

Tool: 3b

Aufgabe

Atem-Trainer / Video



Du hast jetzt den Atem-Trainer ausprobiert.

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Es geht darum eine Frage zu besprechen.

Die Frage heißt:

Wie hast Du dich dabei gefühlt,
als Du den Atem-Trainer ausprobiert hast?

- **Aufgabe:**

1. Denke zuerst über die Frage nach:

Wie hast Du dich dabei gefühlt,
als Du den Atem-Trainer ausprobiert hast?

2. Denke als nächstes über folgende zwei
Situationen nach:

- Wann wäre es schlecht, wenn man wenig Luft bekommt?
- Wann wäre es schlecht, wenn man schnell außer Atem ist.
- Bei was könnte man im Alltag Probleme haben, wenn man wenig Luft bekommt?



3. Bespreche mit anderen Menschen Deine
Antworten.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Was passieren kann,
wenn man durch das Rauchen
schnell aus der Puste ist,
zeigt das Video.

Du möchtest Dir die Videos ansehen?
Dann schaue Dir den QR-Code mit dem Handy an.



Merke Dir:

Rauchen schadet Deiner Lunge.
Durch das Rauchen bekommt man
schnell nicht genug Luft in die Lunge.
Man hat das Gefühl, dass man nicht tief genug einatmen kann.
Im Alltag kommt man schnell aus der Puste.
Zum Beispiel:

- beim Treppen-Steigen
- beim Einkaufen-Gehen
- beim Tanzen

Quelle:

Eigene Erstellung

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:
leicht zu lesen
Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)