

التنفس

- ✓ عملية التنفس ضرورية للكائن الحي .
- ✓ يتنفس الإنسان لكي يزود جسمه بالأكسجين الموجود في الهواء ويخلصه من ثاني أكسيد الكربون
- ✓ تشمل الحركة التنفسية على طورين هما: الشهيق والزفير
- الشهيق ويتمثل في دخول الهواء الغني بالأكسجين إلى الرئتين و في هذا الطور يرتفع القفص الصدري و تنقلص عضلة الحجاب الحاجز

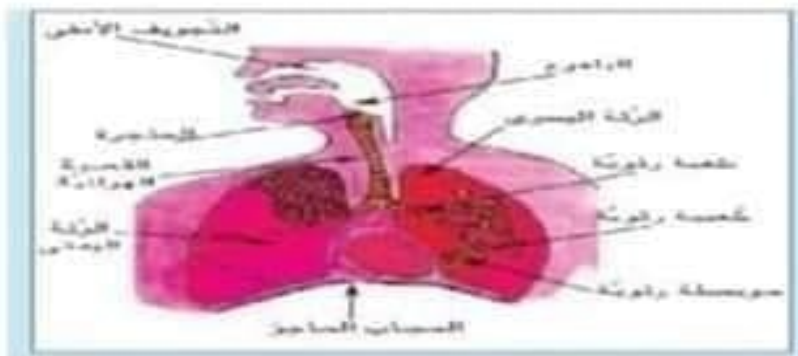


- الزفير ويتمثل في خروج الهواء من الرئتين لتخليص الجسم من ثاني أكسيد الكربون وفي هذا الطور ينخفض القفص الصدري وتمدد عضلة الحجاب الحاجز



- ✓ يتكون الجهاز التنفسي من:

الأنف ← البلعوم ← الحنجرة ← القصبة الهوائية ← الشعبتان الرئويتان ← الرئتان



- ✓ يتعرض الجهاز التنفسي إلى عدة أخطار تتسبب في إصابته بأمراض
- ✓ يتعرض الجهاز التنفسي إلى الاختناق بسبب انسداد المجاري الهوائية أو نتيجة التسمم بغازات أو نتيجة شلل يصيب عضلات التنفس
- ✓ يصاب الجهاز التنفسي بأمراض السرطان أو أمراض المل
- لحماية الجهاز التنفسي يجب:
- العيش في وسط بيئي غير ملوث
- ممارسة الرياضة
- تجنب التدخين ...