

HATSJIE, IK HEB ASTMA EN ALLERGIE!

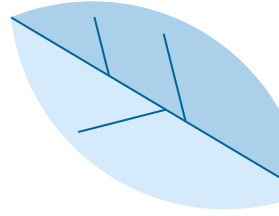
8-12 jaar

THEMABUNDEL VOOR DE LEERLINGEN



NAAM:

LES 1: ADEM IN, ADEM UIT



ADEMEN

Elke dag doe je het duizenden keren onbewust: ademen.

- Sluit je ogen gedurende 1 minuut.
- Tel het aantal keren dat je in- en uitademt.
- Herhaal deze opdracht nog eens aan het einde van de les. Adem dan heel bewust met je buik en gebruik eventueel het hulpmiddeltje van je vingers. Merk je een verschil?

Wat was jouw resultaat?

Begin van de les: eigen invulling

Einde van de les: eigen invulling

Merk je een verschil tussen jou en je klasgenoten, tussen jou en de juf of de meester?

Merk je een verschil tussen het begin en het einde van de les?

Vertel en schrijf kort op.

eigen invulling

WAAROM EN HOE ADEMEN WIJ?

Luister goed naar het gesprek in de klas.

Op de poster aan het bord zie je het ademhalingsstelsel van de mens.

Wijs alle delen van het ademhalingsstelsel aan op je eigen lichaam.

Vul de tekst aan.

Gebruik de volgende woorden:

leven - zuurstof - vanzelf - eten - luchtpijp - longen - bloed - drinken

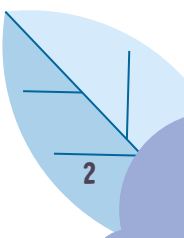
Wij ademen om zuurstof op te nemen in ons lichaam.

Via de luchtpijp komt de zuurstof in onze longen en van daaruit gaat ze via ons bloed naar alle delen van ons lichaam. Daarna ademen we die lucht zonder zuurstof opnieuw uit.

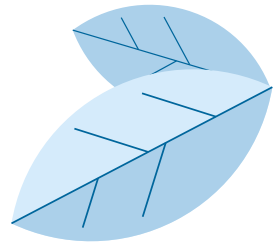
Mensen kunnen niet zonder zuurstof leven. Je kunt wel enkele dagen zonder eten en drinken.

Je moet ademen om te blijven leven. Maar vaak denk je daar niet bij na.

Ademen gebeurt vanzelf.



SNEL EN LANGZAAM ADEMEN



Probeer zelf eens heel langzaam te ademen en daarna heel erg snel. Adem dan weer normaal. Denk in groepjes na wanneer je snel ademt en wanneer langzaam en geef enkele voorbeelden.

snel ademhalen ('Ik ben buiten adem.')	langzaam ademhalen
<p>.....</p>	<p>.....</p>

BUIK- OF BORSTADEMHALING

Proef 1: Buikademhaling

Leg je hand op je buik en probeer alleen door te ademen, je buik op te blazen als een ballon. Blaas de lucht daarna langzaam uit en laat je buik helemaal leeglopen. Adem enkele keren na elkaar op deze manier en voel goed wat dit met je lichaam doet.



Wat merk je?

eigen invulling

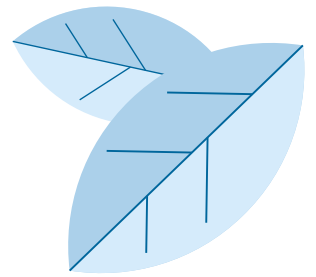
Proef 2: Borstademhaling

Leg je handen nu op je borstkas en probeer te ademen door vooral je borst op en neer te laten gaan. Je gaat nu vanzelf veel sneller ademen. Merk je dat? Wat voel je nu in je lichaam?

eigen invulling

Door rustig en langzaam via je buik te ademen, geef je je lichaam het signaal dat alles oké is. Dat je rustig en kalm bent. Door sneller te ademen met je borstkas, zul je vanzelf zenuwachtiger en onrustiger worden. Als je dus stress hebt voor bijvoorbeeld een grote toets of iets wat je niet zo goed durft, kun je je lichaam beetnemen door extra diep te ademen. Dan word je vanzelf rustiger. Slim, hé?

LES 2: ASTMA, WA IS DA?



ASTMA

Je weet nu al veel meer over astma. Kun jij het tekstje hieronder aanvullen?

Gebruik de volgende woorden:

Olympische Spelen - astma - medicijnen - sporters - luchtwegen - ademen - uitlaatgassen - aanval - kortademig - huisdieren - besmettelijk - puffer

..... Astma is een ziekte van de luchtwegen

Die zijn altijd ontstoken, zodat het soms moeilijker is om te ademen

Patiënten, dat zijn mensen die (een beetje) ziek zijn, krijgen dan soms een aanval van astma. Ze worden dan kortademig

Sommige dingen kunnen astma erger maken zoals pollen, huisstofmijten, huisdieren, voeding, schimmels, rook, mist of uitlaatgassen

Astma geneest nooit helemaal, maar met de juiste medicijnen kun je wel een normaal leven leiden. Veel mensen met astma hebben altijd een puffer op zak.

Dit is een klein toestel met medicijnen die vaak heel snel helpen om makkelijker te ademen.





Fred Deburghgraeve

Astma is lastig, maar je kunt gewoon naar school en hobby's doen.

Astma is zeker niet besmettelijk Er zijn zelfs bekende sporters met astma, zoals zwemmer Fred Deburghgraeve en tennisster Justine Henin.

Zij hebben allebei een medaille gewonnen op de Olympische Spelen



Justine Henin



GEZONDE LUCHT

Als je weet dat je ongeveer 20 000 keer per dag ademhaalt, is het natuurlijk belangrijk dat je propere lucht kunt inademen. Jammer genoeg is de lucht niet altijd gezond. Je kunt niet altijd aan de lucht zien of ruiken of die goed of slecht voor je is.

Welke dingen zouden de lucht ongezond kunnen maken, denk je?

Kleur de rand van de foto met rood.



Er zijn dus best veel dingen die de lucht buiten vuil of ongezond kunnen maken, maar dat betekent helemaal niet dat het slim is om je ramen en deuren dan maar de hele dag gesloten te houden. Het is net heel belangrijk om je klaslokaal en huis voldoende te verluchten.

Want er zijn ook in je klas veel stoffen die bijvoorbeeld een astma-aanval kunnen uitlokken: krijt, lijm, stof, verf ... Gewoon met veel mensen in een afgesloten ruimte zitten, zorgt er ook voor dat er na een tijdje niet meer genoeg zuurstof is. Je lichaam geeft je dan vaak tekens: je moet bijvoorbeeld geeuwen, je voelt je misschien moe of je krijgt zelfs hoofdpijn.

Sinds de coronaperiode hebben veel klassen een speciale meter in de klas om te kijken of er voldoende zuurstof in de lucht is.

- Hebben jullie zo'n meter in de klas? eigen invulling
- Hoe kun je zien dat er niet genoeg zuurstof in de klas is?
je moet bijvoorbeeld geeuwen, je voelt je misschien moe of je krijgt zelfs hoofdpijn
- Wat moet je dan doen?
verluchten



SMOGALARM EN OZONALARM



**Lees de volgende tekst.
Duid de kernwoorden aan.**

Soms hoor je op het nieuws of op de radio: let op, smog- of ozonalarm. Dat betekent dat de lucht buiten niet zo gezond is.

Dit kan gebeuren als het heel erg heet is in de zomer of net mistig en bewolkt in de herfst of de winter.

Dat gebeurt maar enkele keren per jaar, maar dan is het slim om een beetje rustiger te zijn buiten en bijvoorbeeld niet hevig te sporten. Want we weten dat we tijdens het sporten net sneller en vaker gaan ademen, omdat we meer zuurstof nodig hebben. Zeker voor kinderen met astma zijn dit gevaarlijke momenten om een aanval te krijgen.

LES 3: NEE MERCI, IK LET OP MET MIJN ALLERGIE!

WAT IS ONS IMMUUNSYSTEEM?

Lees de tekst en los de vragen op.

IMMUUNSYSTEEM

Het immuunsysteem of afweersysteem is het verdedigingssysteem van het menselijk lichaam. Het beschermt je tegen dingen die je ziek kunnen maken, zoals slechte bacteriën en virussen die van binnenuit of buitenaf het lichaam proberen aan te vallen.

Het afweersysteem zit in je lichaam, bijvoorbeeld in je huid, klieren, darmen en bloed.

Alles werkt in je lichaam heel goed samen om zo de ziekmakers te doden.

Je afweersysteem is heel erg slim. Als je lichaam heeft gevochten tegen een bepaalde ziekte, kan je lichaam dit onthouden en opslaan. Een beetje zoals in een slimme computer. Als je daarna opnieuw in contact komt met dezelfde ziekte, dan kan je lichaam hier sneller en beter tegen vechten.

Je zult dan niet of nog maar een klein beetje ziek worden.

Je afweersysteem is de hele tijd aan het werk, maar vaak merk je dat niet. Alleen als er echt een grote aanval is van ziektemakers, dan moet je immuunsysteem zo hard vechten dat je echt ziek wordt. Je hebt bijvoorbeeld koorts, hoofdpijn, of roodheid op de plek waar een ontsteking is ontstaan. Dat is niet leuk, maar dat betekent wel dat je lichaam hard aan het vechten is en jou beschermt tegen bacteriën, virussen, parasieten en schimmels.

Soms krijg je van de dokter medicijnen om je lichaam nog beter te helpen om te vechten. Maar dat is niet altijd nodig, het kan ook voldoende zijn als je meer slaapt en heel gezond eet. Zo kun je je lichaam helpen om tegen ziektes te vechten.



Kijk naar
het filmpje.

Vragen bij de tekst

- Wat is je immuunsysteem?

Het verdedigingssysteem van het menselijk lichaam. Het beschermt je tegen dingen die je ziek kunnen maken, zoals slechte bacteriën en virussen die van binnenuit of buitenaf het lichaam proberen aan te vallen.

- Is je immuunsysteem slim? Geef een voorbeeld.

Ja, als je lichaam heeft gevochten tegen een bepaalde ziekte, kan je lichaam dit onthouden en opslaan.

Als je daarna opnieuw in contact komt met dezelfde ziekte, dan kan je lichaam hier sneller en beter tegen vechten.

Je zult dan niet of nog maar een klein beetje ziek worden.

- Waarom word je ziek?

Als er een grote aanval is van ziektemakers, dan moet je immuunsysteem zo hard vechten dat je ziek wordt.

- Wat kun je doen om sneller te genezen?

Slapen en heel gezond eten. Soms medicijnen nemen die de dokter voorschrijft om je lichaam nog beter te helpen om te vechten.



WAT IS ALLERGIE?

Kijk naar de tekening.

Zet een cirkel rond alle dingen waarvan je denkt dat mensen er allergisch voor kunnen zijn.



Ben jij ergens allergisch voor?
Wat gebeurt er dan? Vertel het zelf aan de klas
en luister naar de anderen.
Schrijf samen allerlei symptomen op.

Een symptoom is iets
waaraan je herkent dat jijzelf
of iemand anders een ziekte
of een probleem heeft.

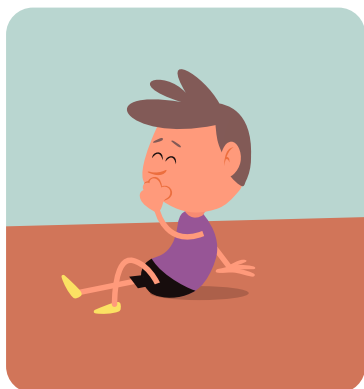
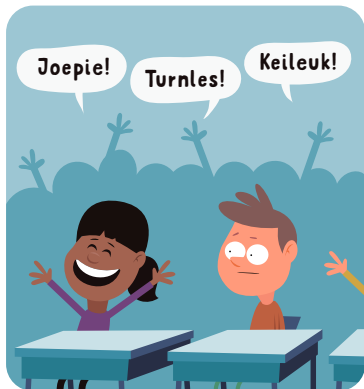
jeuk of vlekjes op de huid, allergisch eczeem, gezwollen oogleden, tranende ogen, kriebel in de neus,
tintelingen van de tong, niezen, loopneus, hoesten, piepen of benauwdheid (bijvoorbeeld bij astma)
overgeven, diarree, buikklachten, dikke keel, benauwdheid

LES 4: WIJ ZORGEN VOOR ELKAAR

PUF, PUF ...

Lees het stripverhaal.

Wat denk jij dat er met Oscar aan de hand is? Als jij Oscar zou zijn, hoe zou jij je voelen? Zou jij iets anders doen om hem te helpen? Vertel.



VIJF NIEUWE REGELS VOOR ONZE KLAS

Verbind de regels met de juiste afbeeldingen.

Als ik zelf last heb in de klas van astma of allergie, dan vertel ik dat tegen mijn klasgenoten, dan weten ze wat belangrijk is voor mij.

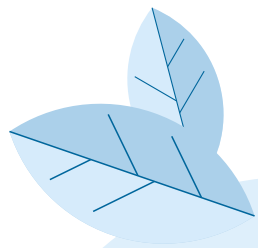
Ik hou zoveel mogelijk rekening met astma en allergieën van anderen.

Ik zal nooit iemand overtuigen om iets te doen wat gevaarlijk kan zijn (iets eten, blijven sporten tijdens een astma-aanval ...).

Als iemand in mijn omgeving erg last krijgt van allergie, blijf ik kalm en probeer ik te helpen. Ik loop niet zomaar weg.

Ik verwittig altijd een volwassene als iemand (erg) last krijgt van allergie of astma.





8-12 jaar

HATSJIE, IK HEB ASTMA EN ALLERGIE!

Educatief pakket voor het lager onderwijs © Plantyn, 2023

Tekst: Liesbeth Talboom

Vormgeving: Els Vandervoort

Tekenwerk: Nozzman

Illustraties en foto's: Adobe Stock, Belgalmage

Projectbegeleiding: Mieke Gybels

© Plantyn nv, België

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever. www.plantyn.be

