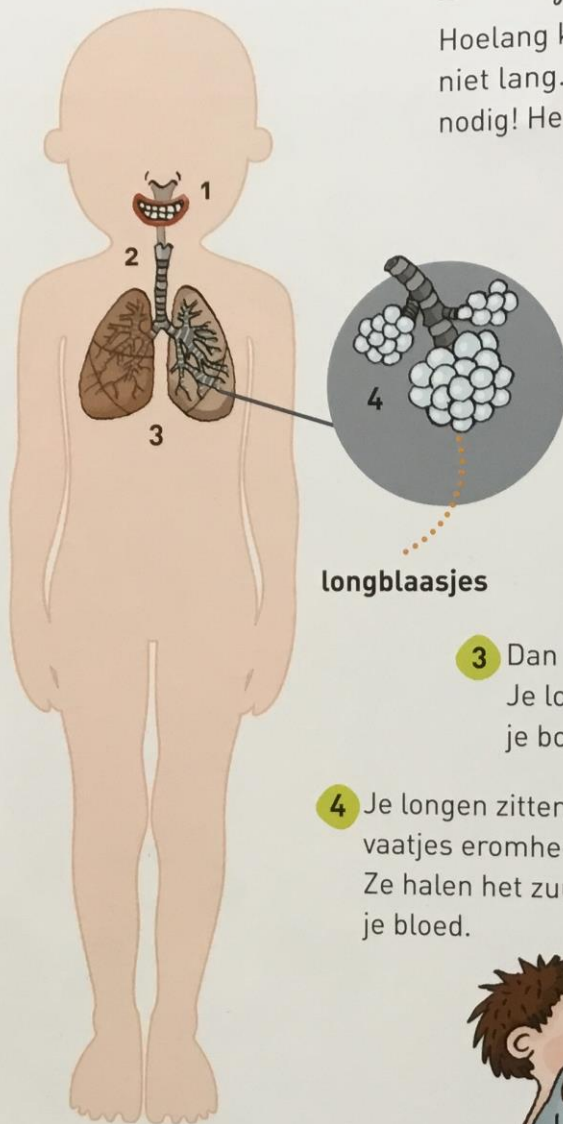


## De longen en de luchtwegen

Hoelang kun jij je adem inhouden? Waarschijnlijk niet lang. Je lichaam heeft nu eenmaal zuurstof nodig! Het **zuivert** je bloed en helpt je spieren.



longblaasjes

1 Je ademt in via je **mond** of **neus**. Het beste is de neus: daarin zitten haartjes die de lucht een beetje filteren.

2 Je **luchtpijp** maakt de lucht wat warmer en vochtiger, zodat die lekker zacht je longen binnenkomt.

3 Dan reist de lucht verder naar je **longen**. Je longen zitten goed beschermd achter je borstbeenderen.

4 Je longen zitten vol **longblaasjes** met kleine bloedvatjes eromheen. Ze lijken een beetje op sponsjes. Ze halen het zuurstof uit de lucht en geven het aan je bloed.



Wist je dat

de lucht die je inademt niet alleen uit zuurstof bestaat? Soms zweven er ook stofdeeltjes of giftige stoffen in, die je ziek kunnen maken.

Wist je dat

je tijdens het sporten sneller en dieper gaat ademen? Logisch: je spieren hebben meer zuurstof nodig.

