



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS KOMMUNIKATION - ÜBER
LUNGENHOCHDRUCK SPRECHEN

BASTELANLEITUNG LUNGENMODELL

Online-Kurs Kommunikation – über Lungenhochdruck sprechen

Bastelanleitung für ein Lungenmodell

Unsere Atmung läuft meist völlig unbewusst ab und wir realisieren gar nicht, was dabei in unserem Körper genau passiert. Dabei atmen wir jeden Tag etwa 20.000 Mal ein und wieder aus.

Erst wenn man selbst oder jemand im eigenen Umfeld Probleme mit der Lunge hat, wird uns bewusst, welche Bedeutung diesem unbewussten Ablauf in unserem Körper zukommt und es kommt die Frage auf, wie das denn genau funktioniert. Um Kindern die Funktion der Lunge genauer zu erklären, können Sie gemeinsam dieses Lungenmodell basteln.

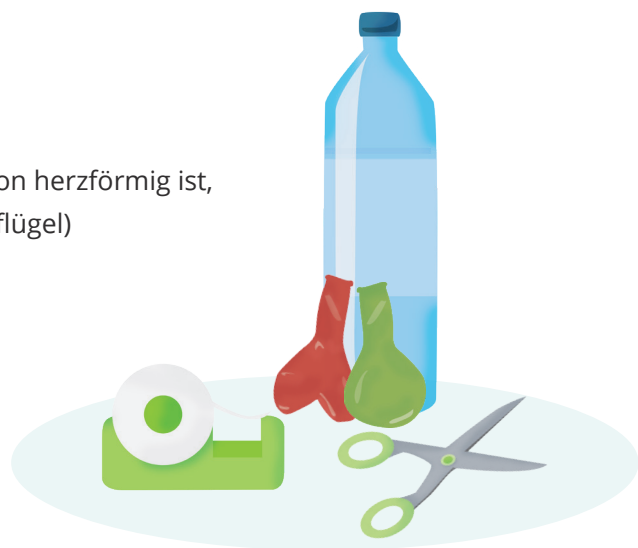
Was zeigt das Lungenmodell?

Neben den Zwischenrippenmuskeln kommt bei der Einatmung auch dem Zwerchfell eine besondere Bedeutung zu. Das Zwerchfell ist eine aus Muskel und Sehnen bestehende, nach oben gewölbte Platte. Diese liegt unterhalb der Lunge, zwischen der Brust- und Bauchhöhle.

Wenn wir das Zwerchfell beim Einatmen anspannen, wird die Kuppel flacher. Dadurch erhalten Brustraum und Lungenflügel mehr Platz und dehnen sich, wodurch Luft in die Lunge gesaugt wird. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell und die Luft wird wieder aus der Lunge gedrückt. Diesen Ablauf können Sie mit dem folgenden Lungenmodell selbst nachbauen.

Sie brauchen dafür:

- eine Plastikflasche (etwa ein Liter)
- eine Schere
- ein Klebeband
- zwei mittelgroße Luftballons
(besonders echt wirkt es, wenn einer davon herzförmig ist, da dies ähnlich aussieht wie zwei Lungenflügel)

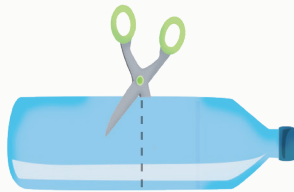


Bastelanleitung für ein Lungenmodell

Und so funktioniert es:

Lösen Sie das Etikett ab und schneiden Sie die Flasche etwa in der Mitte durch. Sie brauchen für das Lungenmodell die obere Hälfte der Flasche. Achten Sie beim Schneiden auf glatte Kanten, um später den Luftballon nicht zu beschädigen.

1



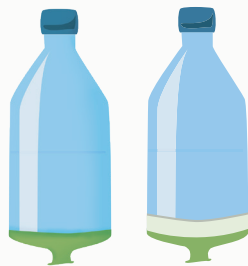
Schneiden Sie den runden Luftballon vorsichtig in der Mitte durch. Die obere Hälfte stellt später das Zwerchfell dar, die untere Hälfte wird nicht benötigt.

2



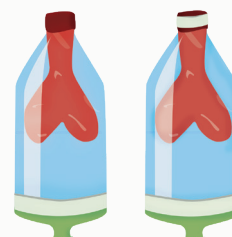
Stülpen Sie nun die obere Hälfte des Luftballons vorsichtig über die untere Öffnung der Flasche. Fixieren Sie den Luftballon mit reichlich Klebeband an der Flasche.

3



Der zweite (evtl. herzförmige) Luftballon bleibt intakt. Stecken Sie ihn in die Flasche hinein und stülpen Sie die Öffnung des Ballons nach außen über den Flaschenhals. Fixieren Sie auch diesen Ballon mit dem Klebeband an der Flasche.

4



Jetzt ist Ihr Lungenmodell fertig. Der Ballon am unteren Ende stellt das Zwerchfell dar, der Ballon in der Flasche die Lunge. Wenn Sie sanft am Zwerchfellballon ziehen, können Sie gemeinsam beobachten, wie sich der Lungenballon mit Luft füllt. Wenn Sie das Zwerchfell langsam locker lassen, entweicht die Luft wieder aus der „Lunge“.

5

