

Slide 1:

Fortæl: "Nu skal vi høre Alberts historie."

Note:

- *Under hvert slide finder du noter, der hører til billedet. Læs historien højt for eleverne, mens du skifter mellem slides. Undervejs er der til nogle af billederne spørgsmål eller små øvelser, der involverer eleverne i historien.*

Slide 2:

Fortæl: "Albert kommer løbende igennem en tæt skov uden for hans skole. Han kigger rundt imellem alle træerne. Men han kan ikke se nogen..."

Grenene på træerne vugger roligt frem og tilbage i vinden. Solen skinner og Albert kan høre en fugl, der synger i nærheden.

Han kigger sig grundigt omkring igen. Så skynder han sig at løbe videre rundt mellem træerne, mens han kigger sig godt for."

Slide 3:

Fortæl: "Pludselig kan Albert mærke, at han ikke kan få luft.

Han stopper op og hiver efter vejret. Det kommer så pludseligt, at han næsten bliver bange. Albert sætter sig ned i skovbunden og prøver at få vejret.

Det føles som om, hans hoved er under vand. Som om, han er ved at drukne, selvom han bare sidder her i en stille skov.

Der lyder små pive-lyde fra hans lunger, når han hiver efter vejret. Albert hoster og bukker sig forover. Han føler sig bange, og han kan ikke lide at være alene."

Vejrtækningsøvelse:

- *Nu skal I prøve at mærke, hvordan det er at have den lungesygdom, der hedder KOL:*
 1. *Fyld dine lunger med så meget luft, som du overhoved kan.*
 2. *Derpå skal du prøve at fylde dine lunger med **endnu mere** luft inden du ånder ud.*

Det er svært, ikke sandt? Sådan føles det for en person med KOL at trække vejret.

Forklaring:

- *Når du har KOL, er dine lunger stive (færre alveoler og snævre luftveje), og jo stivere de er, jo sværere er det at få luft ned i lungerne. Det er som at skulle puste en ballon op, som ikke har nogen elasticitet.*

Sugerørsøvelsen:

- *En anden øvelse der kan vise, hvor svært det er at trække vejret er sugerørsøvelsen, hvor eleverne mærker på egen krop, hvordan det føles at have en nedsat lungefunktion.*
- *Lad eleverne først trække vejret normalt*
- *Giv dem derefter et sugerør. Lad eleverne trække vejret normalt gennem sugerøret, mens de holder sig for næsen.*
- *Derefter skal eleverne lave høje knæløft/sprællemænd, mens de fortsat trækker vejret gennem sugerøret og holder sig for næsen.*
- *Tal derefter om hvordan det var at trække vejret gennem sugerøret, fortæl det svarer til en nedsat lungefunktion som hos en lungepatient.*

Slide 4:

Fortæl: "Pludselig kommer Liva frem fra et træ. Hun ser forskrækket ud.

"Er du okay, Albert?" spørger hun og løber hen og sætter sig hos ham.

Albert kan ikke svare. Han kan kun tænke på at få luft."

Slide 5:

Fortæl: "Nu kommer Gustav også løbende hen til dem.

"Hvad er der galt?" spørger han.

"Det er Alberts sygdom i lungerne," fortæller Liva.

De tre sidder stille i græsset."

Slide 6:

Fortæl: "Liva er Alberts gode ven, og hun ved godt, at Albert er syg i lungerne. Nogle gange kan Albert godt glemme det i et øjeblik, og så har Liva flere gange hjulpet ham med at få sin medicin.

Liva skynder sig at stikke hånden ned i lommen på Albert og finder hans medicin.

"Sug i den her!" siger hun til Albert. Han skynder sig at tage den op til munden.

Han suger lige, som han har lært af lægen, så han ved, at medicinen kommer helt ned i lungerne. Men det bliver ikke bedre. Det er stadig svært at trække vejret.

Liva prøver at sidde helt roligt ved siden af Albert. Det vigtigste er, at Albert er rolig, når han ikke kan få luft. Det har Liva lært. Så hun holder forsigtigt sin arm rundt om ham."

Spørg:

- *Hvordan kan man ellers hjælpe Albert til at blive helt rolig?*

Vejrtrækningsøvelse:

- *Få eleverne til at tage fem dybe vejrtrækninger*

Spørg:

- *Hvordan det er at trække vejret så dybt?*
- *Hvordan har jeres krop og hoved det?*
- *Bliver du mere afslappet?*

Slide 7:

Fortæl: "Gustav kigger sig omkring. Han ved ikke rigtigt, hvad han skal gøre.

Skal han løbe efter hjælp? Han rejser sig hurtigt op og siger, at han vil hente en voksen.

Så løber han i fuld fart ud af skoven og hen mod skolen."

Spørg:

- *Har I forslag til, hvordan I kan hjælpe, hvis en af jeres venner er syg?*

Slide 8:

Fortæl: "Albert er blevet lidt mere rolig. Men han har stadig svært ved at trække vejret.

Han bliver så bange, når hans medicin ikke hjælper, at han har lyst til at græde.

Når han er oppe på hospitalet med sin mor eller far, bliver Alberts mor også tit ked af, at lægerne ikke ved, hvilken medicin der kan hjælpe ham.

Det kan Albert godt mærke, selvom hun smiler til ham. Lægerne synes, det er svært at finde den rigtige medicin. Så han får tit alt muligt, som slet ikke gør det bedre."

Slide 9:

Fortæl: "Albert har været oppe på hospitalet mange, mange gange. Så skal han snakke med læger og undersøges. I starten syntes han, det var lidt spændende. Men det synes han ikke mere.

Når han er på hospitalet, er der mange gange, hvor han ikke kan komme i skole.

Men han ville hellere være i skolen med sine venner og have en almindelig dag."

Spørg:

- *Hvorfor tror I, at Albert hellere vil være i skole og have en almindelig dag end at være på hospitalet?*

Slide 10:

Fortæl: "Når Albert er væk fra skolen, har hans venner lavet en masse ting, som han ikke har været med til.

Så griner og snakker de om noget, Albert ikke forstår.

Nogle gange er han også så træt, at han ikke kan være med til rundbold eller fodbold i skolegården. Så sidder han alene og kigger på de andre, som løber rundt og griner."

Spørg:

- *Hvordan kan man hjælpe en klassekammerat som Albert til at føle han er med i klassen, når han har været på hospitalet?*

Slide 11:

Fortæl: "Liva og Albert sidder helt stille i skoven, mens Albert får mere og mere luft. Han kan godt trække vejret nu, og han har lyst til at lege gemmeleg igen. Men han er bare blevet så træt så træt.

"Øv hvor kedeligt", tænker han trist. Så må han ind og hvile sig, selvom han meget hellere ville lege ude i skoven.

Men han er nu alligevel sikker på, at lægerne nok en dag skal opfinde noget medicin, så han måske kan blive rask og lege gemmeleg og spille fodbold helt ligesom de andre børn.

Nu kan Albert og Liva så småt høre stemmer og grene, der knækker. Så er Gustav og en voksen nok på vej...

Vejrtrækningsøvelse:

- *Eleverne skal prøve at trække vejret med de "rigtige" muskler (maven)*
- *Eleverne skal lægge sig ned og lægge en ting på maven fx bog eller penalhus. De skal trække vejret dybt og helt ned i maven. Hvis de trækker vejret rigtigt bruger de maven. Så kan de se, at tingen på maven bevæger sig op og ned.*

Spørg:

- *Hvordan har I det?*
- *Bliver I mere afslappet?*
- *Hvornår kan I trække vejret på denne måde? (inden du skal sove, når du skal koncentrere dig for at skyde en bold præcis, andre situationer?)*

Opgave:

- *Giv eleverne en kopi af illustrationen fra Alberts historie (www.team-rynkeby.dk/tegning) og lad dem farvelægge den. Bed eleverne om at vise tegningen hjemme og at genfortælle historien om Albert.*