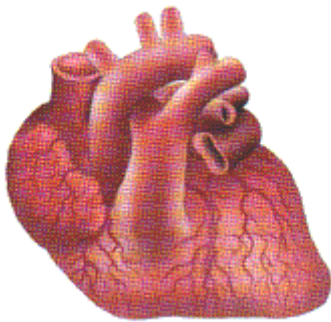


Hjertet er en muskel som er omtrentet så stor som knytteneven din. Den ligger litt til venstre for midten i brystkassen.



Hjertet slår helt av seg selv, uten at du trenger å tenke over det.

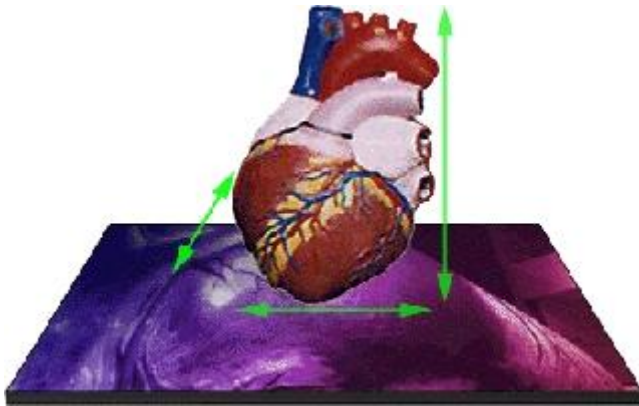
Den **venstre** siden av hjertet pumper ut **friskt**, næringsrikt blod som kommer fra lungene. **Høyre** side pumper **brukt** blod fra kroppen tilbake til lungene for at det skal renses og hente mer oksygen.



For at blodet skal bli næringsrikt, må vi tenke på hva slags næring vi gir kroppen. Hva putter vi i munnen?

For at kroppen skal virke som den skal må den ha sunn mat med mye næring og vitaminer. Tenk på det når du spiser!

Når du hører at hjertet banker, er det hjertemuskelen som trekker seg sammen og pumper blodet ut i kroppen. Så slapper den av igjen og nytt blod fyller hjertet.

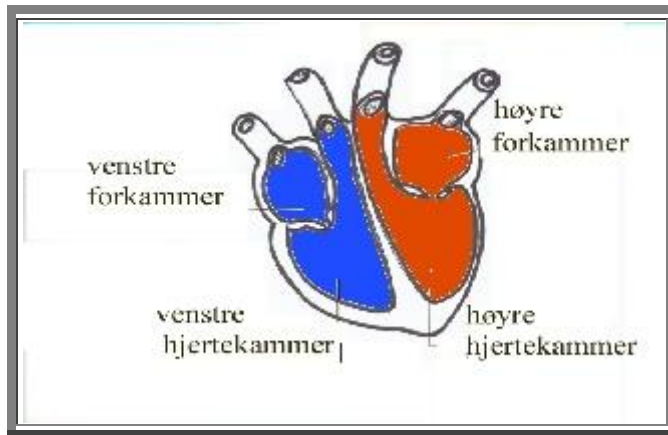


Hvor mange ganger slår hjertet ditt i løpet av ett minutt? Legg pekefingeren og langfingeren på framsiden av halsen, til siden for strupehodet(Adamseplet), og tell. Din puls skal være ca.90 slag pr.minutt.

Når vi løper og arbeider hardt, pumper hjertet ekstra mye blod og vi kan kjenne at hjerteslagene eller pulsen går fortere. Har du merket andre ganger hjertet ditt slår ekstra fort?

Hjertets oppbygning.

Hjertet består av fire rom;



I **venstre** side av hjertet kommer blodet **fra kroppen** med mye [karbondioksyd](#). Dette blodet går videre til lungene for å renses.

I **høyre** side kommer nyrenset og [oksygenrikt](#) blod **fra lungene** og pumpes så videre ut i kroppen for å gi næring til cellene.