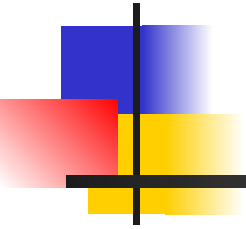


Дыхательная система человека

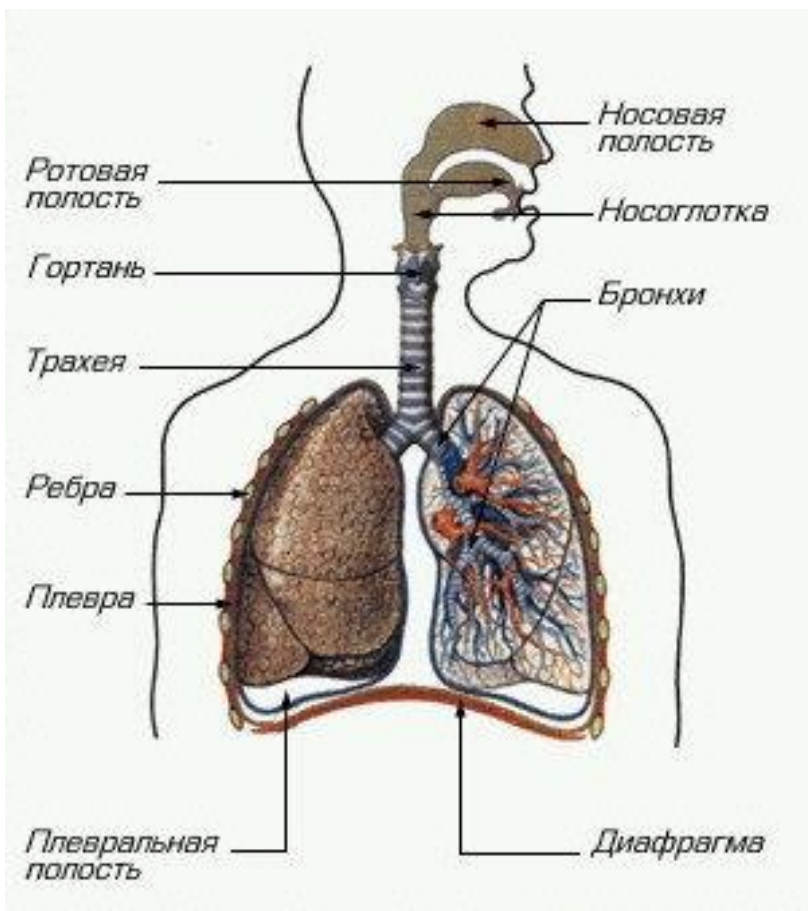




Актуальность

- Знания о дыхательной системе очень важны для каждого человека
- Необходимо знать о роли различных органов дыхания, о проблемах, связанных с ними

Дыхательная система



- Обеспечивает организм кислородом и освобождает его от углекислого газа
- Без кислорода человек погибает в течение 5-7 минут

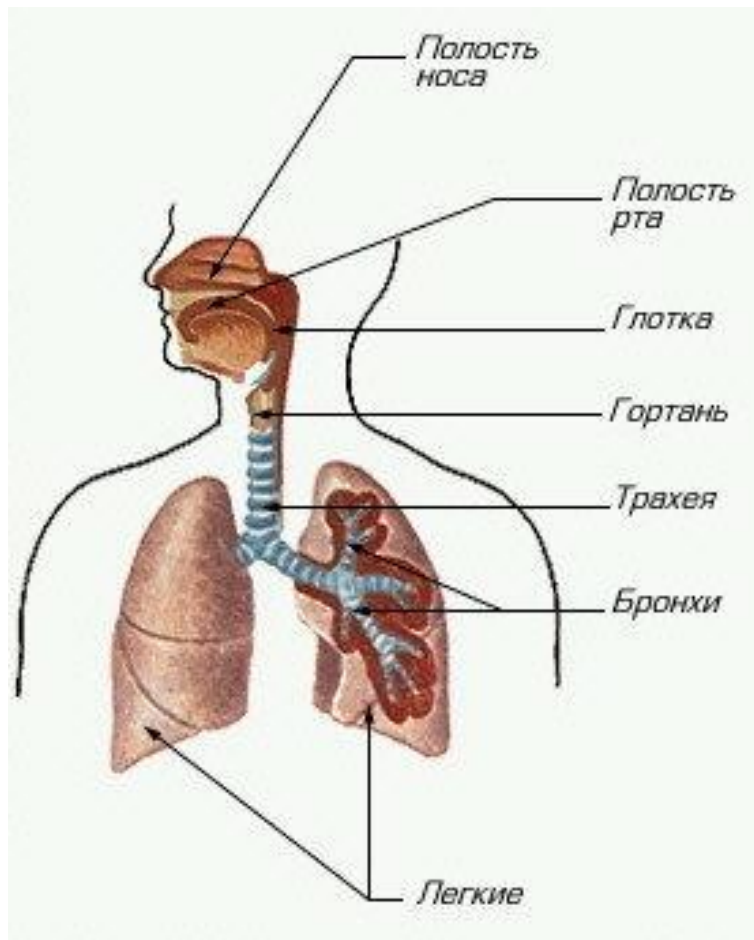


Органы дыхания

- Верхние дыхательные пути:
 - Носовая и ротовая полости
 - Носоглотка
 - Глотка

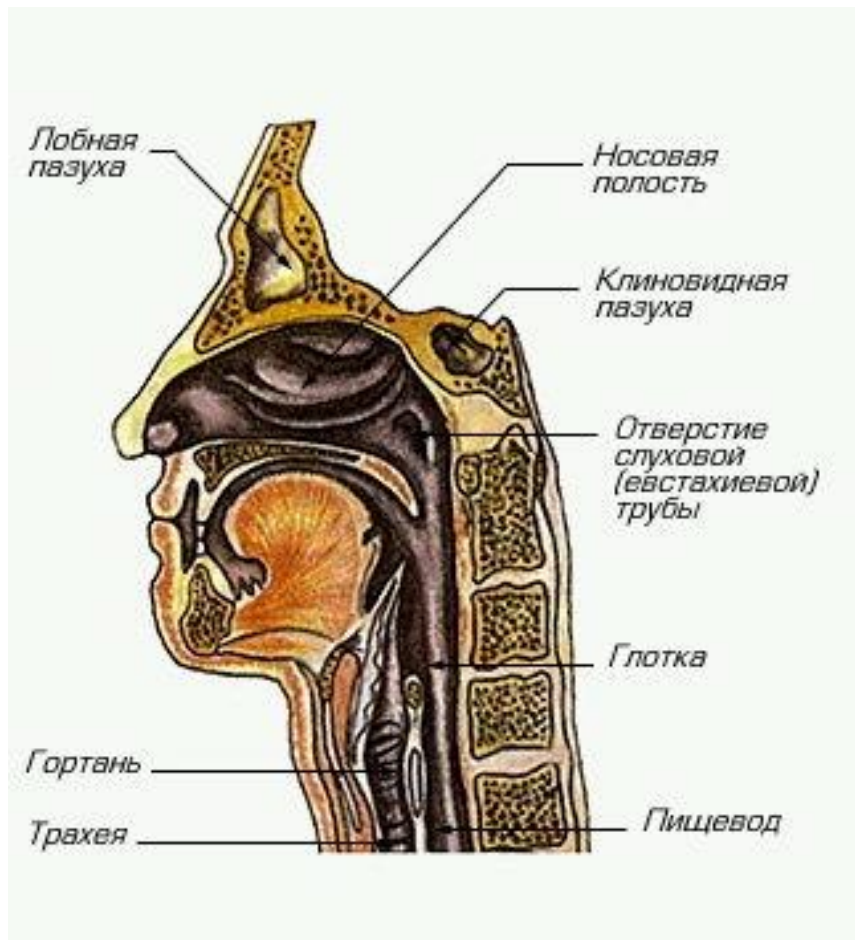
- Нижние дыхательные пути:
 - Гортань
 - Трахея
 - Бронхи

Воздухоносные пути



Обеспечивают процесс дыхания, доступ воздуха в легкие.

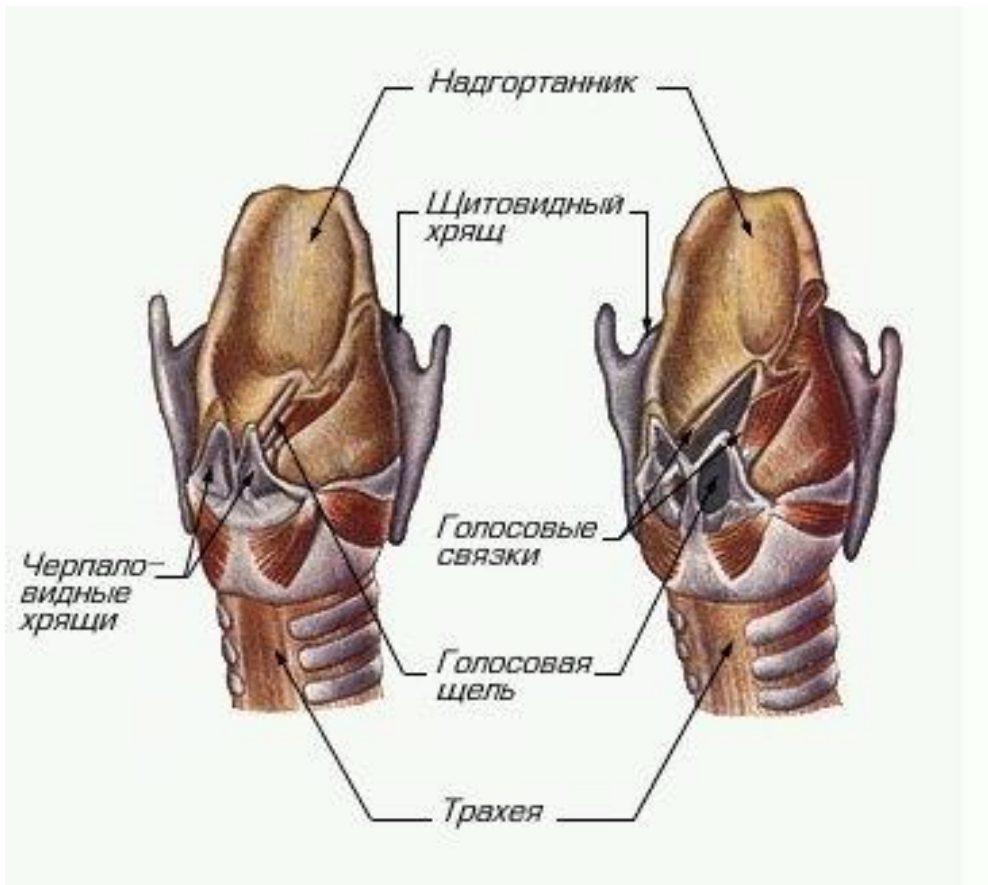
Полость носа



Состоит из:

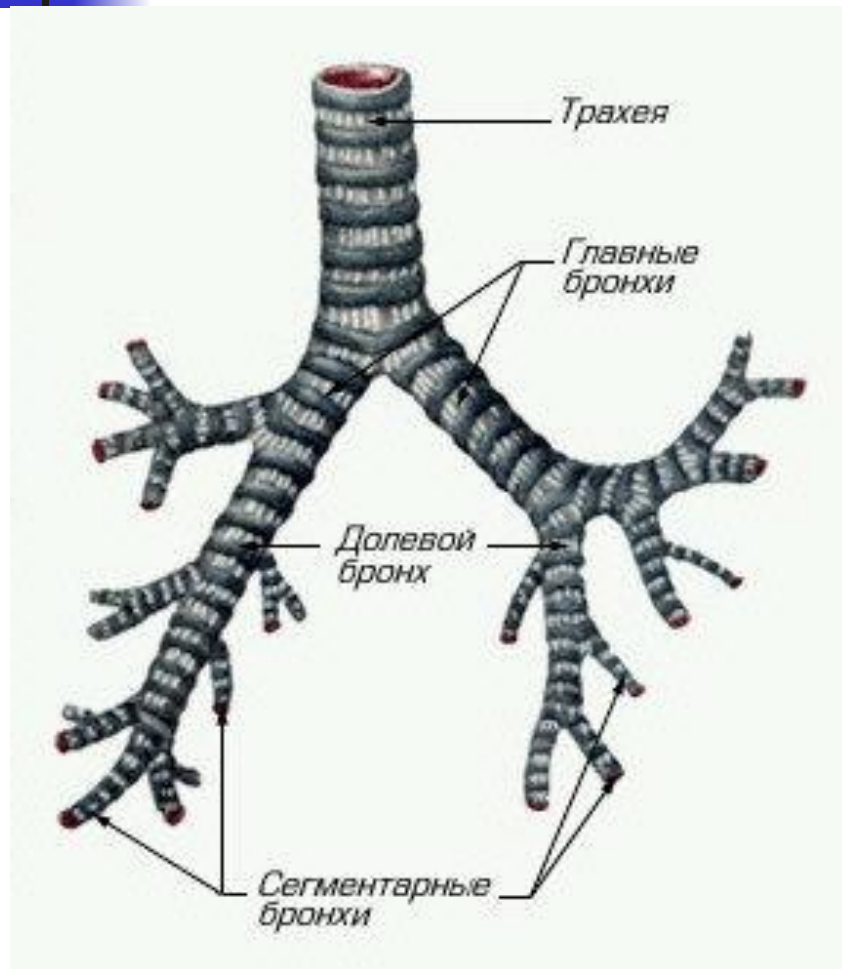
- наружного носа
- системы носовых ходов

Гортань



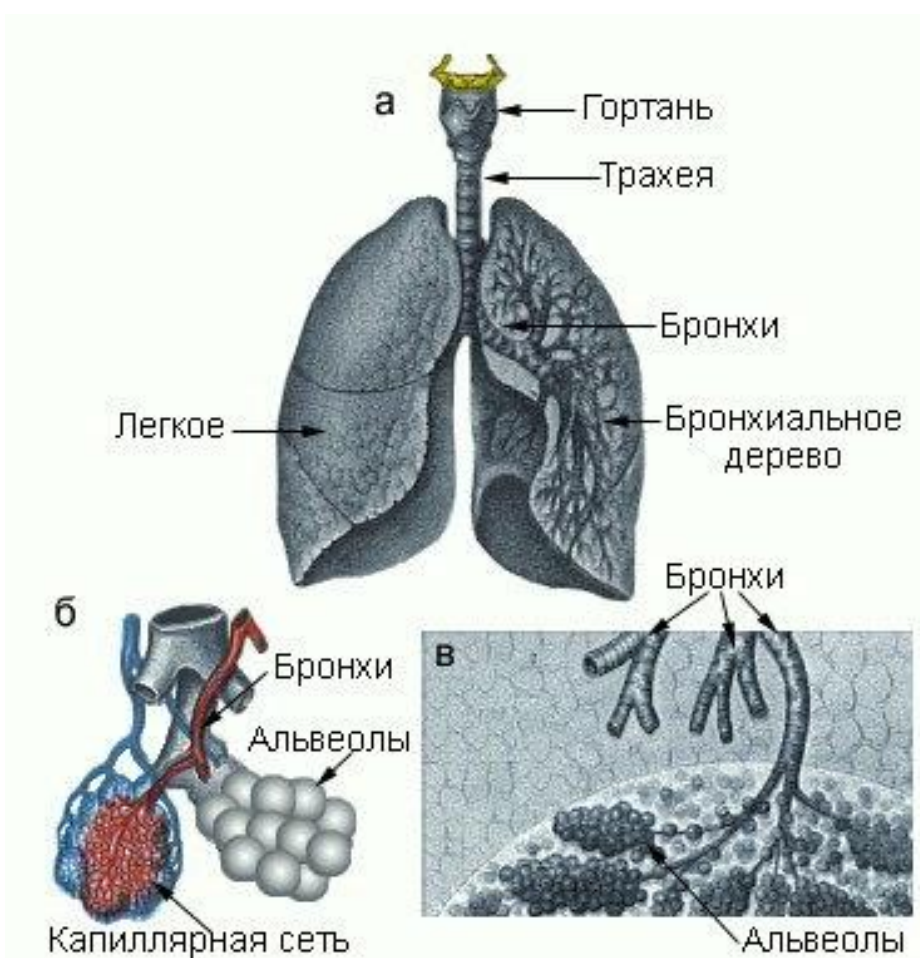
- **Функции:**
 - дыхание
 - защита нижних дыхательных путей
 - голосообразование
- Расположена на уровне IV-VII шейных позвонков

Трахея



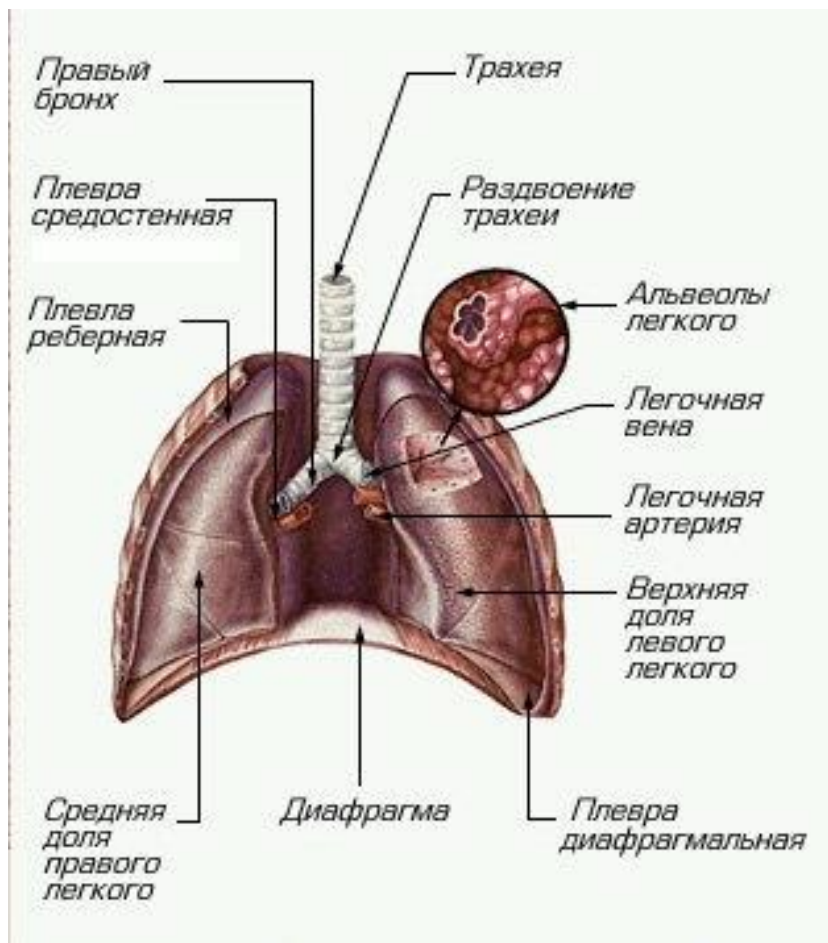
- На уровне VI-VII шейных позвонков
- Трубка из 16-20 хрящевых полуколец
- Длина: 9-11 см
- Делится на 2 бронха, идущих к левому и правому легким

Легкие



- Основной орган дыхательной системы
- Занимают большую часть грудной полости

Легкие



- Оболочка легкого – **плевра**
- **Диафрагма** – главная мышца, участвующая в нормальном вдохе



Жизненная ёмкость легких

- Максимальное количество воздуха, которое можно выдохнуть после самого глубокого вдоха
- Зависит от степени развития грудной клетки, пола, возраста
- Нормы:
 - у мужчин: 3500 – 4800 мл
 - у женщин: 3000 – 3500 мл
 - у тренированных людей: 6000 – 7000 мл



Заболевания

- Грипп, ангина, ОРЗ
- Тонзиллит
- Аденоиды
- Дифтерия
- Туберкулез
- Рак легкого
- Дыхательная недостаточность



Гигиена дыхания

- физические упражнения
- правильная осанка
- проветривание помещений
- закаливание организма
- прогулки на открытом воздухе
- очищение воздуха от пыли и болезнетворных организмов



Заключение

- Важное значение для здоровья имеет правильное дыхание
- Знания о дыхательной системе важны для человека