

Aan de slag!

Je kunt je klasgenootjes natuurlijk van alles vertellen over astma. Maar je kunt ze astma ook laten voelen! Met deze proefjes laat je zien hoe mensen ademen of hoe het voelt om een astma-aanval te krijgen. Wedden dat ze na deze proefjes niet meer vergeten wat astma is?

Proefje 1



Je kunt de kinderen in je klas een proefje met ademen laten doen.

NODIG: een horloge met secondewijzer, een kist met blokjes

Verdeel de klas in tweetallen. Een kind gaat op de rug liggen en ademt rustig. De ander gaat ernaast zitten. Hij probeert de ademhaling bij het liggende kind te voelen met de platte hand. Je kunt dan de volgende vragen stellen aan je klasgenoten:

- Welk gedeelte van het lichaam gaat op en neer?
- Hoeveel keer per minuut gebeurt dat?

Leg nu bij elk tweetal tien blokjes neer. (Vraag hulp met uitdelen.) Laat het zittende kind een zo hoog mogelijke toren maken op de buik van het liggende kind. Je kunt dan de volgende vragen stellen aan je klasgenoten:

- Wat gebeurt er?
- Wat maakt het lastig?
- Wie kan de hoogste toren bouwen?

Proefje 2



Je kunt je klasgenoten met een proefje laten voelen wat het is om benauwd te zijn. Let op! Dit proefje is niet geschikt voor kinderen met astma. Dat moet je erbij zeggen.

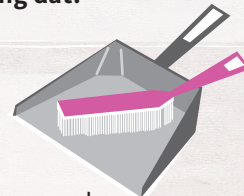
NODIG: een pak limonaderietjes.

Deel de limonaderietjes uit. Vraag de kinderen in je klas door het rietje te ademen terwijl zij hun neus dichthouden.

- Hoe gaat dat?
- Hoe komt dat?

Laat hen daarna op en neer springen en weer door een rietje ademen. **Hoe ging dat?**

Proefje 3



Laat je klasgenoten eens goed rondkijken in jullie klaslokaal. Hoe kan de klas schoner worden?



Meer weten, Zien en horen? Ga dan snel naar

astmakids.nl

