

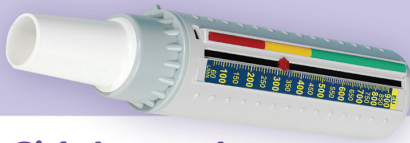
groep 5-6

# adem in, adem uit



## Vorbereiding

Als je flink beweegt, bijvoorbeeld tijdens het sporten, merk je dat je sneller gaat ademhalen. Bij het ademhalen gebruik je je longen. Maar wat doen de longen eigenlijk? Je gaat nu onderzoeken hoe goed jouw longen werken. Dat doe je met een apparaat dat piekstroommeter heet. Veel kinderen die astma hebben, gebruiken het om te kijken hoe goed hun longen werken.



Piekstroommeter



Tabel

Liggen alle spullen op tafel? Dan kan je verder met lezen.

## Uitvoering

1. Zet de piekstroommeter in elkaar volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Zorg dat het metertje op 0 staat.
3. Doe je lippen om het mondstuk en adem diep door je neus in.
4. Blaas in één keer zo hard als je kunt alle lucht uit je longen.
5. Kijk op het metertje en noteer de stand.
6. Herhaal bovenstaande stappen nog twee keer en noteer je hoogste stand.
7. Kruis jouw hoogste waarde aan in de klassentabel.
8. Meet van al je klasgenoten de piekstroom en vul de tabel in. Deze vind je op de achterkant van deze kaart.

## Vragen

1. Zijn er verschillen tussen jongens en meisjes? En tussen de kleinsten uit de klas en de langste klasgenoten? Zijn er kinderen met astma? Scoren zij een lagere piekstroom? Schrijf je bevindingen op en probeer een verklaring te geven voor de gevonden verschillen.
2. Wat gebeurt er met je zodra je longen niet goed werken, zoals bij mensen met astma?
3. Schrijf op wat de longen doen. Met andere woorden, hoe zorgen de longen er voor dat jij kunt bewegen en sporten?



# Tabel

## Piekstroommeting van de klas

		i m i	m i m	j i m	m i m	j i m	m i m	j i m	m i m	j i m	m i m	j i m	m i m	j i m	m i m	j i m	m i m	j i m	m i m
		200-220	221-240	241-260	261-280	281-300	301-320	321-340	341-360	361-380	381-400	401-420							
10	Aantal jongens / meisjes																		
9																			
8																			
7																			
6																			
5																			
4																			
3																			
2																			
1																			

Maximale piekstroom