

De lucht die we inademen bestaat voor een vijfde deel uit ZUURSTOF (de rest is hoofdzakelijk STIKSTOF). De lucht die we uitademen, bestaat voor EEN ZESDE DEEL UIT ZUURSTOF, omdat de longen een deel hebben vervangen door het afvalgas KOOLDIOXIDE.



Van de zuurstof die onze longen uit de lucht halen, wordt energie gemaakt.

We ademen in door onze mond en neus, waarna de lucht via de luchtpijp naar de longen gaat.

We gebruiken onze mond ook om te eten. Om te voorkomen dat voedsel in de luchtpijp en longen terechtkomt, wordt de luchtpijp bij het slikken afgesloten door het strotklepje.



We halen adem zonder dat we erover moeten nadenken. Het gebeurt automatisch als een grote spier onder de longen, het **DIAFRAGMA**, op en neer gaat om lucht in en uit het lichaam te pompen.



Als je gaapt, adem je vrij onverwacht ineens diep in. Je gaapt vaker als je moe bent, maar niemand weet precies waarom dat zo is.



Gapen is aanstekelijk: als we een ander zien gapen, krijgen we zelf ook behoefte om te gapen; dat kunnen we moeilijk tegenhouden.

~ DE HIK ~

krijg je als je middenrif en ribspieren ineens samentrekken. Daardoor adem je heel plotseling in, wat een geluid maakt, terwijl je strotklepje dichtgaat.

Als je **NIEST** of **HOEST**, stroomt lucht met een snelheid van 16 km/uur uit je neus.



1.
Stof

2.
Pollen

3.
Peper of pittig
voedsel

~
VIJF DINGEN
waardoor je kunt
gaan niezen
(behalve ziekte):

4.
Fel licht

5.
Je wenkbrauwen
epileren