

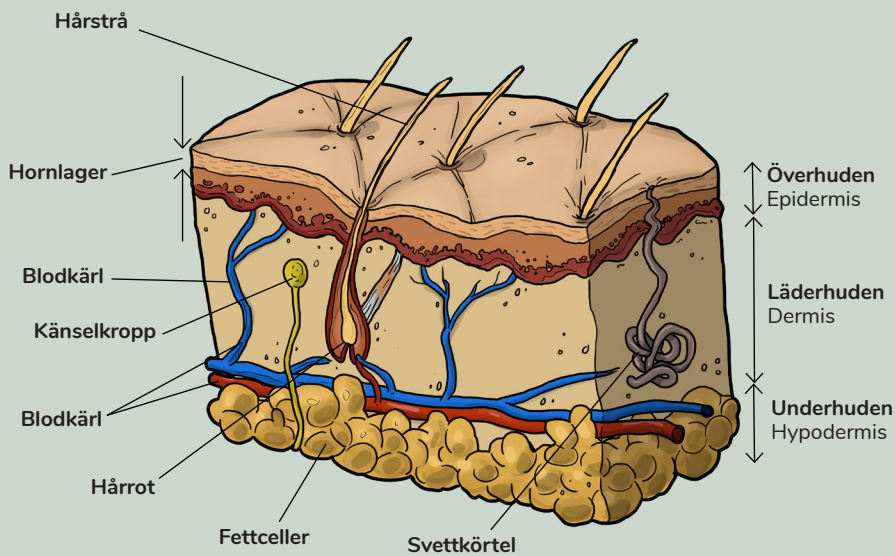


Kroppskoll Med Navet



Kroppen är en fantastisk konstruktion. En mängd olika system som fungerar i samverkan med varandra, varje dag, varje minut och sekund. Ibland blir det lite eller mycket fel, till exempel när vi blir sjuka eller har skadat oss. När det händer klarar kroppen ofta av att reparera sig själv, medan

allvarligare fel behöver professionell hjälp. Din kropp är bara din, att ta hand om på det bästa sätt du kan! Att ständigt lära sig mer om kroppen är ett bra sätt att ta hand om den. Idag tittar vi närmare på vårt största organ – huden.



Kul att veta om hud

- Huden står för 15% av kroppsvikten och är kroppens största organ.
- Hudens yta (på en vuxen i genomsnitt) är ca 2 m²
- En stor del av dammet i ditt hus är hud som din kropp inte behöver längre.
- Överhuden (epidermis) förnyas helt på ungefär en månad. Det tar längre tid ju äldre vi blir.
- Människans tjockaste hud finns under fötterna (1,4 mm) och den tunnaste på ögonlocken (0,02mm).
- Grodor kan dra in vatten genom huden.
- Alla däggdjur har hår på huden, men viss hårväxt är så tunn att den är svår att se.

Kolla fingeravtryck

Alla de mönster vi har på fingertopparna är helt unika bara för oss själva. Ingen annan har likadana – inte ens din enäggstvilling om du har en. De pyttesmå mönstren, som du behöver förstora för att se tydligt, bildas redan när vi ligger i mammas mage. Fingeravtrycken ändras inte under livet om vi inte skadar fingrarna allvarligt. Våra gener bestämmer en del av hur mönstret ser ut, men stora delar beror mest på slumpen. Mönstren får toppen av fingrarna att bli extra böjliga och gör att vi kan få tag i saker bättre, t ex hala föremål. De avtryck som vi lämnar efter oss på olika föremål innehåller mest svett, fett från kroppen och smuts. Linjerna i avtrycken får samma mönster som de små upphöjda linjerna (åsar) på fingertopparna. De kallas papillarlinjer.

Gör din egen deodorant

Stora mängder svett pumpas ut från kroppen hela dagarna. Mer när vi anstränger oss hårdare, till exempel i samband med träning. Det är tur att detta fungerar, eftersom kroppen annars skulle bli helt överhettad.

Svetten i sig luktar inte illa, men i t ex armhålornas svettkörtlar (apokriner) bryts proteiner, lipider, steroider mm ner av bakterier på huden. Den processen får det att lukta mindre gott och vi kan behöva använda deodorant. Människor känner igen svettlukten hos dem som står dem nära och lukten av denna kan t o m få oss att känna mindre stress.

När du gör din egen deodorant blandar du i bikarbonat och kokosolja eftersom båda dessa ingredienser har naturligt bakteriedödande effekt. Med hjälp av dem kommer nedbrytningsprocessen i armhålorna inte att lukta lika illa och du luktar därför inte obehagligt av svett.

Inuti påsen

Händerna är ett av de ställen på kroppen som svettas mycket. Vissa människor kan få så mycket handsvett att det blir ett problem och operation kan bli nödvändig. När du stoppar ner din hand i påsen samlas all den svett som kommer ut genom din hud upp i påsen. En vuxen kan, vid maximal ansträngning eller sjukdom, svettas upp till 2-4 liter i timmen.

Människor har två sorters svettkörtlar; merokriner och apokriner. De merokriner finns fördelade över hela kroppen (även händerna) och de apokriner finns bl a i armhålorna (se ovan). De merokriner avger mest vatten och en del salter och luktar oftast ingenting. Deras viktigaste funktion är att motverka kroppens överhettning. När svetten kommer ut genom huden börjar omedelbart en avdunstningsprocess.

Avdunstningen kräver energi och gör på så vis att kroppen kyls ner. När du har stängt in handen i påsen kommer det vatten som avdunstar från huden att återgå till flytande form när det kyls ner mot påsens vägg (kondenserar). När det samlas i botten av påsen kan du se hur mycket du faktiskt svettas på en liten stund.

Mängden svett varierar mycket mellan olika människor. I en persons påse kan det rinna vätska längst ner i påsen på bara en liten stund, medan någon annan mest får en mindre mängd som kondenseras mot påsens vägg som imma.

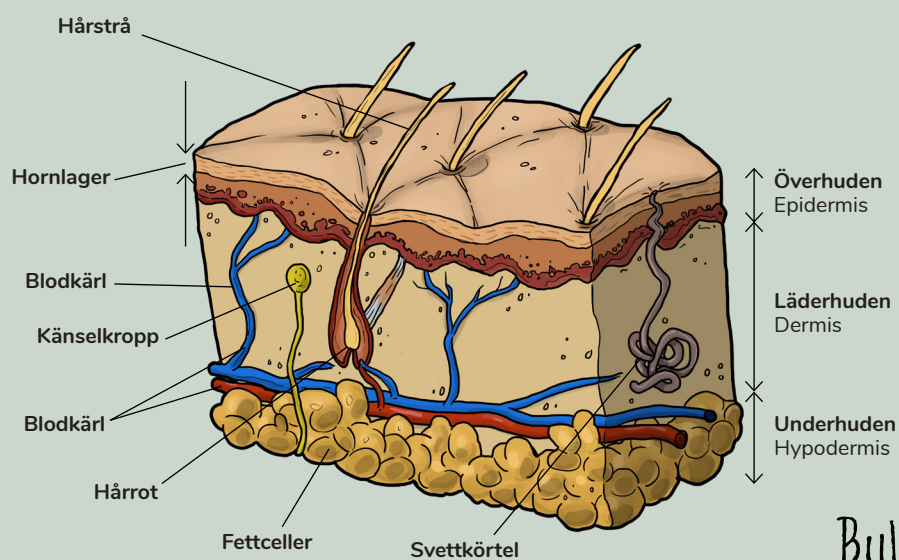


Kroppskoll Med Navet



Kroppen är en fantastisk konstruktion. En mängd olika system som fungerar i samverkan med varandra, varje dag, varje minut och sekund. Ibland blir det lite eller mycket fel, till exempel när vi blir sjuka eller har skadat oss. När det händer klarar kroppen ofta av att reparera sig själv, medan

allvarligare fel behöver professionell hjälp. Din kropp är bara din, att ta hand om på det bästa sätt du kan! Att ständigt lära sig mer om kroppen är ett bra sätt att ta hand om den. Idag tittar vi närmare på vårt största organ – huden.



Kul att veta om hud

- Huden står för 15% av kroppsvikten och är kroppens största organ.
- Hudens yta (på en vuxen i genomsnitt) är ca 2 m²
- En stor del av dammet i din bostad är hud som din kropp inte behöver längre.
- Överhuden (epidermis) förnyas helt på ungefär en månad. Det tar längre tid ju äldre vi blir.
- Människans tjockaste hud finns under fötterna (1,4 mm) och den tunnaste på ögonlocken (0,02mm).
- Grodor kan dra in vatten genom huden.
- Alla däggdjur har hår på huden, men viss hårväxt är så tunn att den är svår att se.

Inuti påsen

Du behöver: en 2-3 liters plastpåse, längre gummiband, gärna en kompis att experimentera tillsammans med

Gör så här:

1. Ta in din ena hand i påsen.
2. Sätt fast gummibandet runt handleden. Det ska bli tätt, utan att sitta åt för hårt.
3. Låt påsen sitta kvar på handen i 5-20 minuter.
4. Titta noga på vad som händer i påsen, jämför med din kompis.

Hur kunde det bli så här? Läs mer på förklaringsidan. Prova gärna att göra likadant på en trädgren när det är fullt med gröna blad.



Kolla fingeravtryck

Alla fingeravtryck är unika och innehåller olika kombinationer av former. För att ett fingeravtryck ska duga som bevismaterial måste 10-16 unika punkter överensstämma med den misstänktes fingrar. Hur ser dina egna fingeravtryck ut?

Du behöver: Mobiltelefon med bra kamera

Gör så här:

1. Rikta mobiltelefonen mot ditt finger och ställ in skärpan.
2. Ta kort på ditt fingeravtryck (sätt på ficklampan om du behöver mer ljus).
3. Ta fram kortet och förstora det så att du ser detaljerna tydligt.
4. Vilka former kan du hitta på just ditt finger?



Bulleribock

Vi har känselkroppar i huden, under det yttersta hudlagret. Men huden är olika känslig på olika delar av kroppen. Testa ryggens känslighet med Bulleribock!

Du behöver: en kompis

Gör så här:

1. Ställ dig bakom din kompis. Kompisen får bara titta rakt fram.
2. Säg "bulleri, bulleri, bock. Hur många horn står upp" medan du rör med alla fingrarna på kompisens rygg. Sätt till slut ned några fingrar på kompisens rygg (inte för hårt). Låt kompisens gissa hur många det var.
3. Om gissningen var riktig, t ex 5 fingrar, säger du "fem du sa, fem det var, bulleri, bulleri, bock". Om gissningen var fel säger du t ex "sex du sa, men 5 det var, bulleri, bulleri bock".
4. Byt plats med varandra och spela igen. Tävla mot varandra i antal rätt gissade fingrar.



Blir resultatet bättre eller sämre om ni placerar fingrarna högre upp eller längre ner på ryggen? Går det att spela bulleribock t ex på armarna/händerna? (då måste kompisens förstås blunda).

Gör din egen deodorant

Svettkörtlarna i huden reglerar kroppens temperatur genom att ge ifrån sig svett. Vattnet i svetten kyler ner huden när det avdunstar.

Du behöver: kokosolja, potatismjöl, bikarbonat, vatten (H₂O), 2 mindre skålar, sked, dl-mått, msk-mått, ev vaniljpulver för doft, liten burk med lock

Gör så här:

1. Häll varmt vatten från kranen i en skål. Mät upp 1 msk kokosolja i dl-måttet och varm den genom att sänka ner dl-måttet i vattnet (utan att oljan blir blöt).
2. Blanda potatismjöl, bikarbonat och ev vanilj i den andra skålen.
3. Häll i den flytande kokosoljan och rör om till en slät smet.
4. Häll upp i en liten glasburk och ställ in i kylan. Rör i den några gånger medan den stelnar.
5. Smörja ut lite i armhålan vid behov.