

# HATSJIE, IK HEB ASTMA EN ALLERGIE!

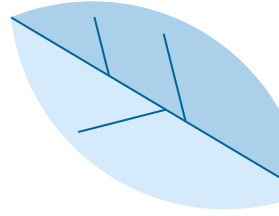
8-12 jaar

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: .....

Einde van de les: .....

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.

.....

.....

.....

## 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

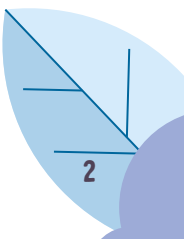
Wij ademen om ..... op te nemen in ons lichaam.

Via de ..... komt de zuurstof in onze ..... en van daaruit gaat ze via ons ..... 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 ..... en .....

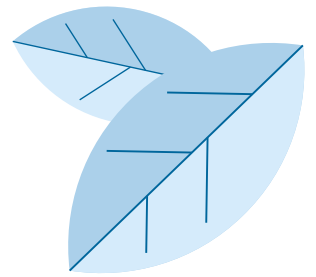
Je moet ademen om te blijven ..... Maar vaak denk je daar niet bij na.

Ademen gebeurt .....





# 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

..... is een ziekte van de .....

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

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

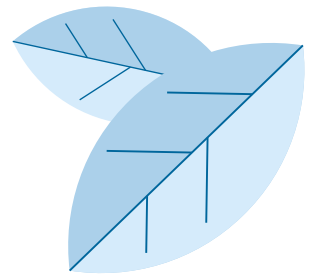
Sommige dingen kunnen astma erger maken zoals pollen, huisstofmijten, ....., voeding, schimmels, rook, mist of .....

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

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







**Fred Deburghgraeve**

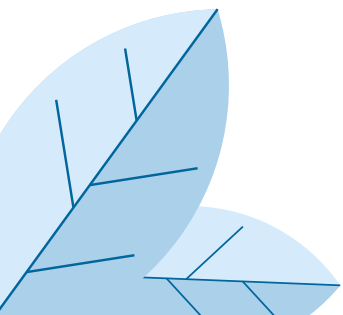
Astma is lastig, maar je kunt gewoon naar school en hobby's doen.

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

Zij hebben allebei een medaille gewonnen op de .....



**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? .....
- Hoe kun je zien dat er niet genoeg zuurstof in de klas is?  
.....
- Wat moet je dan doen?  
.....



## 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?

---

---

---

---

- Is je immuunsysteem slim? Geef een voorbeeld.

---

---

---

---

- Waarom word je ziek?

---

---

---

---

- Wat kun je doen om sneller te genezen?

---

---

---

---



## 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

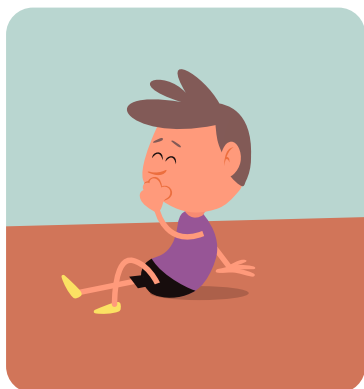
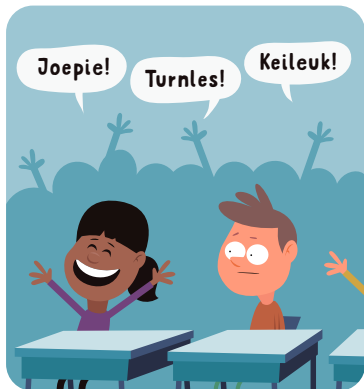
---

# 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 ...).



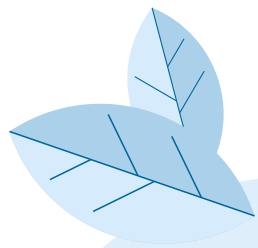
Als iemand in mijn omgeving erg last krijgt van allergie, blijf ik kalm en probeer ik te helpen. Ik loop niet zomaar weg.



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](http://www.plantyn.be)

