

# التنفس عند الانسان

## تعريف جهاز التنفس

جهاز التنفس هو الجهاز الذي يساعد الإنسان على التنفس، أي أخذ الأكسجين من الهواء والتخلص من ثاني أكسيد الكربون.

مكوناته : يتكوّن من:

- الأنف
- القصبة الهوائية
- الرئتان

## كيف يعمل؟

- عند الشهيق يدخل الهواء إلى الرئتين .
- عند الزفير يخرج الهواء من الجسم .

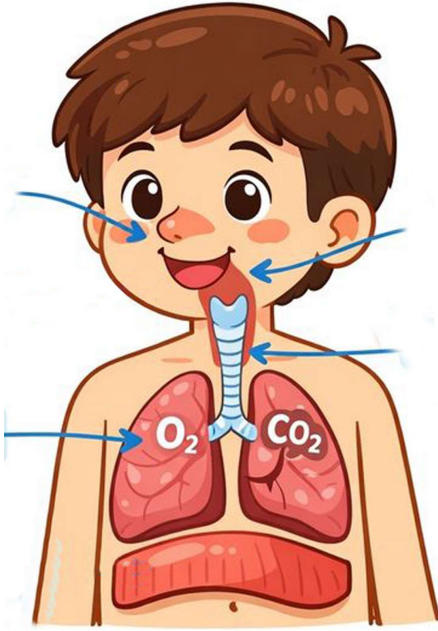
## أهميته

- يزود الجسم بالأكسجين .
- يساعد الجسم على البقاء حيًا .

**الحفاظ على صحة جهاز التنفس:** للمحافظة على جهاز تنفس سليم يجب

- تجنّب التدخين.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- التنفس في أماكن نظيفة وجيدة التهوية.
- الابتعاد عن الملوثات والغبار.
- تناول غذاء صحي.

**خاتمة:** جهاز التنفس مهم جدًا للإنسان، لذلك يجب المحافظة عليه والابتعاد عن التدخين والهواء الملوث.



الشهيق: أدخل الهواء



الزفير: أخرج الهواء

