

## Hur stor volym har dina lungor?

### Du behöver:

- en 1-liters och en 5-liters plastpåse
- anteckningsmaterial.

### Gör så här:

1. Mät din normala andningsvolym.
  - A) Slappna av och andas normalt.
  - B) Ta 1-literspåsen.
  - C) Håll påsen framför munnen och andas ut i den.  
Försök att andas normalt och inte blåsa ut luften.
  - D) Uppskatta mängden luft i påsen.  
En full påse är 1 liter, en halvfull påse är  $\frac{1}{2}$  liter.
  - E) Anteckna resultatet.
  - F) Upprepa 2 gånger och räkna ett medeltal.
2. Mät dina lungors totala volym.
  - A) Ta 5-literspåsen.
  - B) Ta ett så djupt andetag som du kan och fyll lungorna med luft.  
Blås in all luft du kan i påsen.
  - C) Uppskatta lungornas volym utgående från mängden luft i påsen.  
Anteckna resultatet.
  - D) Upprepa 2 gånger och räkna ett medeltal.
3. Jämför ditt resultat med tabellerna.
  - A) Motsvarar ditt resultat tabellens värden enligt ålder och längd?
  - B) Om inte, fundera på vad skillnaden kan bero på.

**Lungornas totala volym i liter hos flickor**

Längd i centimeter	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år
180	3,7	3,7	3,6	3,6	3,6	3,6
170	3,5	3,5	3,4	3,4	3,4	3,4
160	3,3	3,3	3,2	3,2	3,2	3,2
150	3,1	3,1	3,0	3,0	3,0	3,0
140	2,9	2,9	2,8	2,8	2,8	2,8
130	2,7	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6

**Lungornas totala volym i liter hos pojkar**

Längd i centimeter	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år
180	4,7	4,7	4,7	4,7	4,6	4,6
170	4,5	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4
160	4,2	4,2	4,2	4,1	4,1	4,1
150	3,9	3,9	3,9	3,9	3,9	3,8
140	3,7	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6
130	3,4	3,4	3,4	3,4	3,3	3,3