

Voel je adem

Naam: Longen

Locatie: De longen liggen links en rechts van het hart.

Super: Ze halen adem, zodat het bloed de zuurstof naar de cellen van je lichaam kan brengen.

Let op: Het inademen van vervuilde lucht en roken vervuilen de longen en kunnen longziekten veroorzaken.

Interessant: Ze bestaan uit miljoenen minuscule belletjes en vaten.

Voel je adem:

- Ga op je rug liggen, sluit je ogen en ontspan je.
- Leg beide handen op de buik.
- Adem langzaam in en uit!
- Let op je buikwand.
- Probeer heel rustig te liggen en concentreer je op je ademhaling.
- Laat alle verbruikte lucht uit je lichaam stromen!
- Adem veel frisse, schone lucht in!

Hoe sterk zijn je longen?

Je hebt nodig:

- Een plastic fles
- Een ondiepe kom
- Een slang, 60 cm lang



- Vul de fles tot aan de bovenkant met water en sluit hem.
- Vul de kom voor de helft met water en plaats de fles met de dop naar beneden in de kom.
- Open de fles onder water en plaats de slang een klein stukje in de fles.
- Haal diep adem. Adem uit in de slang.