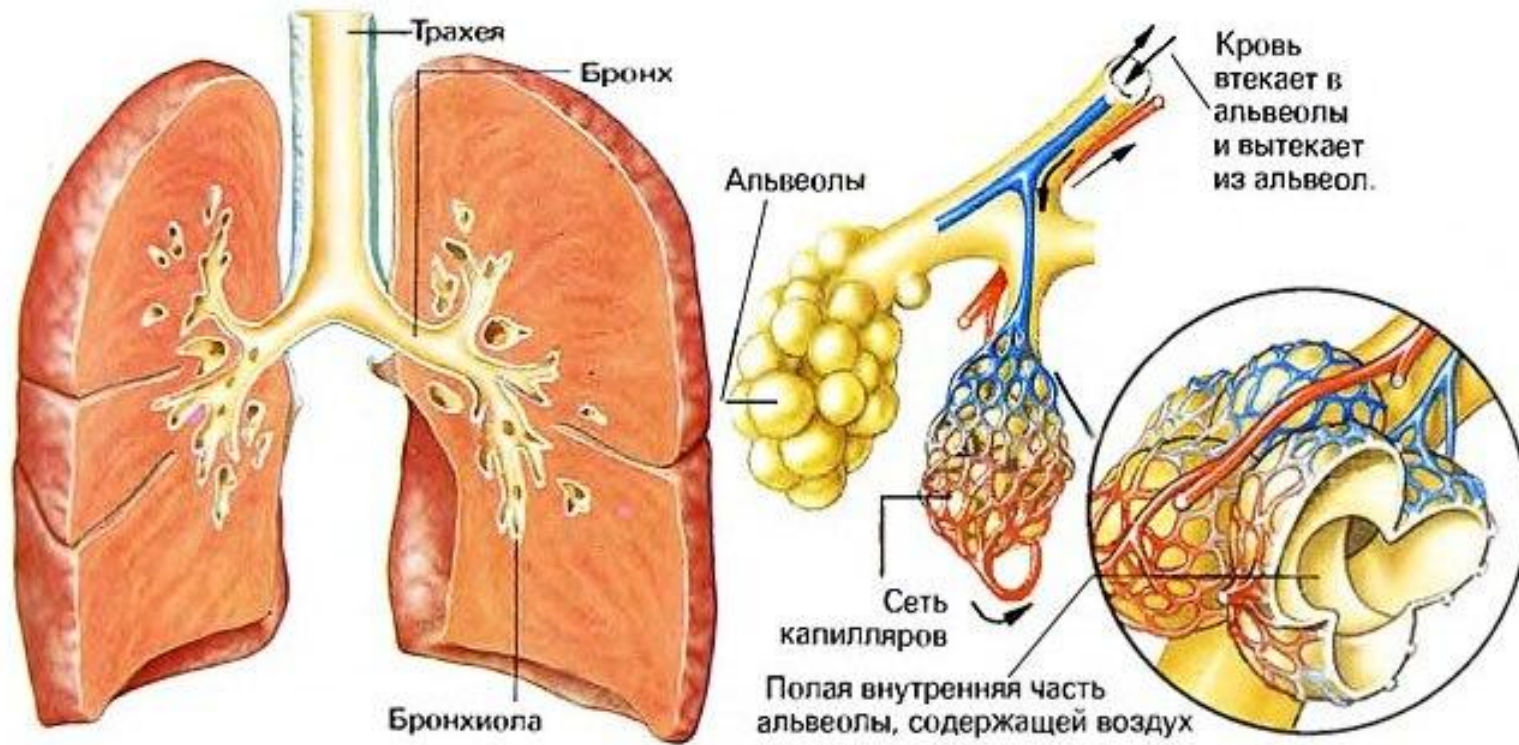
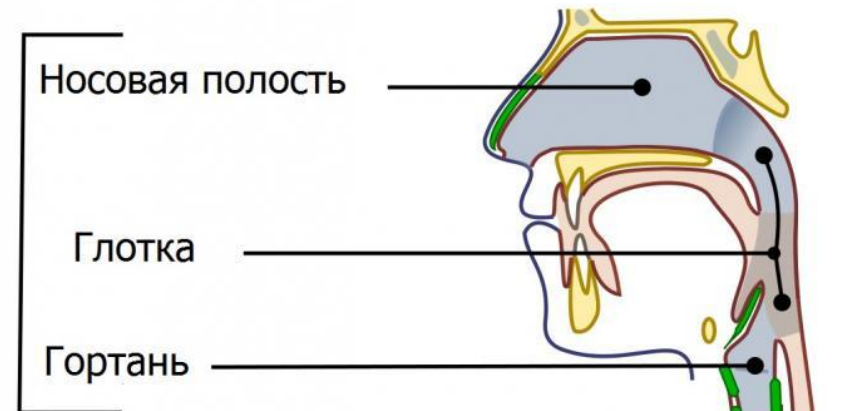


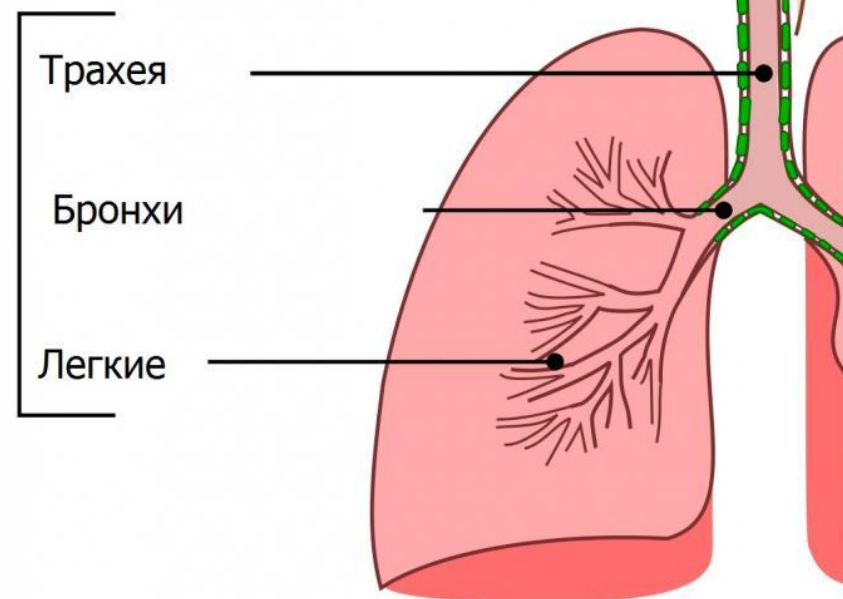
Дыхательная система



Верхние дыхательные пути



Нижние дыхательные пути



Полость носа и придаточные пазухи



Гортань

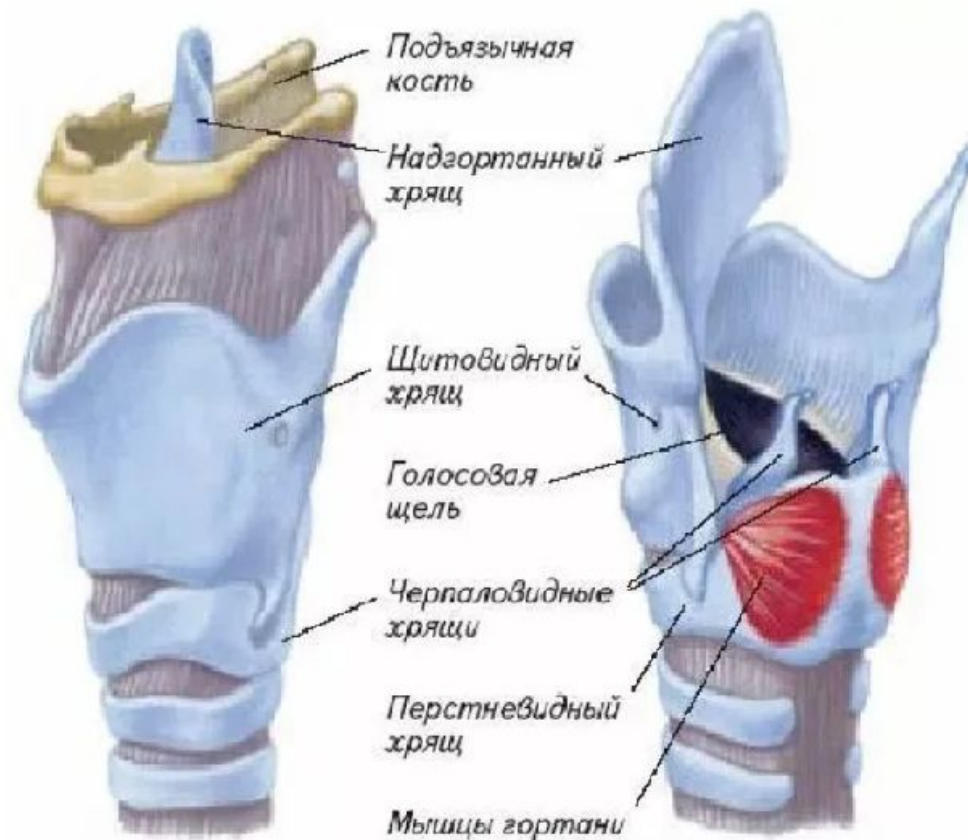
ХРЯЩИ ГОРТАНИ

ПАРНЫЕ

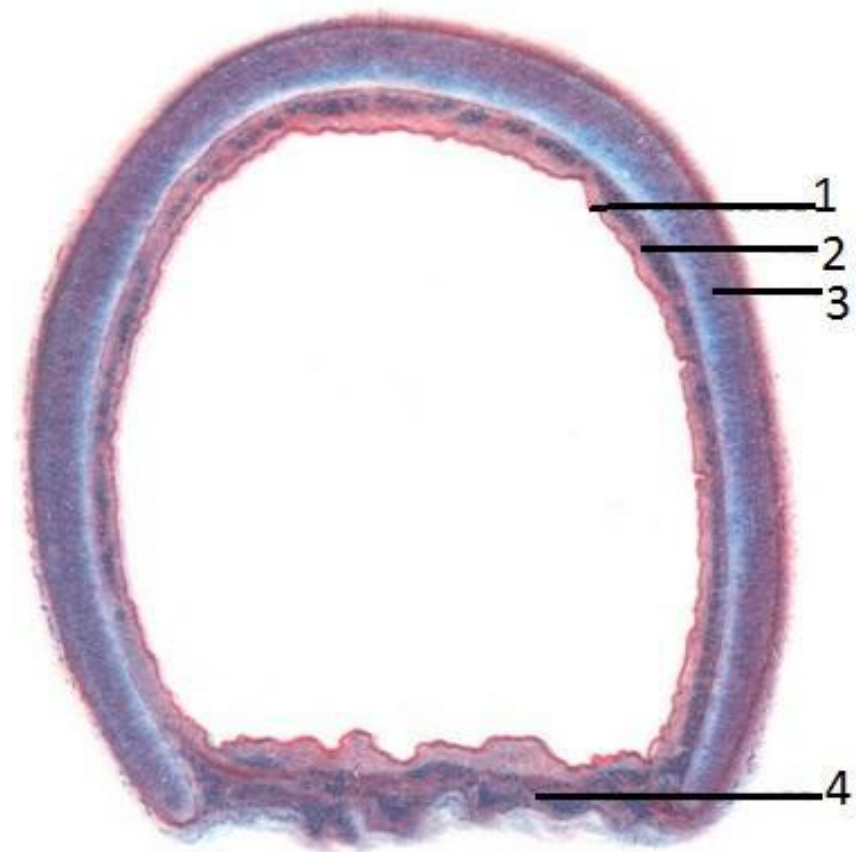
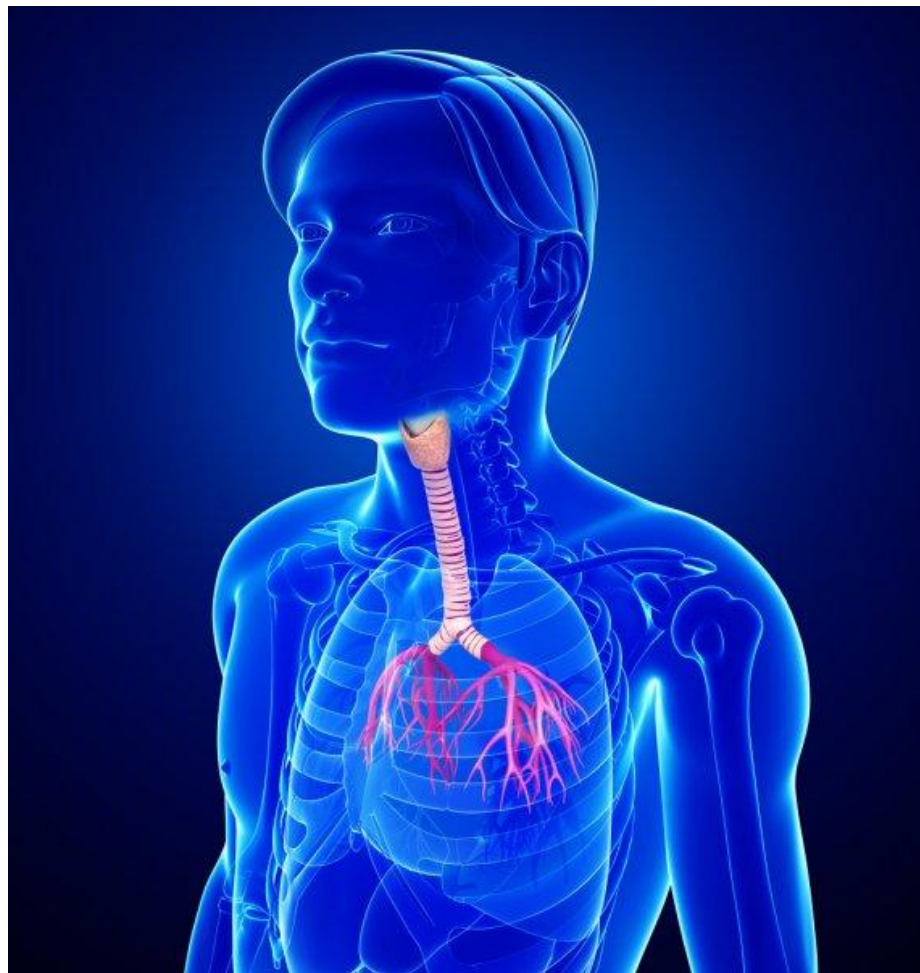
- Клиновидные хрящи
- Рожковидные хрящи
- Черпаловидные хрящи

НЕПАРНЫЕ

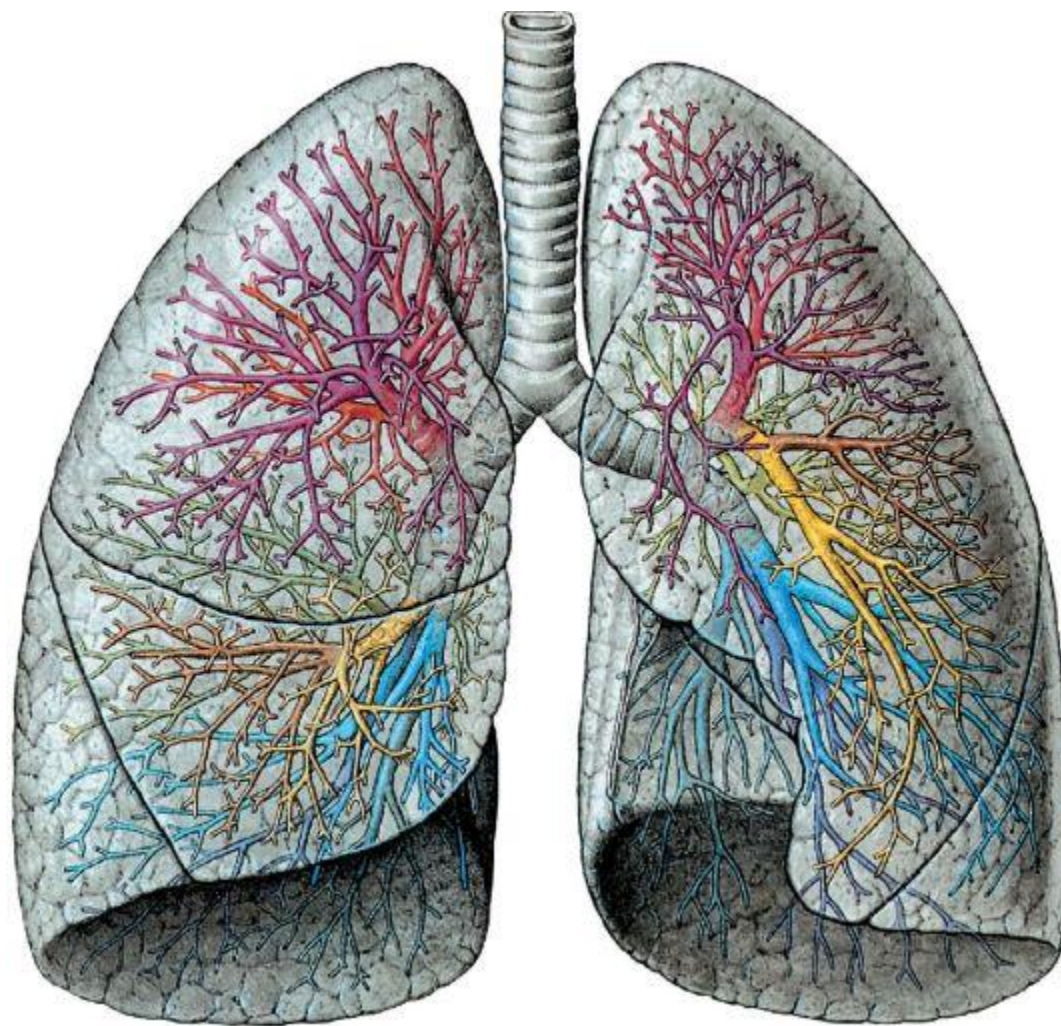
- Надгортанник
- Щитовидный хрящ
- Перстневидный хрящ



Трахея и главные бронхи



Легкие

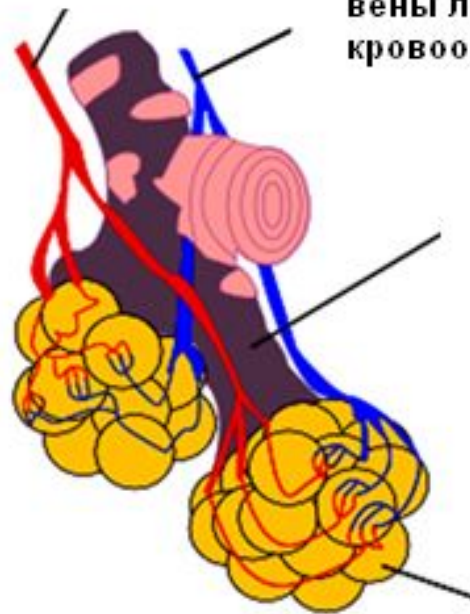


легочная артерия

вены легочного круга
кровообращения

бронхиолы

альвеолярные
мешочки



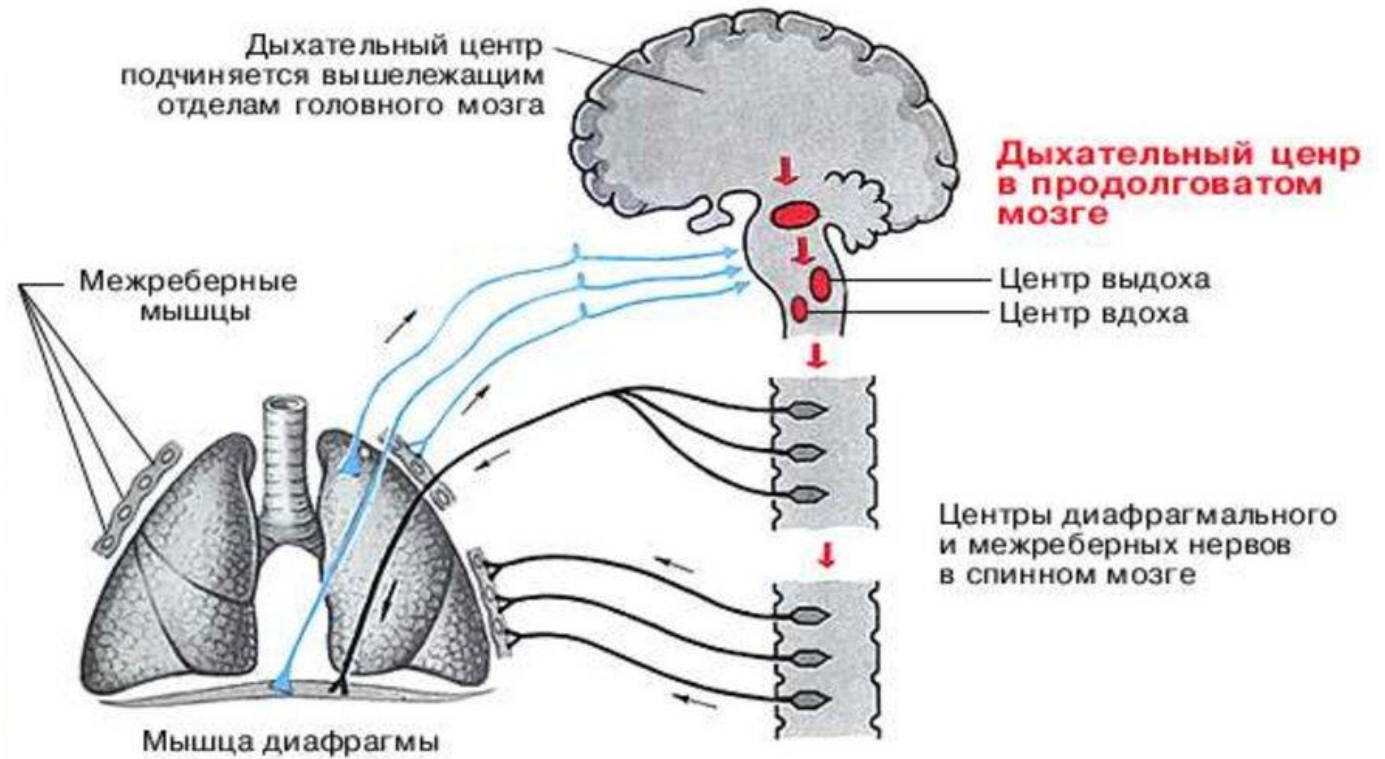
Альвеола и
легочные капилляры



Нервная регуляция дыхания



В результате усиления вентиляции легких дыхание приостанавливается, так как напряжение углекислого газа в крови снижается



Гигиена дыхания

1. Дыхание через нос (согревает, очищает воздух), последствия хронической заложенности носа (ротового дыхания)
2. Соотношение кислорода и углекислого газа в помещении и на улице, влияние на организм, профилактика кислородного голодания
3. Температура и влажность воздуха, пыль в помещении и на улице, норма, последствия дыхания жарким, сухим, пыльным воздухом, профилактика
4. Вредные вещества в воздухе (выхлопные газы, промышленные выбросы), правила прогулок и тренировок на открытом воздухе с учетом качества воздуха.
5. Курение табака или ароматических смесей – последствия частого и длительного курения.
6. Жизненная емкость легких, упражнения для тренировки дыхательной системы.