

Hur fungerar lungorna?

Vad är lungorna?

Lungorna är två viktiga organ i din kropp. De ser ut som svampiga svampar och ligger inuti bröstkorgen. När du andas in, fylls lungorna med luft. Luft är viktig för att vi ska kunna leva. Utan lungor skulle vi inte kunna få den syre vi behöver.

Hur andas vi?

När du andas in genom näsan eller munnen kommer luften ner i lungorna. Luften passerar genom en stor väg som heter luftrör. Luftrören delar sig i mindre rör inom lungorna. De minsta rören kallas bronkioler. Vid slutet av dessa rör finns små blåsor som heter alveoler. Det är där syret i luften tas upp till blodet.

Vad händer med syret?

När du har andats in, kommer syret från luften in i blodet. Blodet är som en liten lastbil som kör runt syret till hela kroppen. Varje cell i kroppen behöver syre för att fungera. Det är därför det är så viktigt att vi andas.

Vad gör lungorna med koldioxid?

När kroppen använder syret, producerar den något som kallas koldioxid. Det är som skräpet som kroppen vill göra sig av med. När du andas ut, skickas koldioxiden ut ur kroppen genom lungorna. Så när du andas in syre, andas du ut koldioxid. Det är en viktig del av hur vår kropp håller sig frisk.

Vad är lungornas skydd?

Lungorna skyddas av bröstkorgen, som är som en stark sköld. Den hjälper till att hålla lungorna på plats och skyddar dem från skador. Det finns också muskler runt lungorna som kallas diafragma. När diafragma rör sig, hjälper den lungorna att fyllas med luft. Utan dessa muskler skulle det bli mycket svårare att andas.

Varför är det viktigt att hålla lungorna friska?

Det är viktigt att ta hand om lungorna. Rökning och föroreningar kan skada dem. När lungorna är skadade, kan det bli svårt att andas. Vi måste försöka undvika rökning och vara i ren luft så mycket som möjligt. Genom att göra

detta kan vi hålla våra lungor friska och starka.

Vad kan man göra för att träna lungorna?

Det finns sätt att träna lungorna och göra dem starkare. Att vara aktiv, som att spela sport eller cykla, hjälper lungorna att fungera bättre. Djupandning är också bra för lungorna. Då andas man djupt in genom näsan och ut genom munnen. Det hjälper till att rengöra lungorna.

Sammanfattning

Lungorna är mycket viktiga för våra liv. De hjälper oss att andas in syre och bli av med koldioxid. Vi bör ta hand om våra lungor genom att undvika rökning och vara aktiva. När vi andas djupt kan vi också träna lungorna. Tänk på lungorna varje gång du tar ett djupt andetag!

Diskussionsfrågor

1. Varför tror du att syre är så viktigt för vår kropp?
2. Hur kan vi skydda våra lungor från skador?
3. Vilka aktiviteter gillar du att göra som kan hjälpa dina lungor att må bra?

Såra ord

Definition

Alveoler Små blåsor i lungorna där syre tas upp.

Koldioxid Gas som kroppen gör av med när den andas ut.

Diafragma Muskulär vägg som hjälper till med andningen.

Lufttrör Rör som syrer luft till lungorna.

Bronkioler Små rör som leder in luften i lungorna.

Tags: [Okategoriserade](#)