



## 10.4 GEZONDE LONGEN

Dit zijn de leerdoelen bij de paragraaf:

- benoemen waardoor fijnstof je ademhaling belemmert.
- benoemen waardoor roken ongezond is.
- benoemen wat er aan de hand is bij astma en bronchitis.
- benoemen wat er aan de hand is bij COPD.

### STARTOPDRACHT

1

#### Ademen door een rietje



Inademen en uitademen is voor de meeste mensen geen probleem. Maar soms gaat het mis bij de ademhaling. Hoe voelt het als je te weinig lucht krijgt?

Dit heb je nodig:

- een rietje

Dit ga je doen:

- 1 Maak 10 diepe kniebuigingen.
- 2 Knijp je neus dicht.
- 3 Adem in en uit door het rietje.

**Beschrijf wat je voelt als je door het rietje ademhaalt.**

.....

.....