



## Légzés Dýchanie



TK: 72.-75. oldal



### Füzetbe leírni:

A légzés a levegő ki- és belégzése.

Légzőizmok: bordaközi izmok és a rekeszizom.

Belégzéskor a mellkas megnagyobbodik, kilégzéskor a mellkas kisebbedik.

Nyugalmi állapotban kb. 15-ször veszünk levegőt, ez idő alatt 3-7 liter levegő cserélődik.

**Köhögés:** gége, légcső és a tüdő ingerlésének válaszreakciója

**Tüsszentés:** orrüreg nyálkahártyájának ingerlése, ezáltal a légutak kitisztulnak.

**Ásítás:** gyors oxigénszerzés, miközben a szervezet megszabadul a felesleges szén-dioxidtól, ez egy nagy mély lélegzetvétel.

**Csuklás:** rekeszizom hirtelen összehúzódása, táplálék vagy folyadék gyors nyelésekor keletkezik.

Amit belélegzünk: oxigén, virágpor, baktérium, vírus, dohányfüst....

A szennyező anyagok károsítják a légutakat és légúti betegségeket okoznak.

- légcsőgyulladás
- tüdőgyulladás
- allergia
- asztma

Dohányzás szenvedélybetegség. A dohányfüst káros anyagokat tartalmaz: nikotin, kátrány, rákkeltő anyagok.



*A hétfői Zoom órán felelünk!*

*A füzetbe leírt tananyagot legyetek szívesek  
lefényképezni és elküldeni messengeren péntek estig*

*Köszönöm*

