

Hart, longen, maag

Hart, longen, maag

Vul de lege plaatsen in de tekst in:

1. Het hart

zuurstof - bloed - pols - hartslag - aderen

Het hart pompt het bloed door het hele lichaam. Leg je hand op de hartstreek en voel de hartslag. Het ritme van het hart voel je ook op andere delen van het lichaam: voel de polsslag op je pols.

Tel hoeveel polsslagen je in een minuut hebt?

Het bloed stroomt door de aderen. Het voert zuurstof (van de longen) en voedingsstoffen (uit de maag en darmen) door het lichaam aan.

2. De longen

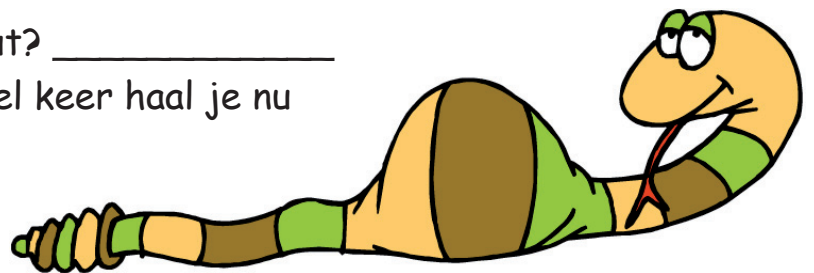
luchtpijp - neus - longen - lichaam

We ademen door de neus in. De ademlucht stroomt door de luchtpijp in de longen. De longen geven zuurstof aan het bloed af, en leiden dit naar alle delen van het lichaam. Het zuurstofarme bloed stroomt terug naar de longen.

De verbruikte lucht ademen we uit.

Hoeveel keer haal je adem in 1 minuut? _____

Maak 10 snelle kniebuigingen. Hoeveel keer haal je nu adem in 1 minuut? _____



3. De maag

darmen - vertering - maag - voedsel

Door vertering worden de voedingsstoffen in voedsel zo omgezet, dat het lichaam ze op kan nemen. In de mond wordt het voedsel fijngemalen en gemengd met speeksel. Via de slokdarm, komt het voedsel in de maag en maagzuur lost een deel van het voedsel op. Dan gaat de voedselbrij naar de darmen. De stoffen die het lichaam nodig heeft, neemt hij via de maag- en darmwand op in het bloed. Onverteerbare stoffen worden uitgescheiden.

Zijn er voedingsmiddelen die je maag niet verdraagt? _____
