

Kluring – Fysisk aktivitet

Varför svettas kroppen?

- 1. Vissa människor svettas i stället för att kissa.
- X. Kroppen svettas för att sänka temperaturen.
- 2. Man har ätit något starkt.



Bakgrund

Svett är främst kroppens sätt att kyla sig när den är för varm. Hjärnan skickar signaler till miljontals små svettkörtlar i kroppen om att släppa ut svett genom huden. När den dunstar kyls kroppen ner. Du kan svettas upp till fyra liter per dygn, men vanligtvis svettas du runt en halv liter per dygn.

Svett innehåller 97 procent vatten och utöver det små mängder salt och proteiner. Svett i sig luktar inte illa, utan den starka lukten kommer först när bakterierna börjat bryta ner svetten. Du kan minska svettlukten genom noggrann hygien, nytvättade kläder samt lösa kläder och strumpor i naturmaterial istället för syntet.

Utmaning

Utmana din familj eller kompis att springa, gå eller rulla upp för en backe 5 gånger. Garanterat svettigt!

Rätt svar: X

