



Buitenlucht,
kom je binnen spelen?

inkijkexemplaar www.lekkerfris.be

VERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHT  FRIS



Samen houden we onze klas gezond!

Buitenlucht, kom je binnen spelen?

Buitenlucht komt binnen

Ik ben Buitenlucht. Ik wuif, ik wapper, ik waai. Ik vlieg buiten rond en daar zie ik de school. Ik kijk naar binnen en wat zie ik? Ik zie een klas vol kinderen. De middag is halverwege. De juf schrijft een woord op het bord, maar Jonas heeft niet de fut om te lezen. Hij kijkt naar zijn klasgenootjes. Karim geeuwt als een luie leeuw. Lotte haar ogen hangen half dicht. Tom legt zijn hoofd op zijn armen. Iedereen is suf.

Ik ben Buitenlucht. Ik wuif, ik wapper, ik waai. En ik wil binnen spelen! Ik tik op het raam. Jonas hoort het. Hij kijkt, maar hij kan mij niet zien. Weer tik ik op het raam. Jonas kijkt van heel dichtbij. Nog ziet hij niets, maar hij doet voor de zekerheid toch maar even het raam open. Nu kan ik eindelijk naar binnen! Ik vlieg in Jonas' neus. Hij leest wat er op het bord staat. ALLEMAAL OPLETTEN, had de juf in koeienletters geschreven. Karim geeuwt nog steeds als een luie leeuw. Ik kan heel makkelijk zijn mond in en uit vliegen. Daarna gaapt Karim niet meer. Ik schiet ook nog even in Lotte's neus. Ze doet meteen haar ogen helemaal open. Tom ligt met zijn hoofd op zijn armen te slapen. Ik kruip in zijn neus. Dat kietelt! Als ik zijn neus weer uit kom, ligt hij nog steeds te slapen. En ik ben zelf ook uitgeput. Ik wil weer naar buiten, om voor iedereen wat verse zuurstof te halen, maar het raam is alweer dicht...

Woordweb

De juf of meester schrijft de woorden 'frisse lucht' op het bord. Waar denken jullie aan bij deze woorden? Deze gedachtes worden ook op het bord geschreven.

De juf of meester schrijft aan de één kant van het bord 'frisse lucht' en aan de andere kant 'muffe lucht'. Heb je weleens wat meegemaakt met frisse lucht of met muffe lucht? Deze belevenissen komen ook op het bord.

Proefjes

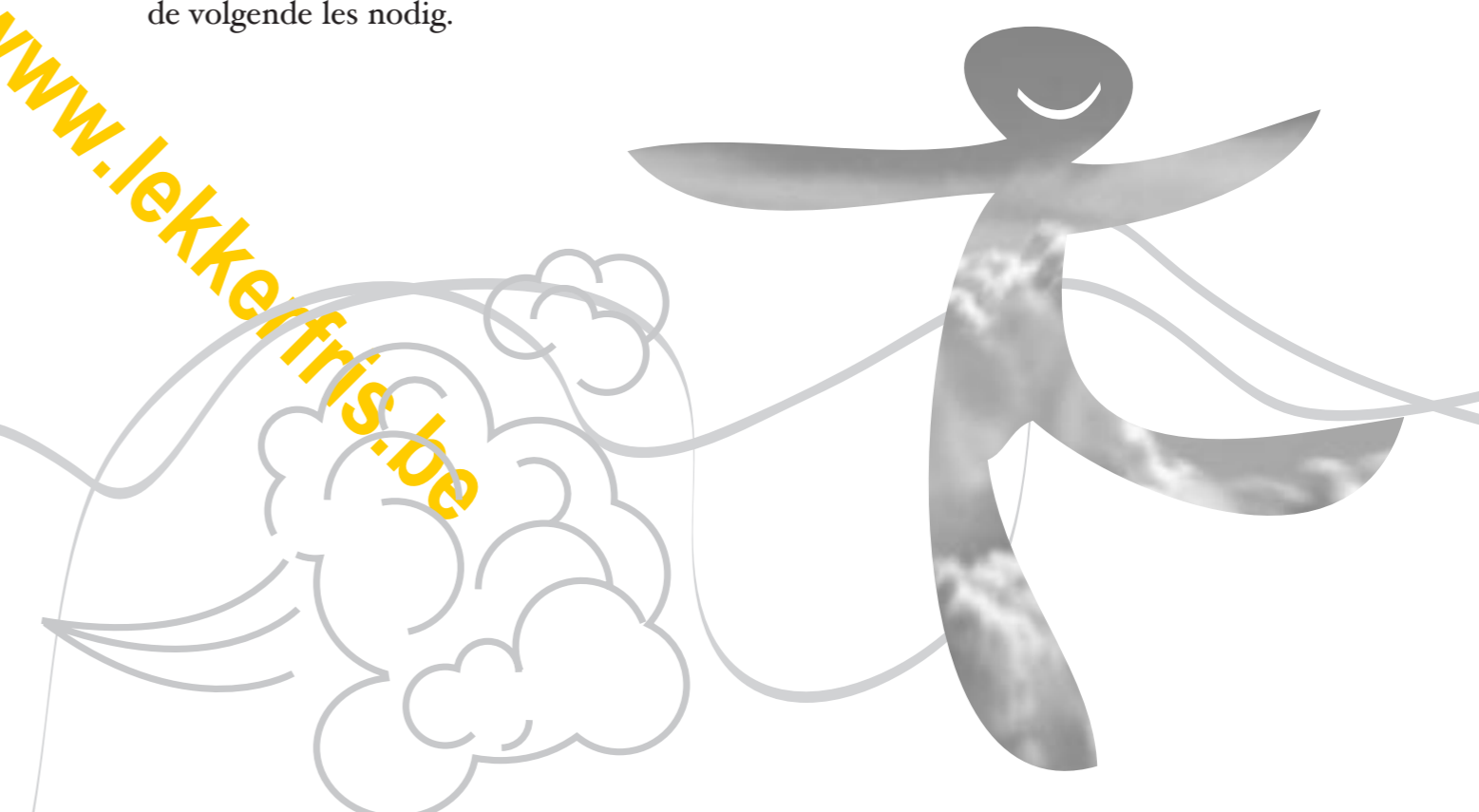
- Maak een klein gaatje tussen je lippen en blaas erdoor.
- Adem door de spleetjes tussen je tanden.
- Houd zo lang mogelijk je adem in.

Prentjes zoeken

Jullie mogen als huiswerk prentjes verzamelen die te maken hebben met frisse lucht of vieze lucht. Deze prentjes neem je mee naar school, want die hebben jullie voor de volgende les nodig.



inrijke exemplaar www.lekkerfris.be



VERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRIS VERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRIS

Vocht in de lucht

Weten jullie wat vochtige lucht is? Dat is lucht met hele kleine druppeltjes water. Als je net onder de douche geweest bent, dan is de lucht in de badkamer heel vochtig. Dat kun je goed zien aan de spiegels en ramen. Die zijn helemaal beslagen. Als je de deur of het raam open zet, dan gaat het weer weg. Maar ook als er geen douche in de buurt is komt er vocht in de lucht. Daar zal ik nu iets over vertellen. Mensen en dieren ademen lucht in. Hun longen halen er zuurstof uit. Die zuurstof hebben hun spieren nodig om goed te kunnen bewegen. Hersenen hebben ook zuurstof nodig, om goed te kunnen denken. In de klas zitten jullie te bewegen en te denken. Jullie gebruiken heel veel zuurstof. Maar mensen en dieren gebruiken de lucht niet alleen om zuurstof uit te halen. Ze stoppen er ook dingen in. Als jullie uitademen dan komen er hele kleine druppeltjes water mee. En als jullie veel bewegen of hard denken, dan zweten jullie een beetje. Die nattigheid komt allemaal in de lucht. Als de lucht in het lokaal heel vochtig wordt, dan komen er natte plekken op ramen en muren. En het gaat binnen muf ruiken. Je longen kunnen dan niet meer zo goed zuurstof uit de lucht halen. Het vocht zit in de weg. Als dat is gebeurd, voelt iedereen zich moe. Dan ga je geeuwen of soms val je zelfs in slaap.

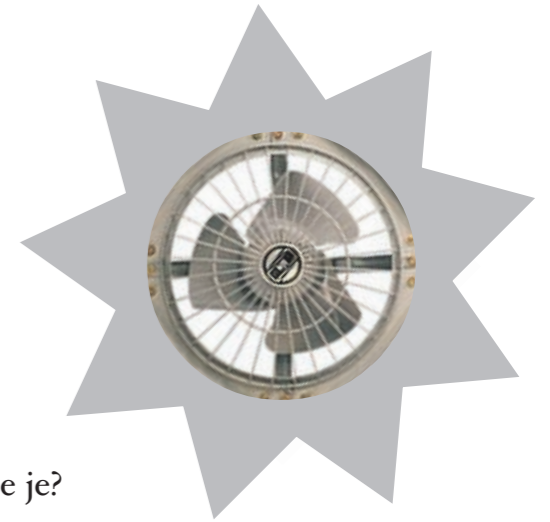
VENTILEREN

Het is heel belangrijk dat er altijd verse lucht het lokaal in kan. En dat de gebruikte vieze lucht met al het vocht naar buiten kan om lekker uit te waaien. Daarom moet er iemand zorgen dat er de hele dag door ramen een stukje open staan. Als er altijd schone lucht binnen kan, dan heet dat ventileren. In sommige gebouwen zitten er speciale ventilatieroosters in het raam. *Ik ben Buitenlucht. Ik wuif, ik wapper, ik waai.* Als jullie zorgen dat ik altijd binnen kan spelen, dan zorg ik dat jullie altijd verse lucht binnen hebben. **Dat is lekker fris!**



Vragen

- Waarom hebben mensen en dieren lucht nodig?
- Ben je weleens buiten adem?
- Wat voel je als er teveel vocht in de lucht zit?
- Hoe kun je zien dat er teveel vocht in de lucht zit?
- Kun je ventilatieroosters in je klas vinden?
Of ramen die op een kier kunnen?
- Hebben jullie thuis ventilatieroosters?
Of zetten jullie weleens een raam op een kier?



Proefjes

- Adem tegen een spiegel, of tegen een raam. Wat zie je?
- De meester/juf steekt een kaarsje aan en zet er een kom over heen.
Wat gebeurt er?

Panelen GOED/FOUT

Vul na de proefjes de eerste vraag op de GOED/FOUT panelen in.

Plak met plakband de meegebrachte prentjes van frisse lucht en vieze lucht op de panelen.

Ventilatiebaas?

Wie wil er deze week ventilatiebaas worden? De ventilatiebaas zorgt ervoor dat 's ochtends de ramen of ventilatieroosters voldoende open staan. Er hoort een badge bij. Als je enkel glas in de ramen hebt, kunnen de ramen beslaan. Of misschien merk je dat je moe wordt en gaat geeuwen. Dan weet je dat de lucht te vochtig is!

De ventilatiebaas moet snel aan het werk en voor nóg meer ventilatie zorgen.

Door nog een raam op een kier te zetten bijvoorbeeld.

Viezigheid in de lucht

De middag is halverwege. Er wordt geknutseld. Jonas lijmt blaadjes aan een grote boom van karton. Hij ruikt aan de lijm. Er komt een vreemde geur van af. En Jonas ruikt nog iets. Iemand heeft een windje gelaten! De juf probeert een mooie bloem op het bord te tekenen, maar het mislukt. Ze veegt alles weer uit. Er komt een grote witte wolk van het bord. Ze wappert met haar handen door het stof tot het verdwenen is. Jonas krijgt een beetje hoofdpijn. Hij kijkt naar zijn klasgenootjes. Karim is de boom aan het verven. Zijn neus kriebelt. Karim niest en morst verf op de vloer. Lotte heeft haar schaar weggelegd omdat haar ogen prikken. Ze moet er steeds in wrijven. Tom legt zijn hoofd op zijn armen en doet zijn ogen dicht. Hij is zo moe.

Ik ben Buitenlucht. Ik wuif, ik wapper, ik waai. Ik doe mijn best om de lucht binnen lekker fris te houden. Vandaag zit er niet alleen vocht in de lucht. Er zitten ook allerlei andere vieze luchtjes in. Door de kieren en roosters kan ik naar binnen en buiten. Maar de openingen zijn te klein. Het lukt me niet om alle viezigheid naar buiten te brengen.

VERLUCHTEN

Van veel dingen komt stof af. Van potloden komt een beetje stof af en van krijt komt heel veel stof. En van vloerbedekking en kleden komt stof. Wanneer de lucht heel stoffig is dan kun je daar hoofdpijn van krijgen. Of het kriebelt in je keel waardoor je moet hoesten. Of je wordt slaperig, omdat je longen niet zo goed zuurstof uit de lucht kunnen halen. Er zitten allerlei andere kriebelende dingen in de weg. Sommige vieze luchtjes zijn niet goed voor je. Bijvoorbeeld de rook die van een sigaret afkomt. Of van schoonmaakmiddelen of verf. Als je er veel van inademt dan kun je daar ziek van worden. *Ik ben Buitenlucht. Ik wuif, ik wapper, ik waai.* Maar soms is de lucht zo vies dat ventileren niet meer voldoende is. Er kan niet genoeg lucht in en uit om alle viezigheid weg te blazen. Dan moet je de ramen even flink open zetten. En de deuren ook. Dat heet verluchten. Als je aan het verluchten bent, dan kan er heel veel lucht het lokaal in en uit waaien. Je kunt het beste even flink verluchten als er toch niemand in de klas is. Tijdens de pauzes bijvoorbeeld. Als de les weer begint, dan zit het lokaal vol verse lucht. **Dat is lekker fris!**

Vragen

- Waardoor wordt lucht stoffig?
- Wat voel je als de lucht stoffig is?
- Roken je ouders? Wat merk je daar zelf van?

Proefjes

- Ruik eens aan lijm en andere dingen.
- Los een beetje grenadine of verf op in een kom water. Als je het niet meer kunt zien, is het dan weg?

Panelen GOED/FOUT

- Vul nu de tweede vraag op de GOED/FOUT panelen in.

Luchtbaas?

Wie wil er deze week luchtbaas worden? De luchtbaas zorgt ervoor dat tijdens de pauzes de ramen helemaal open staan. En als de lucht erg vies is geworden, bijvoorbeeld na knutselen, dan moet er meteen even flink verlucht worden. Er hoort een badge bij. Als de ramen in de pauze niet open mogen vanwege inbraakgevoeligheid zorg dan dat de ramen de eerste 5-10 minuten na de pauze of aan het begin van de les helemaal open staan.



www.lekkerfris.be

Huisstofmijt

De middag is halverwege. Er wordt heel hard gewerkt. Het is een rommeltje in het lokaal. Jonas moet steeds niezen. Lotte heeft overal jeuk. Tom begint opeens heel zwaar te ademen. Hij wordt helemaal rood en hij begint te zweten. Hij pakt een klein apparaatje uit zijn tas. Daar stopt hij een pil met medicijnen in. Hij ademt diep in, door het apparaatje. Tom heeft een aanval. Hij heeft astma. Zijn er bij jullie in de klas ook mensen met astma? Als de omgeving erg stoffig is dan hebben mensen met astma daar veel last van. In huisstof wonen beestjes. Deze beestjes heten huis-



stofmijten. Ze zijn zo klein, dat je ze alleen kan zien met een hele speciale micro-
scoop. Hiernaast zie je een foto van de huisstofmijt genomen door
zo'n microscoop. De mijten zijn zo licht dat ze door de lucht kunnen
zweven. Ze eten stof en vuil. Ze houden van warme, vochtige lucht.
Ik ben Buitenlucht. De huismijten houden niet van mij. Hun drolletjes
kunnen ook door de lucht zweven. Veel mensen zijn allergisch voor de

drolletjes van de huisstofmijt. Kinderen met astma kunnen een aanval krijgen als ze de
mijt of zijn drolletjes inademen. *Ik ben Buitenlucht. Ik wuif, ik wapper, ik waai.* Zo zorg
ik dat de lucht niet zo vochtig is. Dat vinden de mijten absoluut niet fijn. En als er
verlucht wordt neem ik zoveel mogelijk stof en mijten mee naar buiten. Maar jij kunt
ook nog wat doen: Opruimen!

OPRUIMEN

Als er goed wordt schoongemaakt dan ligt er weinig stof en vuil. Als er weinig stof
en vuil ligt, dan heeft de mijt niet zoveel te eten. Je kunt daar zelf aan meehelpen door
alles opgeruimd te houden. Als er geen spullen rondslingeren, dan kan er beter schoon-
gemaakt worden. En als het schoon is, dan gaan de mijten liever ergens anders wonen!

Dat is lekker fris!

Vragen

- Ken je plekken waar vaak stof ligt?
- Als je klassenorde hebt, moet je de borstels van het bord altijd buiten gaan uitkloppen. Waarom is dat?
- Ben je ergens allergisch voor?
- Heb je astma of ken je iemand met astma?



Astmaoefening

Bij de meeste mensen gaat ademen altijd vanzelf. Je merkt er niks van totdat je
bijvoorbeeld je neus dichtknijpt en je mond dicht doet. Bij mensen met astma gaat
ademen niet altijd vanzelf. Weet je hoe dit voelt?

- Ga allemaal staan. Maak allemaal 10 diepe kniebuigingen. Daar raak je een beetje van buiten adem! Stop een rietje in je mond en adem door het rietje. Maak nu allemaal nog eens 10 diepe kniebuigingen. Hoe voel je je nu? Dit voelt als een astma-aanval.

Panelen GOED/FOUT

- Vul nu de laatste vragen op de GOED/FOUT panelen in.

Bordenveger?

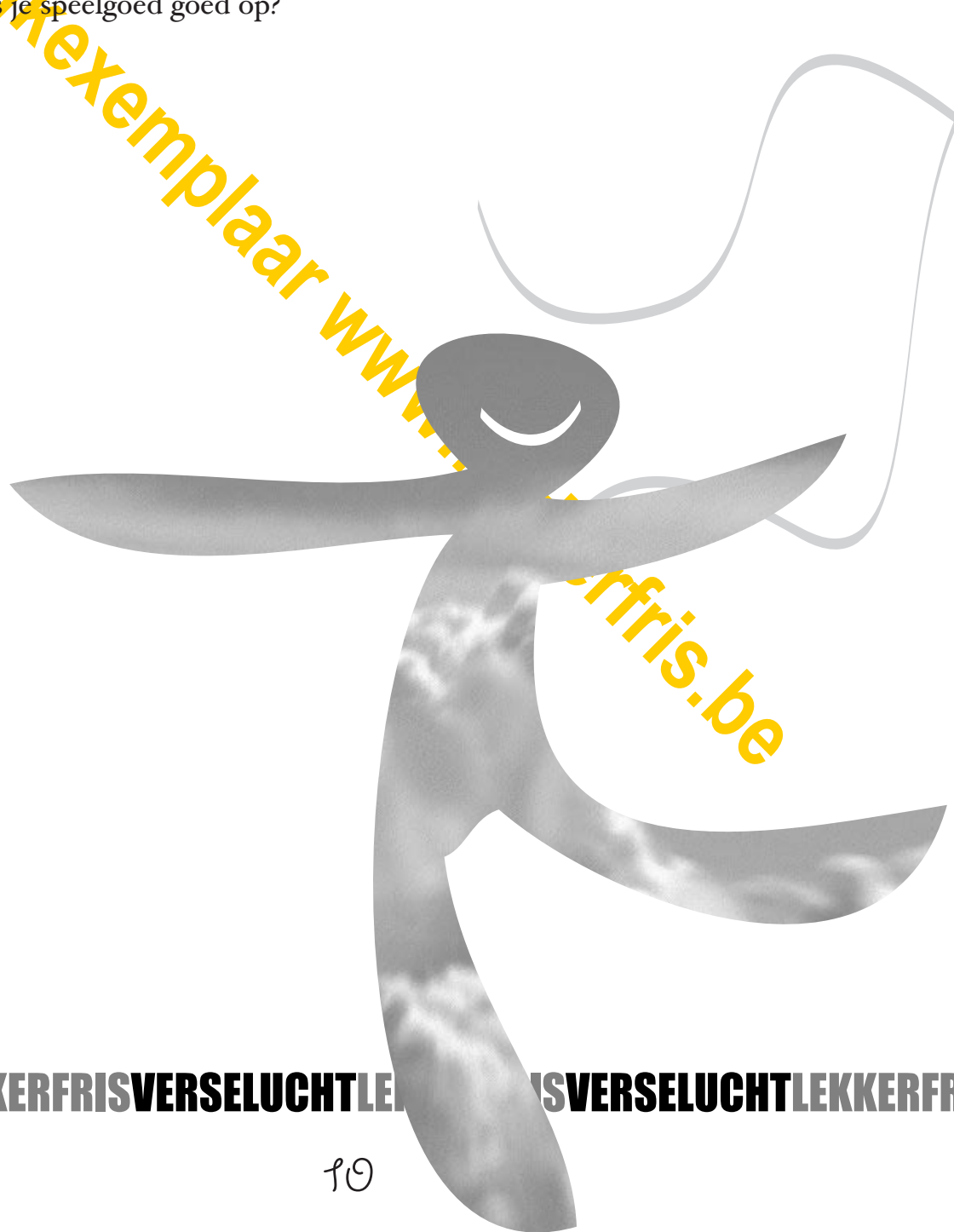
Wie wil er bordenveger worden? De bordenveger zorgt ervoor dat aan het einde van de ochtend en aan het einde van de middag het schoolbord met een vochtige spons wordt afgenomen. Ook spoelt hij aan het einde van de dag de spons goed uit. Er hoort een badge bij.

Ventileren, verluchten en opruimen.

Nu weet je het! Als je voor ventilatie zorgt, dan is er altijd genoeg zuurstof. En de gebruikte lucht kan naar buiten. Als je regelmatig verlucht, dan zweeft er nooit veel vuiligheid door de lucht. En als je alles opgeruimd houdt, dan blijven de huisstofmijten weg. Ik ben Buitenlucht. Als je wilt, dan kom ik elke dag binnen spelen. Dan heb je altijd verse lucht. **Dat is lekker fris!**

Vragen

- Wordt er bij jou thuis verlucht en geventileerd?
- Ruim je thuis je speelgoed goed op?



VERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRIS

inkijkexemplaar www.lekkerfris.be

Colofon

Initiator: Bureau Medische Milieukunde GGD'en Brabant/Zeeland, Nederland
Concept & Creatie: HeldHartig, Breda
Vlaamse editie: Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid, Afdeling Toezicht Volksgezondheid i.s.m.
Ondersteuningscel Logo's vzw, Medisch Milieukundigen bij de Logo's

VERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRISVERSELUCHTLEKKERFRIS