

SUGERØRSØVELSE

Sådan gør I:

1. Træk først vejret normalt
2. Tag et sugerør i munden og hold dig for næsen, mens du trækker vejret.
3. Lav høje knæløft/sprællemænd, mens du fortsat trækker vejret gennem sugerøret og holder dig for næsen.
4. Tal om:
 - A. Hvordan var det at trække vejret gennem sugerøret?
 - B. Forestil dig altid at trække vejret på denne måde - hvordan vil det være at cykle til skole?



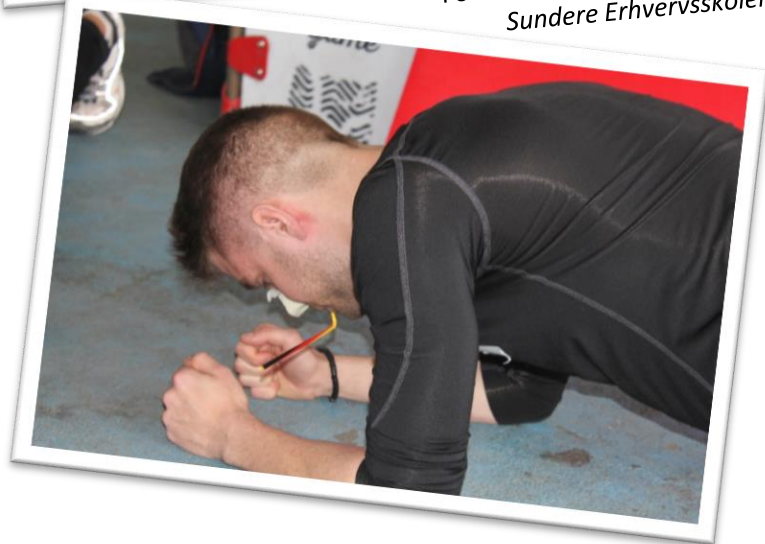
FOTO: Caroline Bohn, GAME



SUGERØRSØVELSE



Foto: Partnerskabsprojektet
Sundere Erhvervsskoler



Når man udsætter sine lunger for luftforurening fx rygning (passiv og aktiv), så ødelægger man de små blærer (alveolerne) i lungerne og lungerne bliver stive og man får mindre og mindre lungefunktion.

Vidste du, at når du trækker vejret gennem sugerøret og holder dig for næsen, så svarer det til at have nedsat lungefunktion som hos et menneske med KOL eller astma. Med nedsat lungefunktion er det sværere at være aktiv i sin hverdag, fordi kroppen får mindre luft og dermed ilt. Derfor har de mindre energi til at være aktiv.

