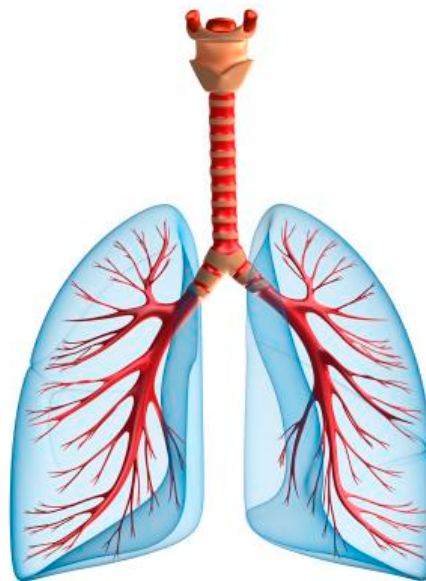


# Hvad sker der, når vi trækker vejret?

Luften indeholder ilt, og når vi trækker vejret, sker der en udskiftning af ilt og kuldioxid. Det sker med to processer:

Indånding - styres aktivt af musklerne. Vejrtrækningsmusklerne i mellemgulvet og brystvæggen udvider lungerne, der skaber et undertryk, som trækker luft ned i lungerne. Få eleverne til selv at prøve at trække vejret ned i lungerne med forskellig kraft og dybde og lad dem mærke, hvordan musklerne i mave og omkring ribben arbejder med. Hold evt. hånden på maven samtidig og mærk, hvordan maven bevæger sig.



Udånding - er inaktiv, elastisk uden muskelstyring. Udåndingen foregår ved, at musklerne slapper af, brystkassen og lungerne formindskes og skaber et overtryk, og derved presses luften ud af lungerne. Lidt ligesom når man puster en ballon op og slipper luften ud igen.

**Øvelse:** Prøv selv at trække vejret helt ind (så meget du kan), hold vejret et par sekunder og slip så luften ud. Du kan mærke, hvordan det sker helt automatisk, uden at du behøver at bruge musklerne.

**Vejrtrækningsøvelse:** Prøv at lægge hånden på maven, mens du trækker vejret ind og ud.

## **Øvelse: Ballon og papirpose kan vise, hvordan vi trækker vejret**

Formål: Læreren viser eleverne, hvordan lungerne kommer af med luften og forskellen på en syg og en rask lunge.

Redskaber: du skal bruge en ballon og en papirpose/frysepose

### Metode:

1. Tag en ballon og pust den op uden at binde til. Inden du slipper luften ud, så spørg eleverne, hvad der vil ske med luften. På samme måde fyldes vores lunger når vi trækker vejret ind. Slip ballonen og se at ballonnens elasticitet gør, at luften kommer ud af sig selv. Vi raske mennesker bruger, ligesom ballonen, ikke så meget energi på at ånde ud.

2. Tag en papirpose og pust luft i den. Inden du slipper luften ud, så spørg eleverne, hvad der vil ske med luften. og slip for åbningen. Hos syge lunger kan elasticiteten være væk, og luften bliver ikke automatisk presset ud. De er som en papirpose, du puster op og slipper, og alligevel bliver luften i posen.

OBS! Få eleverne til at fortælle, hvad der sker med papirposen og ballonen, og hvad forskellen er.