



Fordi livet kører på luft

Øvelser og fortællinger om lungerne



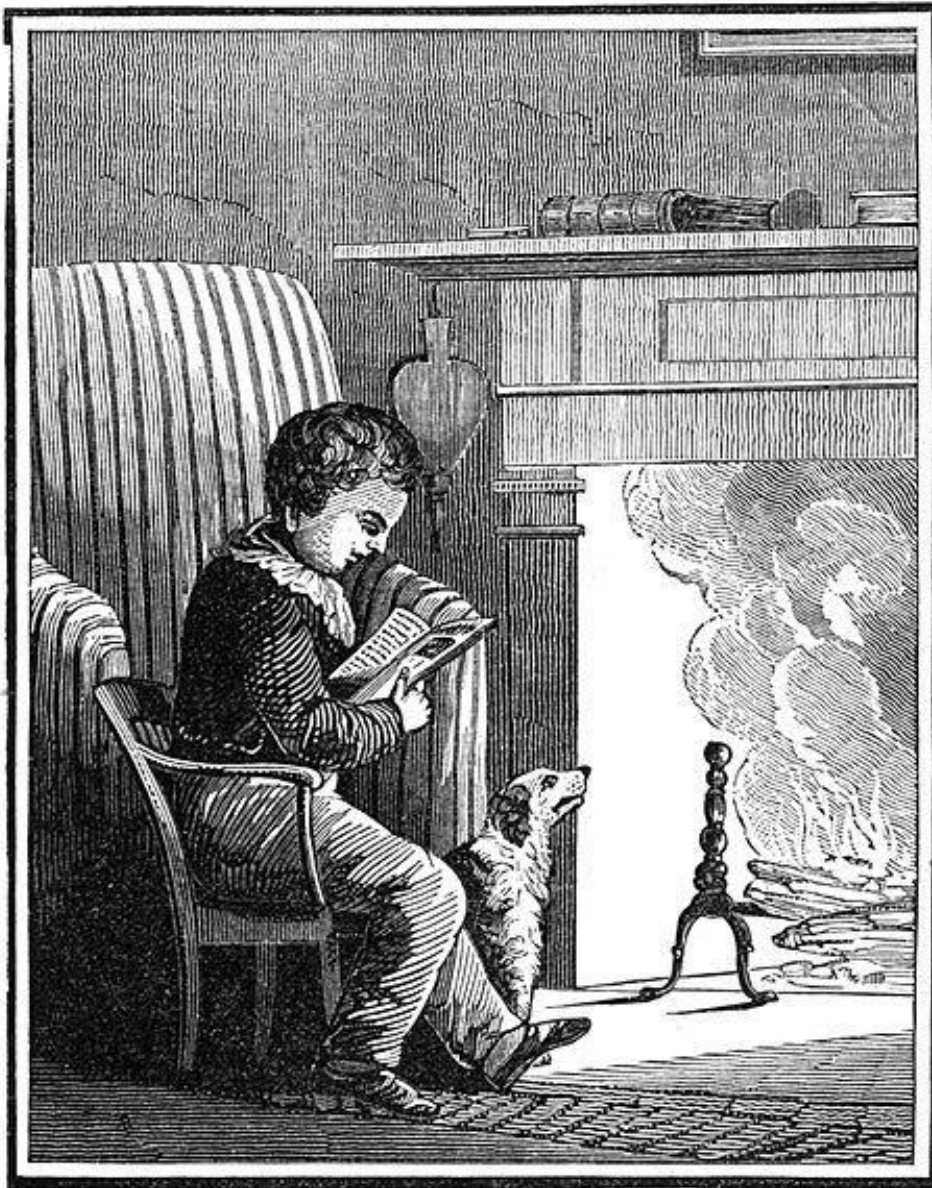
Børnelungefonden



Det handler
om iltoptagelse



Børnelungefonden



Din krop
fungerer
ligesom et bål

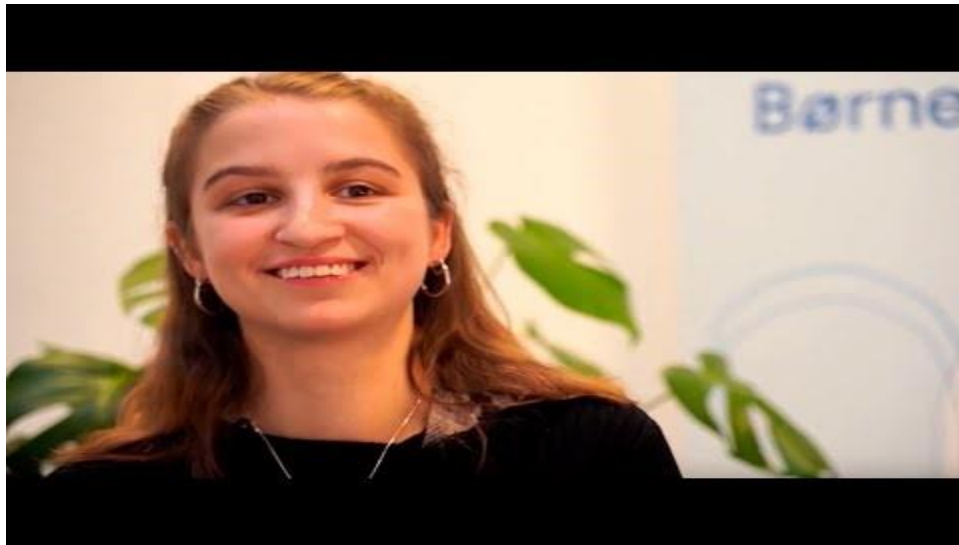
Jo mere ilt,
desto bedre
forbrænding



Børnelungefonden

At vokse op med en dødelig lungesygdom

Hør Nanna fortælle sin historie



Børnelungefonden



“Sugerørsøvelsen”
Prøv selv: Hvordan føles det
at være lungesyg?



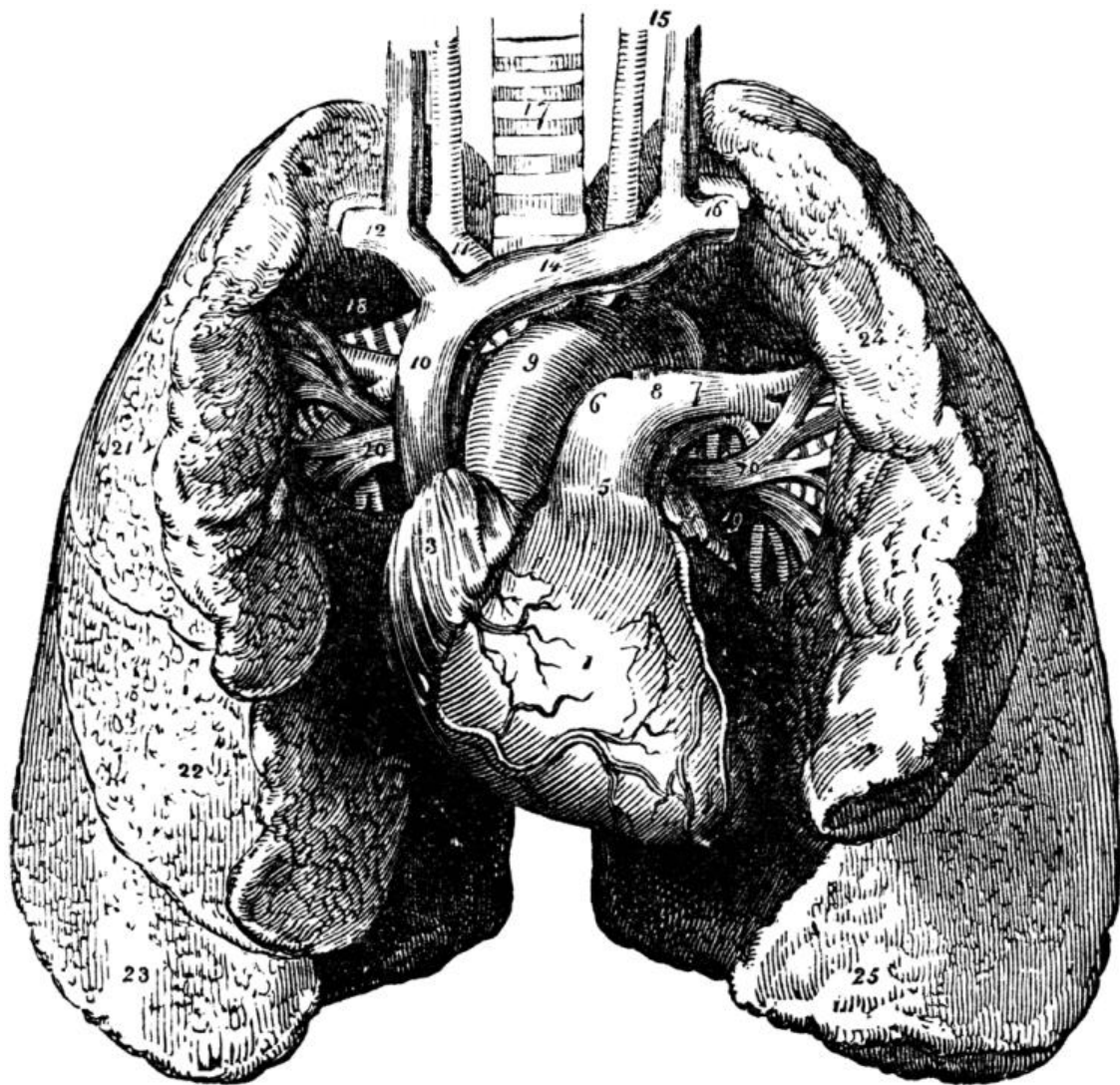
Børnelungefonden

Lungequiz

A, B, C?



Hvad sker
der, når vi
trækker
vejret?



Sådan fungerer dine lunger



Sådan bliver dine lunger påvirket af en lungesygdom



Om børns lungesygdomme og Børnelungefonden



Børnelungefonden

10-tingslisten



Dilemmakort



Din bedste ven er begyndt at ryge...

Du har fundet ud af, at din bedste ven ryger i smug.

- Hvordan reagerer du?
- Har du som bedste ven et ansvar for at tale med din ven om det?



Passiv rygning...

I står på togstationen, hvor der er rygning forbudt.
Ved siden af jer, står der en og ryger.

- Hvad gør I?
- Kan man sige til fremmede, at de ikke må ryge?



E-cigaretter og sport...

Efter træningen tager nogle af dine holdkammerater en e-cigaret frem og begynder at "dampe".

- Hvordan reagerer du?
- Hvilket signal sender det, at man ryger og går til sport?



Din vens forældre ryger...

Din bedste vens forældre ryger derhjemme i det meste af huset. Han er bekymret for, hvordan det påvirker ham og hans søskende. Han er bange for, om hans forældre bliver alvorligt syge, for de hoster meget. Din ven siger, at de har svært ved at stoppe med at ryge.

- Hvad gør du?
- Hvordan kan du hjælpe din ven?



Dine forældre har givet dig rygeforbud, men...

Dine forældre ryger, og har altid gjort det. De vil gerne give dig bedre vaner, end de selv har. De har derfor givet dig rygeforbud, så længe du bor hjemme. Men de ryger forsat. Hvad tænker du om det?

- Kan forældre godt ryge og samtidig forbyde deres børn at begynde?
- Hvilken betydning har forældrenes rygning for deres børn?



Vandpiben...

Dine forældre har været på ferie og købt en vandpibe med hjem som souvenir til din lillebror. Dine forældre er imod rygning, men synes vandpiberygning ser sjovt ud. Din lillebror vil gerne prøve piben.

- Hvad tænker du om det?
- Hvad vil du sige til din lillebror?
- Hvilken betydning har dine forældrenes holdning til rygning for dig?



Vi eksperimenterer bare...

En af dine venner er begyndt at eksperimentere med at ryge vandpibe og almindelige cigaretter. Din ven siger, at man som ung skal eksperimentere lidt og det ikke har betydning for helbredet, når det kun er en gang imellem. Skaderne kommer først, når man har røget i mange år.

- Hvad tænker du?
- Påvirker rygning kun, når man har røget i mange år eller kan en enkelt cigaret påvirke dig?





Afrunding:

Hvordan kan du passe godt på
dine lunger?

Hvordan kan du hjælpe
lungesygge børn?



Børnelungefonden