

# Afrunding: Hvad kan DU gøre?

## Øvelse: tal to og to

Giv eleverne 2 minutter til at snakke sammen i par om spørgsmålene nedenfor. Få derefter kommentarer i plenum, som kan bruges til at tale om, hvordan de kan passe godt på deres lunger og hjælpe lungesyge børn. Der er givet eksempler på svar under spørgsmålene.

### Spørgsmål 1: Hvordan kan du passe godt på dine lunger?

- Dyrke sport og være aktiv
- Gå udenfor og få frisk luft
- Lufte ud derhjemme
- Undgå rygning, trafikos og andre skadelige partikler



### Spørgsmål 2: Hvordan kan du hjælpe lungesyge børn?

- Finde på aktiviteter hvor der er pauser lagt ind
- Hjælpe med at huske at tage sin medicin
- Spørge om hvordan det er at have en lungesygdom
- Deltage i Team Rynkeby Skoleløbet

### Baggrund til læreren:

#### Hvad sker der, når vi er aktive?

- Man bliver forpustet
- Forbedring af transport af ilt rundt i kroppen
- Forbedring af musklernes evne til at udnytte iltens samt forbedre fedtforbrændingen
- Forbedring af restitutionsevnen

Når vi er fysisk aktive og bliver forpustede, træner vi alle musklerne, så de bliver stærkere. Hjertet bliver også stærkere og kan pumpe mere blod og ilt ud i kroppen. Vi får flere blodkar og mere blod, og kan dermed få mere ilt ud til musklerne, så de lettere kan arbejde. Når du er i god form, er din krop bedre til at optage ilt, og på den måde kommer der mere ilt rundt i kroppen, fordi kroppen er bedre til at forsyne muskler og organer med ilt.

#### Kan børn med en lungesygdom løbe og være med til sport?

Alle børn - også lungesyge børn - har gavn af frisk luft og fysisk aktivitet hver dag. Børn med astma og andre svære lungesygdomme skal dog have taget deres medicin og have den med sig, når de kaster sig ud i leg og sport. De, der er hårdest ramt af deres lungesygdom, har ikke altid luft til at løbe og dyrke sport. De har til tider knap nok luft nok til at gennemføre skoledagen.