

UNDERSØG JERES EGEN VEJRTRÆKNING

Mål: At I ved, hvad en normal vejrtrækning er
Omfang: Ca. 10 minutter
Materialer: Skriveredskaber – blyant/kuglepen



I kan bruge dette ark til at notere på, mens I undersøger jeres egen vejrtrækning.

Start med at notere, hvor mange gange tror du:	
at du selv trækker vejret på et minut?	at en normal voksen trækker vejret på et minut?

Én af jer skal nu lægge sig på gulvet og slappe af. Læg samtidig en hånd på maven og brystkassen. Den anden af jer observerer, hvordan hånden på brystkassen og maven bevæger sig op og ned og noterer antallet af vejrtrækninger på her arket. Den der ligger ned og trækker vejret, kan prøve at sætte lidt lyd på udåndingen, så din makker bedre kan fornemme den. Byt roller undervejs.

Hvor mange gange trækker I vejret på 1 minut?	
Elev A	Elev B

Forklar, hvordan jeres vejrtrækning er og føles

Kom fx ind på:

- Hvordan bevæger brystkassen sig, når man trækker vejret?
- Hvor lang tid tager ind- og udåndingerne i forhold til hinanden?

I kan skrive og/eller tegne det i boksen til højre: