

Opgave:

Lungerne

Inde bag dine ribben sidder dine lunger. Det er dem, du trækker vejret med, og de sørger også for at der kommer frisk ilt ud i blodet. Nogle lunger er rigtig gode til at holde på meget luft og andre er mindre gode. Det afhænger af, hvor stor man er, og dermed også hvor store ens lunger er. Man kan ikke træne sine lunger større, men man kan øve sig i at trække vejret dybt, og hvis man dyrker meget motion, bliver lungerne også trænedede, så man ikke bliver så hurtigt forpustet.

I skal nu arbejde 2 og 2 sammen om at undersøge jeres lunger. I skal tage tid på, hvor mange gange vi trækker vejret ved forskellige typer aktiviteter, puste ud, og se hvor meget luft vi har i lungerne, og måle, hvor meget brystkassen udvider sig, når vi trækker vejret.

Det skal I bruge:

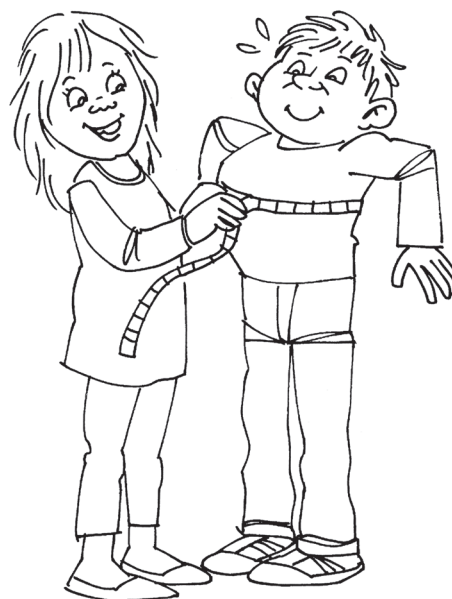
Stopur/mobiltelefon, balloner/fryseposer, målebånd.

Sådan gør I:

Opgave 1

Den ene starter med at lave øvelserne, mens den anden tager tid. Når I har været alle øvelserne igennem, bytter I.

- ➔ Tæl først, hvor mange gange du trækker vejret på 1 minut, når du sidder helt stille. Noter det i skemaet.
- ➔ Gå i 2 minutter, og tæl derefter, hvor mange gange du trækker vejret på 1 minut. Noter det i skemaet.
- ➔ Løb i 2 minutter og tæl så, hvor mange gange du trækker vejret på 1 minut. Noter det i skemaet. Husk at trække vejret så naturligt som muligt.



Opgave 2

Her skal I hjælpe med at måle hinanden.

- ➔ Mål med et målebånd brystkassen, når alt luften er pustet ud af lungerne, og mål igen, når du har fyldt lungerne med luft. Noter begge målinger i skemaet.

Opgave 3

Her skal du prøve at se, hvor meget luft der kan være i dine lunger.

- ➔ Træk vejret helt ind, og pust alt den luft, du kan, ind i en ballon eller pose.
- ➔ Slå knude på ballonen – så har du en ballon, der er lige så stor, som alt den luft du kan have i dine lunger!
- ➔ Mål omkredsen på ballonen, og noter det.
- ➔ Prøv også at trække vejret helt ind, og hold det, så længe du kan. Tag tid på, hvor længe du kan holde vejret, og noter det i skemaet.

SVAR PÅ DISSE REFLEKSIONSSPØRGSMÅL:

Hvorfor stiger antallet af udåndinger, når du er aktiv?

Hvad beskytter vores lunger?

Hvad er det, kroppen har brug for, og som kroppen får, når vi trækker vejret? Hvorfor?