sie und schreiben Sie!

GESUNDVERZWEIFELTZUFRIEDENWÜTEND

AUSGEGLICHENVERÄRGERTFRÖHLICHMÜDE

GESTRESSTVERLIEBTENTTÄUSCHTFROHÄNGSTLICH

ERLEICHTERTUNZUFRIEDENGLÜCKLICHKRANK

Lesen Sie!

Mein Name ist Sultan. Ich lebe seit sieben Jahren in Graz. Ich habe viel Stress in der Arbeit und zuhause. Ich arbeite zwanzig Stunden pro Woche und bringe die Kinder in die Schule. Ich hole sie von der Schule ab. Ich koche. Ich komme zum Deutschkurs und lerne Deutsch. Ich habe viele Probleme. Ich lerne schlecht. Ich kann in der Nacht schlecht schlafen. Ich denke viel nach. Meine Ärztin hat gesagt, ich muss mehr Zeit für mich haben. Ich soll viel spazieren gehen. Ich soll Musik hören und eine Pause machen. Ich muss meine Arbeit zuhause aufteilen - auf meinen Mann und meine Kinder. Sie müssen mithelfen. Das habe ich gemacht und jetzt geht es mir wieder ein bisschen besser. Ich kann in der Nacht wieder schlafen. Meine Ärztin findet auch, dass es mir besser geht.

Was sagen Sie?

Was machen Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht?

Was machen Sie, wenn Sie Stress haben?

Lesen Sie und schreiben Sie!

MEINNAMEISTSULTANICHLEBESEITSIEBENJAHREN
INGRAZICHHABEVIELSTRESSINDERARBEITUND
ZUHAUSEICHARBEITEZWANZIGSTUNDENPROWOCH
UNDBRINGEDIEKINDERINDIESCHULEICHKOCH
ICHPUTZEICHKOMMEZUMDEUTSCHKURSUNDLERNE
DEUTSCH

Lesen Sie und schreiben Sie!

MEINNAME IST SULTAN ICH LEBE SEIT SIEBEN JAHREN
IN GRAZ ICH HABE VIEL STRESS IN DER ARBEIT UND
ZUHAUSE ICH ARBEITE ZWANZIG STUNDEN PRO WOCHE
UND BRINGE DIE KINDER IN DIE SCHULE ICH KOCH
ICH PUTZE ICH KOMME ZUM DEUTSCH KURS UND LERNE
DEUTSCH
ICH HABE VIELE PROBLEME ICH LERNE SCHLECHT
ICH KANN IN DER NACHT SCHLECHT SCHLAFEN ICH DENKE
VIEL NACH MEINE ÄRZTIN HAT GESAGT, ICH MUSS MEHR
ZEIT FÜR MICH HABEN ICH SOLL VIEL SPAZIEREN GEHEN
ICH SOLL MUSIK HÖREN UND EIN PAUSE MACHEN
ICH MUSS MEINE ARBEIT ZUHAUSE AUFTEILEN - AUF
MEINEN MANN UND MEINE KINDER SIEMÜSSEN
MIT HELFEN DASS HABE ICH GEMACHT UND JETZT GEHT ES
MIR WIEDER EIN BISSCHEN BESSER ICH KANN IN DER
NACHT WIEDER SCHLAFEN MEINE ÄRZTIN FINDET AUCH,
DASS ES MIR BESSER GEHT

So bleibe ich gesund ...

A large, empty speech bubble shape with a pointed top, intended for writing. The bubble is outlined in black and has rounded corners on the bottom and sides. It is positioned below the text "So bleibe ich gesund ...".

So fühle ich mich krank ...

A large, empty speech bubble shape with a pointed top, intended for writing a response to the text above. The bubble is outlined in black and has rounded corners on the bottom and sides. It is positioned below the text "So fühle ich mich krank ...".

Es geht mir gut, wenn ...

A large, empty speech bubble shape with a pointed top, intended for writing a response to the text above. The bubble is outlined in black and has rounded corners on the bottom and sides. It is positioned below the text "Es geht mir gut, wenn ...".

Es geht mir nicht gut, wenn ...

A large, empty speech bubble shape with a pointed top, intended for writing a response to the text above. The bubble is outlined in black and has rounded corners on the bottom and sides. It is positioned below the text "Es geht mir nicht gut, wenn ...".



Was macht Sie zufrieden?

Fotografieren Sie!

Suchen Sie im Internet!