

(Baggrundsviden til dig som lærer – ikke elevtekst)

Lærens lille lungeguide

Denne guide er tænkt som baggrund for dig i arbejdet med materialet Liv og Luft.

Guiden giver dig et fagligt overblik og skal støtte dig i løbende at inddrage viden om lungerne i undervisningen. Den er ikke tænkt som noget, der skal gennemgås for eleverne, men som et grundlag for dialog, spørgsmål og fælles refleksion.

Guiden kan hjælpe dig med at:

- stille åbne og nysgerrige spørgsmål.
- sætte ord på vejtrækning, pauser og kroppens signaler.
- koble elevernes oplevelser til kroppen og lungerne.
- gentage og uddybe centrale pointer gennem samtale, leg og kreative aktiviteter.

Lungerne – kort fortalt

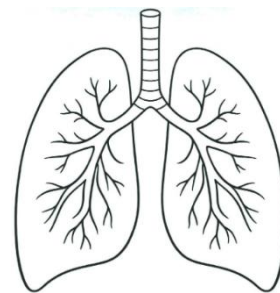
Lungerne er livsnødvendige organer, som arbejder hele tiden – også når vi sover. Deres vigtigste opgave er at sørge for, at kroppen får ilt og kommer af med kuldioxid. Alle kroppens celler har brug for ilt for at kunne producere energi. Energien bruges til bevægelse, tænkning, koncentration og alle kroppens funktioner.

Vejtrækning - kort fortalt

Når vi trækker vejret ind, kommer luft ind gennem næse eller mund og ned i lungerne. Luften indeholder ilt, som kroppen har brug for. Når vi puster ud, afgiver kroppen kuldioxid – et affaldsstof, som dannes, når kroppen bruger energi. Denne udveksling sker hele tiden og holder kroppen i balance.

Luftens vej i lungerne

Luften bevæger sig gennem luftrøret og fordeles videre ud i lungerne gennem mindre og mindre rør, som tilsammen kaldes bronkietræet. For enden af bronkierne sidder millioner af små lungeblærer, alveoler. Det er her, ilt går fra luften over i blodet, og kuldioxid går den modsatte vej. De mange alveoler giver lungerne en meget stor overflade, som gør gasudvekslingen hurtig og effektiv.



Åndedræt, bevægelse og koncentration

Når kroppen bevæger sig, har den brug for mere ilt. Derfor trækker vi vejret hurtigere og dybere, når vi løber, leger eller er fysisk aktive. Hjernen har også brug for ilt. Rolig og jævn vejtrækning kan støtte koncentration og ro, mens hurtig eller anstrengt vejtrækning kan gøre det sværere at holde fokus.

Når vejtrækning ikke er let

For nogle børn fungerer lungerne ikke optimalt. Det kan gøre vejtrækningen mere anstrengende og kræve ekstra energi.

Når kroppen mangler ilt, reagerer den ved at trække vejret hurtigere og arbejde hårdere. Det kan opleves som åndenød, træthed eller behov for pauser – også ved aktiviteter, som andre børn klarer uden problemer.

Mange udfordringer ved lungesygdom er usynlige. Et barn kan se helt almindeligt ud, selvom kroppen arbejder hårdt inde.

Pauser, hensyn og fællesskab

Når kroppen bruger meget energi på at trække vejret, er der mindre overskud til bevægelse, leg og koncentration. Derfor kan pauser og hensyn være nødvendige.

Viden om lunger og vejtrækning gør det lettere at forstå forskelle mellem børn og skabe et fællesskab, hvor der er plads til forskellige behov – uden at nogen skal forklare eller forsvare sig.