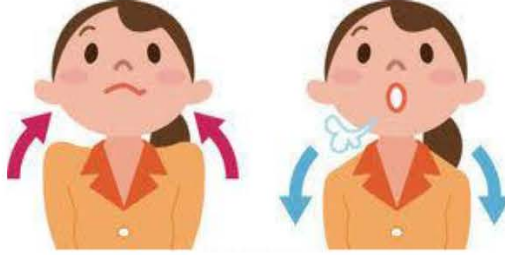


## التنفس عند الإنسان

التنفس هو عملية ضرورية لبقاء الإنسان على قيد الحياة.



1/ التنفس السليم :

يكون في مكان مفتوح.

من الضروري ان يتنفس الإنسان هواءً نقيًا .

2/ الشهيق والزفير .

الشهيق : هو عملية دخول الهواء إلى الرئتين.



← ارتفاع الصدر

الزفير: خروج الهواء من الصدر.

← انخفاض الصدر.

2/ عسر التنفس والاختناق.

يجد الإنسان صعوبة في التنفس في بعض الأحيان ومن أسبابه:

- استنشاق هواء ملول صادر عن دخان المصانع والسيارات.
- استنشاق الغازات ( غاز تشغيل الموقد ) .
- غاز الكربون الصادر عن الموقد التقليدي (الكانون) .
- المكوث في مكان مغلق لفترات طويلة .
- الإصابة بنزلة برد وخاصة الزكام .