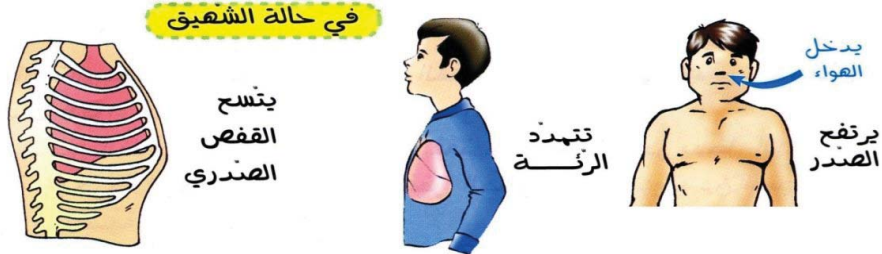


التنفس

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

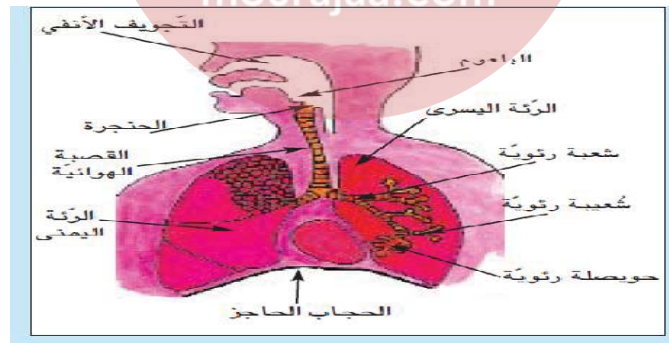


الزفير ويتمثل في خروج الهواء من الرئتين لتخليص الجسم من ثاني أكسيد الكربون وفي هذا الطور ينخفض القفص الصدري وتمدد عضلة الحاجب الحاجز.



✓ 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 السل
- ⇨ لحماية الجهاز التنفسي يجب:

- * العيش في وسط بيئي غير ملوث
- * ممارسة الرياضة
- * تجنب التدخين ...