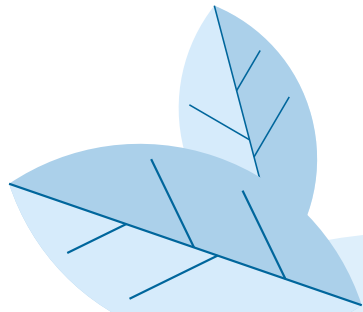


HATSJIE, IK HEB ASTMA EN ALLERGIE!

8-12 jaar

HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT





VOORWOORD

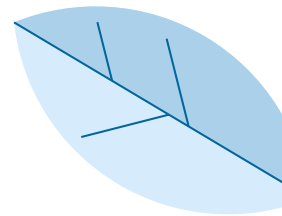
In jouw klas zitten heel waarschijnlijk leerlingen die last hebben van astma. Want in België lijden ongeveer **12 procent van de kinderen** en **10 procent van de volwassenen** aan deze ziekte.

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen, vaak als gevolg van een allergie. Patiënten kunnen reageren op allerlei prikkels, zoals pollen, huisstofmijt, huisdieren, voeding, schimmels, inspanning, sigarettenrook, mistig weer, schommelingen van temperatuur en sterke geuren. De luchtwegen vernauwen en dat veroorzaakt (ernstige) kortademigheid.

Het aantal mensen dat in ons land te kampen heeft met een allergie, is nog veel groter en blijft stijgen.

Volgens heel wat bronnen zal binnen enkele jaren maar liefst 25 % van de Belgen last hebben van een of andere vorm van allergie.

Meer en meer kinderen worden er dan ook mee geconfronteerd, omdat ze ofwel zelf een allergie ontwikkelen of iemand kennen in hun naaste omgeving.



INHOUD LESPAKKET

LES 1: ADEM IN, ADEM UIT

De leerlingen krijgen inzicht in de werking van ons ademhalingsstelsel en leren ook technieken om rustiger en dieper te ademen.

LES 2: ASTMA, WA IS DA?

De leerlingen ontdekken de verschillende aspecten van astma.

LES 3: NEE MERCI, WANT IK HEB ALLERGIE!

De leerlingen weten wat allergie is en beseffen dat er ontzettend veel stoffen zijn waar mensen allergisch op kunnen reageren.

LES 4: WIJ ZORGEN VOOR ELKAAR

De leerlingen leren voor elkaar zorgen in noodsituaties. Ze weten beter hoe te reageren wanneer iemand in hun omgeving last krijgt van een ernstige allergie.

INTOLERANTIE IS GEEN ALLERGIE

In dit lespakket staan astma en allergie centraal. Maar voor we daarmee aan de slag gaan, is het goed om nog even het verschil uit te leggen tussen allergie en intolerantie. Want de laatste jaren worden deze termen regelmatig door elkaar gebruikt, er zijn immers ook meer en meer kinderen die last hebben van intoleranties.

Bij een allergie is er altijd sprake van een (over)reactie van het eigen immuunsysteem. De gevormde antistoffen zijn zichtbaar in het bloed en een allergische reactie treedt meestal snel op na contact, denk bijvoorbeeld aan een pinda-allergie.

Bij een intolerantie heeft de patiënt doorgaans moeite om een bepaalde stof te verteren, zoals eiwitten, gluten en lactose ... Maar hier gaat het dus niet om een reactie van het immuunsysteem.



LES 1

ADEM IN, ADEM UIT

LESDOELEN

- De leerlingen kunnen de verschillende delen van het ademhalingsstelsel bij de mens benoemen en kunnen de werking beknopt uitleggen.
- De leerlingen kennen het belang van een gezonde ademhaling en begrijpen dat er een wisselwerking bestaat tussen de ademhaling en het ervaren van stress.
- De leerlingen kennen het verschil tussen borst- en buikademhaling.

MATERIAAL

- Een timer
- Bijlage 1.1 en 1.2, inventaris resultaten
- Bijlage 2, poster van het ademhalingsstelsel
- Bijlage 3, ademen met je vingers
- Themabundel voor de leerlingen

LESOPBOUW



10 min.

ORIËNTATIE

Laat de leerlingen met gesloten ogen het aantal ademhalingen per minuut tellen. Gebruik een timer. Laat hen eventueel turven op een blaadje papier. Doe zelf mee aan de oefening. Laat elke leerling het resultaat in de themabundel noteren.

Bespreek de resultaten klassikaal. Maak een inventaris van alle resultaten en toon die in een grafiek. Gebruik hiervoor **bijlage 1.1 en 1.2**. Laat elke leerling daarna in de themabundel noteren of de eigen score hoog of laag was in vergelijking met de rest van de klas.

Verdieping

Laat de klas als extra oefening de mediaan en het gemiddelde berekenen, zodat de klas echt een 'ademscore' heeft.

INFO VOOR DE LEERKRACHT

De kans is groot dat het resultaat van jou als leerkracht (sterk) afwijkt van de resultaten van de leerlingen. Dat komt omdat er een verschil is in het gemiddelde aantal ademhalingen per minuut volgens de leeftijd:

- Baby's van 0 tot 1 jaar halen 30 tot 40 ademhalingen per minuut.
- Kinderen van 1 tot 3 jaar halen 23 tot 35 ademhalingen per minuut.
- Kinderen van 3 tot 6 jaar halen 20 tot 30 ademhalingen per minuut.
- Kinderen van 6 tot 12 jaar halen 18 tot 26 ademhalingen per minuut.
- Kinderen van 12 tot 17 jaar halen 12 tot 20 ademhalingen per minuut.
- Volwassenen halen gemiddeld 8 tot 20 ademhalingen per minuut.



35 min.

KERN

Waarom en hoe ademen wij?

Start met een klasgesprek, speel in op de kennis die de leerlingen spontaan delen en ontdek op die manier met de hele klas de verschillende aspecten van het ademhalingsstelsel. Enkele vragen die het gesprek mogelijk kunnen sturen:

- Waarom ademen wij?
- Hoelang kun je zonder lucht (bv. tijdens het zwemmen)?
- Wat zijn longen en waar zitten ze in ons lichaam?
- Wat is zuurstof?
- Adem je bewust of onbewust?

Hang of projecteer daarna **bijlage 2** op het bord en overloop samen met de leerlingen alle delen van het ademhalingsstelsel. Laat de leerlingen de juiste elementen benoemen op de poster en op hun eigen lichaam.

Laat de leerlingen de definitie over ademen verder aanvullen in hun themabundel met behulp van de termen: zuurstof, bloed, vanzelf, leven, eten, longen, drinken, luchtpijp.

Verschillende soorten ademhaling

Laat de leerlingen daarna experimenteren met verschillende soorten ademhaling.

Vraag hun zachtjes hun neus dicht te knijpen. Stel de volgende vraag: Wat gebeurt er bijna automatisch? *Je ademt door de mond.*

Leg uit dat ademen door de neus vaak beter is, omdat fijne neushaartjes de lucht filteren.

Vraag de leerlingen een hand op de buik en op de borst te leggen en enkele keren te ademen. Waar voelen ze hun ademhaling het duidelijkst?

Dat is het verschil tussen borst- en buikademhaling. Vul samen met de leerlingen de tabel in de themabundel in, voordat je het verschil uitlegt:

Wanneer ademen ze sneller? *Wanneer ze sporten, zenuwachtig zijn, bang zijn, een inspanning leveren, lopen ...*

Wanneer net trager? *Wanneer ze slapen, rusten, in de klas zitten, luisteren naar een rustig liedje, rustig televisie kijken ...*

Laat hen eerst in kleine groepjes brainstormen en leg dan alle antwoorden samen. Speel in op de voorbeelden uit de klas.

Ontdek samen met de klas de rode draad: als je rustig en ontspannen bent, adem je langzamer en dieper. Als je zenuwachtig of bang bent, of je hebt hard gesport, adem je sneller en oppervlakkiger. Je ademhaling maakt op die manier vaak duidelijk hoe jij je vanbinnen voelt.

Dat werkt ook andersom: door heel bewust rustig te ademen, kun je je lichaam kalmeren en minder stress voelen. Daarom kan het heel belangrijk zijn om beter te leren ademen. Je kunt je lichaam dus leren zowel met je 'borst' als met je 'buik' te ademen.

Gebruik eventueel dit [filmpje](#) van het Instituut Gezond Leven dat het verschil heel duidelijk en kort uitlegt.



INFO VOOR DE LEERKRACHT

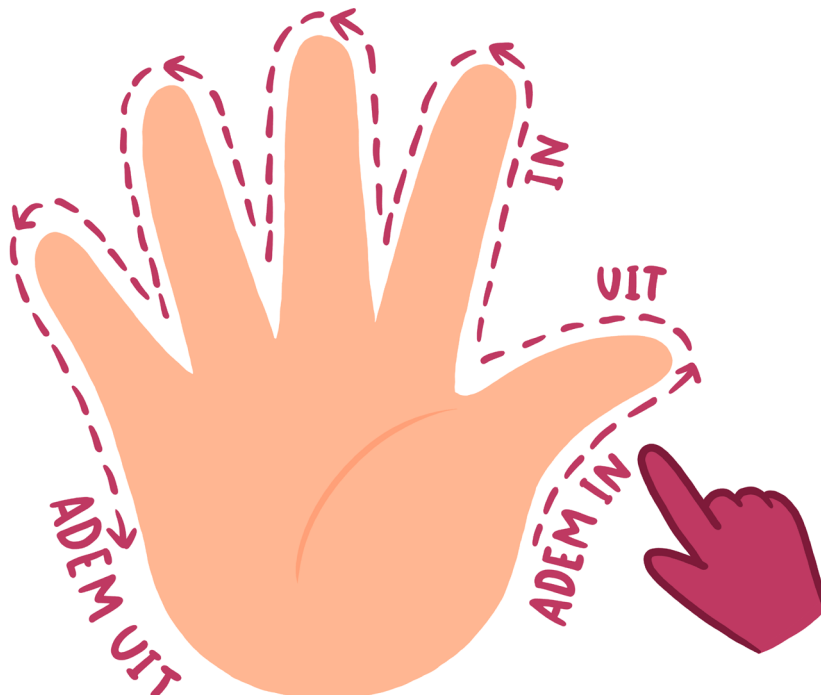
Buikademhaling: de borstkas blijft grotendeels stabiel en vooral de buik beweegt en blaast zich op als een ballon. De hartslag vertraagt, de bloeddruk daalt en je spieren ontspannen zich. Door op deze manier te ademen, voelt je lichaam dat er rust en veiligheid is, dit kan zelfs wanneer je spanning ervaart en veel aan je hoofd hebt.

Borstademhaling: de borstkas gaat sterk omhoog en zo zuig je in korte tijd veel zuurstof naar binnen. De hartslag versnelt, de bloeddruk stijgt en je spieren zetten zich schrap. We ademen vanuit onze borst wanneer we bijvoorbeeld aan het sporten zijn: op zo'n moment heeft ons lichaam deze zuurstof meer dan nodig.

Door op deze manier te ademen, vertel je aan je lichaam dat het op zijn hoede moet zijn. Ofwel omdat je een inspanning levert (zoals sporten), ofwel omdat je stress ervaart door naderend gevaar.

Laat de leerlingen het verschil tussen buik- en borstademhaling ervaren. Oefen samen met hen aan de hand van de techniek 'ademen met je vingers'. Hang of projecteer **bijlage 3** op het bord. Deze oefening kun je staand of zittend doen.

- Steek een hand op met gespreide vingers.
- Met de wijsvinger van je andere hand ga je op en neer langs elke vinger van de gestrekte hand.
- Ga met je wijsvinger omhoog en adem IN.
- Ga met je wijsvinger omlaag en adem UIT.
- Werk zo alle vijf de vingers af.



Verdieping

Als je je nog wilt verdiepen, kun je nog heel wat andere eenvoudige ademhalingsoefeningen vinden online. Als je een drukke klas hebt, waar veel leerlingen last hebben van stress, kan het interessant zijn om de schooldag elke dag te starten met een korte ademhalingsoefening in de periode dat jullie met de klas aan deze themabundel werken. Zo krijgen ze voldoende oefenkansen om bewuster te ademen en zijn ze beter voorbereid op toekomstige stresssituaties.

Je kunt leerlingen ook stimuleren om buiten de school te oefenen met de handtechniek. Ze kunnen dit toepassen op kleine, gestolen momenten tijdens de dag:

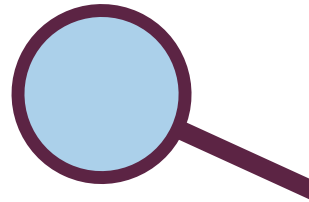
- als ze in de rij staan te wachten;
- elke keer als ze voor het rode licht staan;
- in bed, net voordat ze in slaap vallen;
- elke keer als ze iets spannends mogen/moeten doen.



5 min.

SLOT

Laat alle leerlingen opnieuw exact een minuut met gesloten ogen hun ademhalingen tellen. Ze mogen hierbij de nieuwe handtechniek gebruiken. Deel daarna de resultaten in een nieuwe grafiek. Is er een verschil met het begin van de les?



LES 2

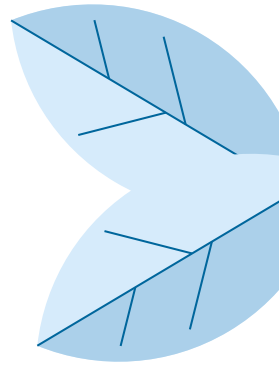
ASTMA, WA IS DA?

LESDOELEN

- De leerlingen weten wat astma is en kunnen symptomen en mogelijke oorzaken benoemen. Ze weten dat astma een chronische ziekte is, maar dat je er wel perfect mee kunt leven en dat het zeker niet besmettelijk is.
- De leerlingen beseffen dat omgevingsfactoren en gezonde lucht een effect hebben op hun ademhaling en hun gezondheid.
- De leerlingen weten dat je met een chronische aandoening perfect kunt leven en toch je dromen kunt realiseren.

MATERIAAL

- Themabundel voor de leerlingen



LESOPBOUW



10 min.

ORIËNTATIE

Start de les opnieuw met een minuut in stilte bewust ademen.

Laat de leerlingen vertellen over hun ervaringen. Stel de volgende vragen:

- Hebben ze thuis al geoefend met hun ademhaling?
- Hebben ze al iets gemerkt?
- Zijn er leerlingen met astma? Of kennen ze iemand in hun familie met astma?
- Hoe weten ze dat iemand astma heeft?

Schrijf enkele kernwoorden op het bord of gebruik een (gratis) tool om een woordenwolk te laten verschijnen, zoals [MonkeyLearn](#) en [Mentimeter](#).



35 min.

KERN

Gebruik de [film](#) (zie QR-code hiernaast) om astma uit te leggen. Op het internet vind je ook nog andere voorbeelden.



INFO VOOR DE LEERKRACHT

Wat is astma?

Astma is een chronische ontsteking van de kleine luchtwegbuisjes in je longen. Die kleine ontstekingen zijn blijvend, wat betekent dat ze veel klachten kunnen veroorzaken. Want door die kleine ontstekingen zijn de longen van iemand met astma extra gevoelig voor allerlei prikkels, zoals pollen, huisstofmijt, huisdieren, voedsel, schimmels, inspanning, sigarettenrook, mistig weer, schommelingen van temperatuur, uitlaatgassen, sterke geuren en rook ...



Leg in het klaslokaal links het antwoord 'ja' en rechts het antwoord 'nee'.

Geef de leerlingen de volgende stellingen:

- Astma is een ziekte aan je luchtwegen. *Ja*
- Iemand met astma mag nooit sporten. *Nee*
- Astma is bij iedereen even erg. *Nee*
- Ook baby's kunnen astma hebben. *Ja*
- Iemand die astma heeft, gaat het best regelmatig op controle bij de dokter. *Ja*
- Iedereen met astma krijgt dezelfde medicijnen. *Nee*
- Als een van je ouders astma heeft, heb jij zelf ook meer kans op astma. *Ja*
- Het weer kan astma erger maken. *Ja*
- Astma is besmettelijk, je kunt het ook krijgen door bijvoorbeeld samen te spelen. *Nee*
- Als je astma hebt, is het soms moeilijk om adem te halen en klinkt je ademhaling soms piepend. *Ja*
- Astma is niet te genezen. *Ja*

Laat de leerlingen naar het juiste antwoord stappen of lopen. Voor een extra spelelement kun je eventueel bij elke vraag de leerlingen laten uitvallen die bij het foute antwoord stonden, zodat je op het einde echt een winnaar hebt.

Daarna vullen de leerlingen per twee de tekst over astma in de themabundel verder aan. Ze kunnen dit doen door de termen op de juiste plaats in te vullen. Als je een leerling met astma in de klas hebt, laat hem of haar dan nog even persoonlijk aanvullen hoe hij/zij astma elke dag ervaart.

Gezonde lucht

Gebruik de themabundel. Afhankelijk van het leesniveau en de leesuitdagingen in jouw klas, kun je de leerlingen een stukje laten voorlezen of hen in kleine groepjes laten samenwerken om de themabundel verder in te vullen.

Laat de leerlingen de tekeningen die verwijzen naar 'ongezonde' lucht inkleuren met rood. Als eventuele verdieping kun je de leerlingen laten uitleggen waarom ze denken dat iets de lucht vervuilt.



5 min.

SLOT

Gezonde lucht binnen en buiten

Vul met je leerlingen de vragen in de themabundel klassikaal aan en lees samen het stukje over het smog- en ozonalarm.



LES 3

NEE MERCI, IK LET OP MET MIJN ALLERGIE!

LESDOELEN

- De leerlingen weten wat een allergie is en krijgen de basis mee van de werking van het immuunsysteem.
- De leerlingen beseffen dat een allergie heel ernstig kan zijn en hebben een idee van mogelijke symptomen.
- De leerlingen weten dat onze levensstijl impact kan hebben op de gevoeligheid voor bepaalde allergieën.

MATERIAAL

- Themabundel voor de leerlingen
- Knutselmateriaal (eventueel voor de verdieping)

LESOPBOUW



10 min.

ORIËNTATIE

Wat is ons immuunsysteem?

Geef een korte uitleg over de werking van ons immuunsysteem. Allergie is namelijk een overreactie van ons eigen lichaam. Je lichaam overreageert op bepaalde onschuldige prikkels. Je kunt eventueel deze korte [video](#) gebruiken over de normale werking van ons immuunsysteem. Zo begrijpen leerlingen dat ons lichaam leert om te vechten tegen slechte stoffen of bacteriën.



Laat de leerlingen dan in stilte de tekst in hun themabundel lezen. Laat hen de vragen individueel oplossen en verbeter daarna klassikaal.



30 min.

KERN

Wat is allergie?

Vertel de leerlingen het volgende:

Bij sommige mensen is het immuunsysteem in de war.

Je lichaam gaat dan reageren op stoffen die je eigenlijk niet ziek maken of die niet gevaarlijk zijn. Er zijn heel wat dingen waar mensen allergisch voor kunnen zijn en het zijn er steeds meer.

Laat de leerlingen per twee naar de zoekplaat in hun themabundel kijken.

Ze omcirkelen alle dingen waarvoor mensen allergisch kunnen zijn.

Na vijf minuten leg je het resultaat van iedereen samen en bespreek je klassikaal. Wat ontdekken jullie met de klas?

Je kunt voor heel veel dingen allergisch zijn.



10 min.

SLOT

Hoeveel kinderen van de klas hebben zelf last van een allergie? En wat gebeurt er dan?

De kans is groot dat een aantal leerlingen in je klas een allergie hebben.

Laat hen allemaal om beurten iets vertellen over de allergische reacties die zij krijgen en vul al deze symptomen met de hele klas aan in de werkbundel.

Verdieping

Je kunt als leerkracht dit educatieve pakket perfect uitbreiden met een extra verdieping van ongeveer drie of vier extra lessen.

Verdeel de klas in groepjes en laat elk groepje aan het einde van de les over allergie een bepaald thema kiezen: hooikoorts, smog, insecten, eczeem, voedselallergie, huisstofmijt, huisdieren, astma ...

Stuur de leerlingen huiswaarts met een korte vragenlijst, zodat ze iemand in hun omgeving (of elkaar indien allergie bij de leerling zelf) kunnen interviewen.

Mogelijke vragen:

- Waar ben je allergisch voor?
- Wat krijg je van je allergie?
- Wanneer is het het ergst?
- Wat moet je dan doen?
- Wat kun je doen om minder last te hebben van je allergie?
- Moet je vaak naar de dokter?
- ...

Laat hen daarna hun antwoorden samenleggen in hun groepje en geef de leerlingen de opdracht om hun antwoorden creatief te verwerken.

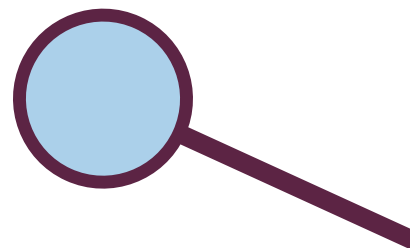
Enkele voorbeelden:

- Een eigen affiche over hun thema maken met Canva.
- Een woordzoeker maken met de kernwoorden die ze hebben ontdekt via bijvoorbeeld www.woordzoekers.org.
- Een collage maken met afbeeldingen en woorden uit tijdschriften.
- Een mindmap tekenen over hun onderwerp.
- Een groot, leeg canvas waarop ze met hun groepje een artistieke interpretatie van hun thema kunnen geven.

Kies zelf of je elk groepje dezelfde opdracht geeft, of hen laat kiezen wat ze precies willen uitwerken.

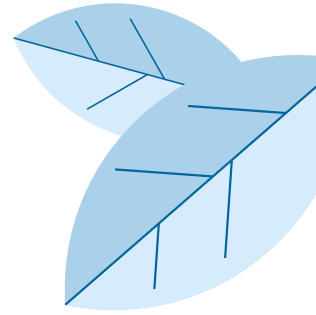
Tijdens een afsluitende les geef je elk groepje de kans om hun werk voor te stellen aan de rest van de klas. Kies zelf of je dit wilt invullen als een echte spreekbeurt of eerder als een informele oefenkans om voor de klasgroep te spreken en binnen hun kleine groepje goed samen te werken en naar elkaar te luisteren, zodat ze elkaars uitleg kunnen aanvullen.

Maak van alle resultaten eventueel nog een mini-tentoonstelling in de gang van de school, zodat je ook aan ouders duidelijk maakt dat jullie aandacht hebben voor allergie en astma op school.



LES 4

WIJ ZORGEN VOOR ELKAAR



LESDOELEN

- De leerlingen leren juist te reageren als iemand in nood is. Ze herkennen symptomen van een ernstige allergische reactie en beseffen dat dit heel gevaarlijk kan zijn.
- De leerlingen beseffen beter dat ze begrip moeten hebben voor astma en allergie en dat ze hun eigen gedrag soms moeten aanpassen.
- De leerlingen weten hoe ze op een rustige manier volwassenen snel op de hoogte kunnen brengen van een gevaarlijke situatie.

MATERIAAL

- Themabundel voor de leerlingen
- Bijlage 4, toneelkaartjes

LESOPBOUW



15 min.

ORIËNTATIE

Soms heb je hulp nodig

Laat de leerlingen aan het begin van de les het stripverhaal 'Puf, puf...' lezen. Wat denken de leerlingen dat er aan de hand is met Oscar? Weten ze wat er gebeurde? Oscar kreeg een astma-aanval, die werd veroorzaakt door de combinatie van inspanning en warm weer.

Dit is een mooie kans om te bekijken of de leerlingen de inhoud van de voorbije lessen over de luchtwegen, astma en allergie onder de knie hebben. Als je merkt dat ze er moeite mee hebben om het verhaaltje in hun eigen woorden uit te leggen, grijp dan nog even terug naar de afbeelding van het ademhalingsstelsel of de uitleg over astma in de eerste lessen.

Laat de leerlingen dan even nadenken:

- Als ze zelf Oscar zouden zijn, hoe voelen ze zich dan in dit verhaaltje?
- Wat vinden ze leuk? Wat niet?
- Zouden zij zelf iets anders doen om Oscar te helpen?

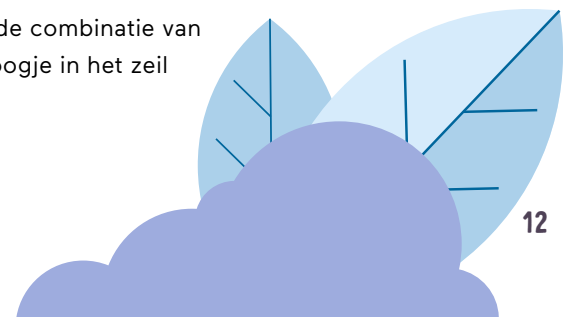


30 min.

KERN

Zo moet het (niet)!

Verdeel de klas in vier groepjes en geef elk groepje een ander toneelkaartje (**bijlage 4**). Ze krijgen enkele minuten de tijd om in hun groepje een kort toneeltje voor te bereiden volgens de uitleg op hun kaartje. Laat daarna elk groepje vooraan in de klas hun toneeltje spelen. Let op, kies de combinatie van groepjes en situaties zorgvuldig en houd eventueel ook een oogje in het zeil bij de rolverdeling.



Na elk toneeltje doe je een korte nabespreking met de klas.

Stel de volgende vragen:

- Wat ging er goed?
- Wat was er slecht?
- Hoe zouden zij het anders doen?



5 min.

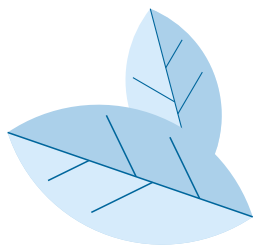
SLOT

Vijf vuistregels voor onze klas!

Na het bekijken van de toneeltjes hebben de leerlingen zelf kunnen ervaren hoe ze in bepaalde situaties kunnen reageren en hoe belangrijk dat is.

Overloop samen met de leerlingen de vijf vuistregels voor een fijne klassfeer rond astma en allergie. Laat hen de juiste regel verbinden met de juiste afbeelding.

1. Als ik zelf last heb in de klas van astma of allergie, dan vertel ik dat tegen mijn klasgenoten, dan weten ze wat belangrijk is voor mij.
2. Ik houd rekening met astma en allergieën van anderen.
3. Ik zal nooit iemand overtuigen om iets te doen wat gevaarlijk kan zijn (iets eten, blijven sporten tijdens een astma-aanval ...).
4. Als iemand in mijn omgeving last krijgt van allergie, blijf ik kalm en probeer ik te helpen.
5. Ik verwittig altijd een volwassene.



HATSJIE, IK HEB ASTMA EN ALLERGIE!

BIJLAGEN

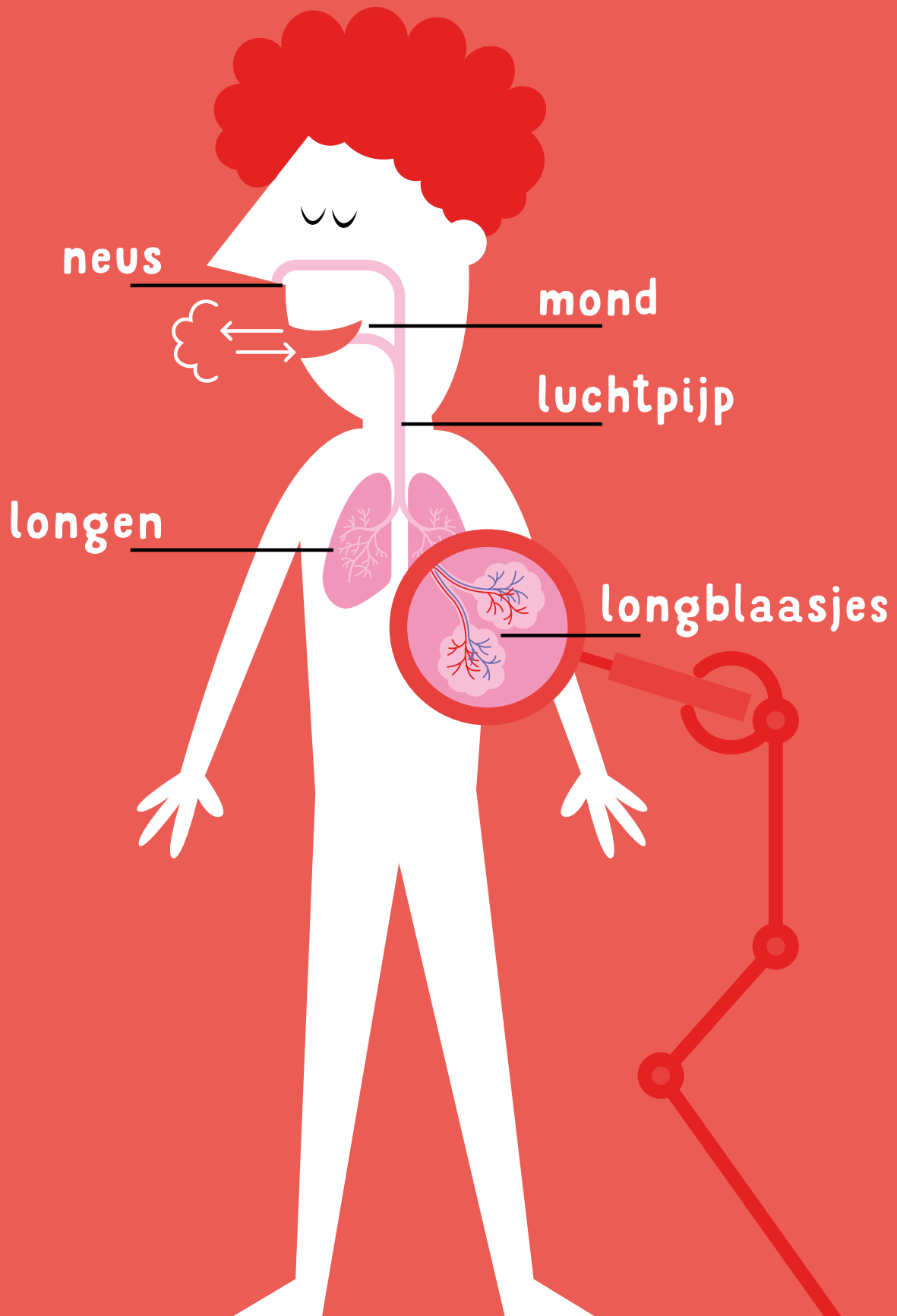


BIJLAGE 1.1

ADEMHALEN IN 1 MIN.

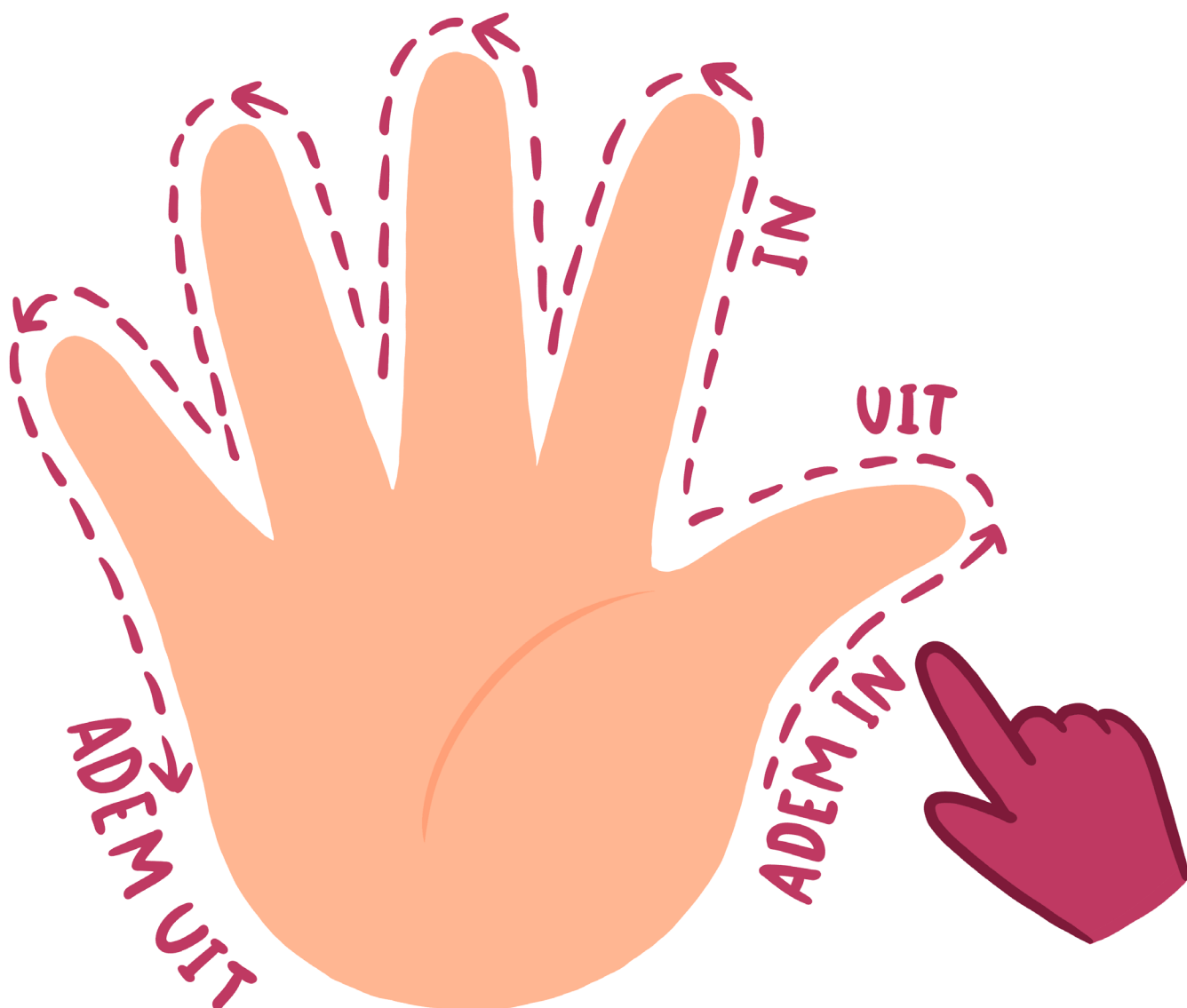
LEERLINGEN	AANTAL KEER ADEMHALEN IN 1 MIN.	AANTAL KEER GEAEMD IN 1 MIN.	AANTAL LEERLINGEN DAT X KEER HEEFT GEAEMD IN 1 MIN.
Leerling 1:		Aantal keer 11	
Leerling 2:		Aantal keer 12	
Leerling 3:		Aantal keer 13	
Leerling 4:		Aantal keer 14	
Leerling 5:		Aantal keer 15	
Leerling 6:		Aantal keer 16	
Leerling 7:		Aantal keer 17	
Leerling 8:		Aantal keer 18	
Leerling 9:		Aantal keer 19	
Leerling 10:		Aantal keer 20	
Leerling 11:		Aantal keer 21	
Leerling 12:		Aantal keer 22	
Leerling 13:		Aantal keer 23	
Leerling 14:		Aantal keer 24	
Leerling 15:		Aantal keer 25	
Leerling 16:		Aantal keer 26	
Leerling 17:		Aantal keer 27	
Leerling 18:		Aantal keer 28	
Leerling 19:		Aantal keer 29	
Leerling 20:		Aantal keer 30	
Leerling 21:			
Leerling 22:		TOTAAL:	
Leerling 23:		GEMIDDELDE:	
Leerling 24:		MEDIAAN:	
Leerling 25:			

Ademhalingsstelsel

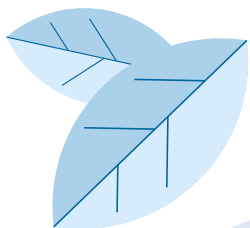


BIJLAGE 3

ADEMEN MET JE VINGERS



TONEELKAARTJES



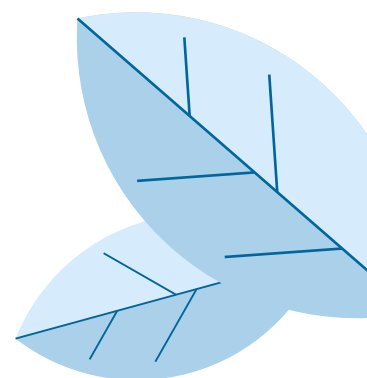
1

Een kind blaast de ene blaasjesbloem na de andere. Een andere leerling vraagt om daarmee op te houden en zegt dat hij/zij daar allergisch voor is. De eerste leerling haalt zijn schouders op en blijft blazen. Hij/zij overtuigt zelfs nog (een) vriendje(s) om mee te doen. Ze blazen de bloemen zelfs in de richting van het eerste kind. Het kind met de allergie begint te hoesten en te niezen en in de ogen te wrijven. De andere kinderen lachen het eerste kind uit en roepen dat het niet zo moet overdrijven. Dat zo'n allergie niet bestaat. Ze lopen weg. Het kind met de allergische reactie blijft alleen achter. Het huilt. Een of twee andere kinderen komen aan en vragen wat er is. Het ene kind blijft wachten en geeft een beetje water aan het kind met de allergie. Het andere kind gaat snel de juf halen.



2

Er zitten kinderen samen op een bankje. Een kind neemt een zakje snoepjes en eet er eentje van. Hij/zij biedt de andere kinderen ook een snoepje aan, want ze zijn heel lekker. Een van de kinderen vraagt wat er allemaal in die snoepjes zit en zegt dat hij/zij heel allergisch is. Het eerste kind zegt dat het dat niet weet. De kinderen overtuigen samen het allergische kind dat het wel niet zo erg zal zijn en dat de snoepjes echt overheerlijk zijn. Het kind neemt een snoepje en krijgt bijna meteen een allergische reactie: jeuk, tranende ogen, moeilijk ademen. De andere kinderen worden bang en beginnen te panikeren. Behalve één kind, dat loopt weg en komt even later terug met een volwassene, vertelt rustig wat er gebeurde en toont het etiket van de snoepjes.





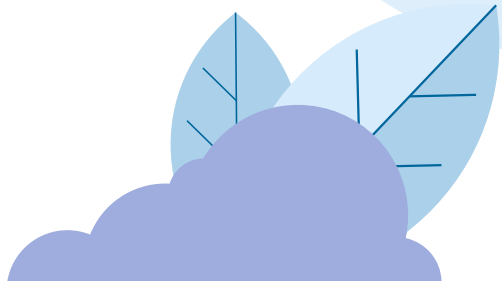
3

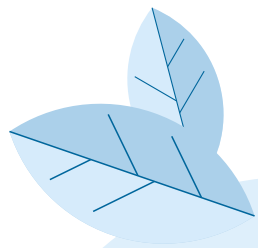
Het is een voetbalwedstrijd op de speelplaats. Iedereen is heel goed aan het spelen en het is superspannend. De stand is gelijk. Plots is er een van de voetballers die blijft staan en die geen lucht meer krijgt. Hij/zij ademt heel zwaar, wordt helemaal rood en maakt grote gebaren met zijn armen. Een speler van de tegenstander pakt snel de bal af en rent met de bal aan de voet naar de andere goal. Hij/zij scoort. De andere spelers, letten niet meer op het spel, maar gaan naar de speler met een astma-aanval. Iemand blijft bij de speler en zegt om rustig te blijven, iemand anders gaat de puffer uit de zak van zijn jas halen en nog iemand anders loopt naar de meester. Hij vertelt rustig wat er gebeurd is en neemt de meester mee naar de speelplaats.



4

Het ene kindje mag bij het andere gaan spelen. Ze hebben er heel veel zin in. Tot het kindje dat op bezoek komt, merkt dat er een kat in het huis woont. Daar is dat kind allergisch voor. Maar het is het lievelingsdier van het vriendje en die wil dat de kat echt op de kamer blijft slapen, anders is dat zo zielig. Het vriendje dat op bezoek komt, begint heel erg te niezen en krijgt tranende ogen. De papa van het kindje komt binnen en vraagt lief wat er aan de hand is. Dan neemt hij voorzichtig de kat mee en zet hij het raam open van de kamer waar ze aan het spelen zijn. De grote zus komt binnen en die neemt het vriendje mee naar de badkamer om zijn handen heel goed te wassen met water en zeep. Er mag zelfs wat water in zijn gezicht, zodat zijn ogen minder jeuken. Daarna spelen ze heel fijn verder in een ruimte waar de kat nooit komt.





8-12 jaar

HATSJIE, IK HEB ASTMA EN ALLERGIE!

Educatief pakket voor het lager onderwijs © Plantyn, 2023

Tekst: Liesbeth Talboom

Vormgeving: Els Vandervoort

Tekenwerk: Nozzman

Illustraties: Adobe Stock

Projectbegeleiding: Mieke Gybels

© Plantyn nv, België

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever. www.plantyn.be

