



محور : جهاز دوران الدم والتنفس والطاقة

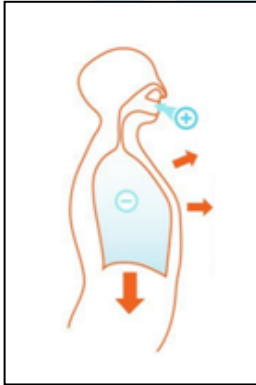
المستوى : السنة الخامسة
اعداد : السيدة زروق

الجهاز التنفسي : أعضاء التنفس لدى الإنسان

التنفس هو عملية ضرورية لحياة
عندما يتغير نشاط الجسم (.....) (تزداد حاجته الى الأوكسجين فيستجيب الجسم بالرفع في نسق التنفس و هذا ما يجعلنا نشعر بالهات).

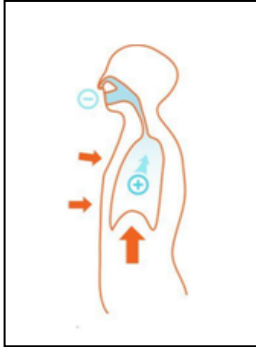
1- أطوار التنفس :

عند مراقبة شخص نائم نلاحظ ارتفاع و انخفاض القفص الصدري



أ- طور الشهيق

عند الشهيق كلّ من عضلات القفص الصدري و الحجاب الحاجز ف..... الصدر و ضغط الهواء داخل الرئتين مقارنة بضغط الهواء في الغلاف الجوي, ممّا يؤدي الى الهواء الى الرئتين.



ب- طور الزفير

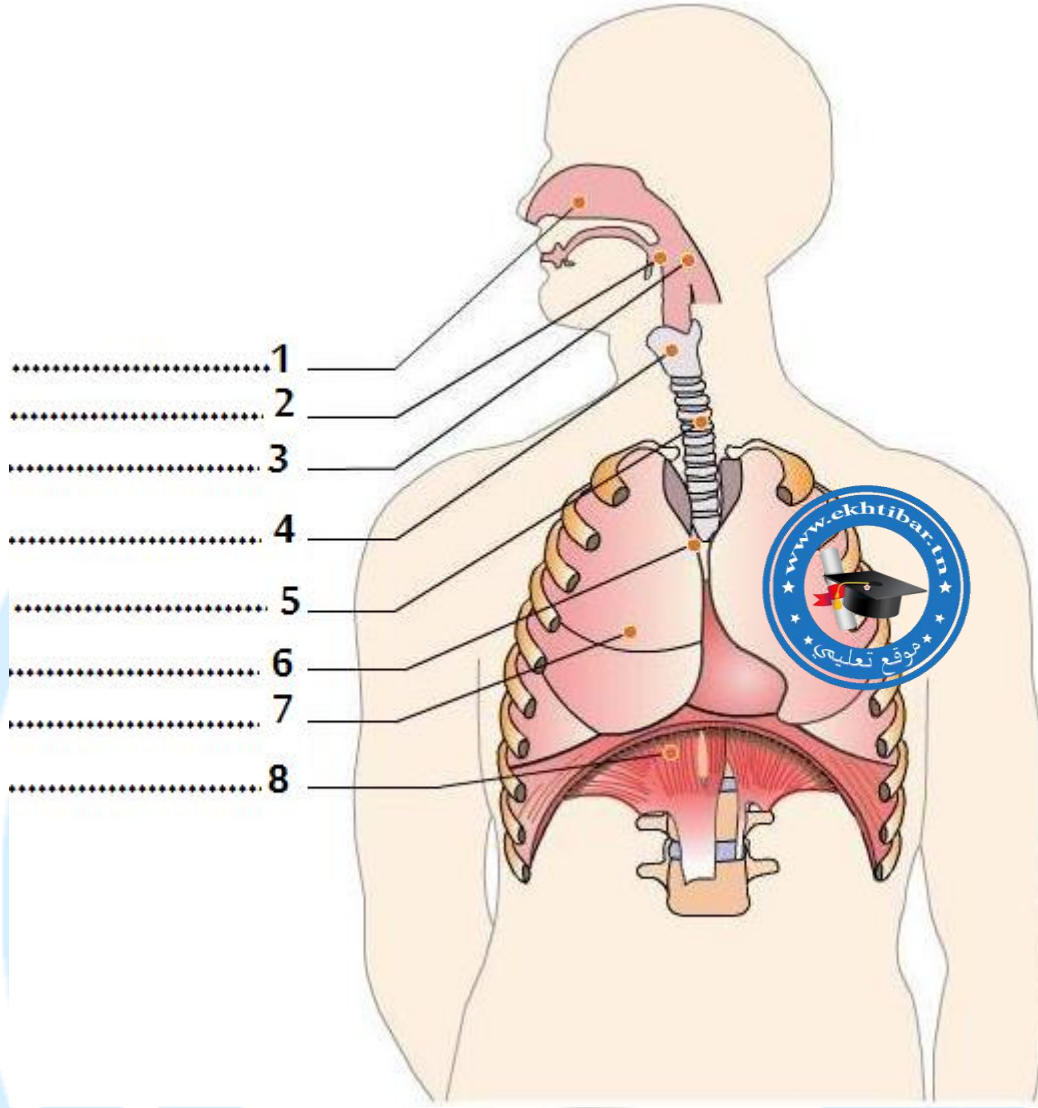
عند الزفير كلّ من عضلات القفص الصدري و الحجاب الحاجز ف..... الصدر و ضغط الهواء داخل الرئتين مقارنة بضغطه في الغلاف الجوي ممّا يؤدي الى الهواء من الرئتين

2- وظيفة الجهاز التنفسي :

يتصل الجهاز التنفسي بجهاز الدوران حيث يصل الدم من القلب إلى الرئتين محملاً بثاني أكسيد الكربون (نرّمز له باللون) ثم يخرج نحو القلب محملاً بالأوكسجين (نرّمز له باللون).

يمكن جهاز الدوران من تزويد الجسم ب..... و و تخليصه من و الفضلات .

3- مكونات الجهاز التنفسي :



4- قواعد صحية لحماية الجهاز التنفسي :

- *يؤدي الجهاز التنفسي وظيفة حيائية تتمثل في توفير الأوكسجين للجسم.
- يحتوي هواء المحيط مجموعة من الملوثات قد يتسبب استنشاقها في أضرار صحية .
- تتسبب بعض وسائل التدفئة (مثل الكانون و المدفئة) بحوادث خطيرة تصل حدّ الاختناق و الموت بسبب الغازات السامة التي تفرزها عند عملية الاحتراق مثل غاز أحادي أكسيد الكربون (CO2).

* تتسبب بعض الممارسات في أضرار خطيرة للجهاز التنفسي :
ممارسة التدخين

-العيش في بيئة ملوثة (منطقة صناعية)
-التعرض الى التدخين السلبي.
الخروج الفجئي من مكان ساخن الى مكان بارد
- الجلوس في مجرى هوائي بارد.

* تبين بعض مضار التدخين

تتكون السجارة من عدة مواد مضرّة بالصحة كالنيكوتين والقطران و مواد سامّة آخر
يمثل التدخين أحد أهمّ الأسباب لأخطر الامراض في هذا العصر :
سرطان الفم و البلعوم- سرطان الحنجرة- سرطان الرئتين- سرطان المعدة- الجلطة...

* الامراض التي تصيب الجهاز التنفسي:

السلّ - الربو - ضيق التنفس - الزكام - التهاب الحنجرة - السعال الديكي ...

* طرق الوقاية :

- ممارسة الرياضة.
- تفادي التدخين و التدخين السلبي
- تهوية البيت لتجديد الهواء داخله.
- التلقيح ضدّ السلّ و السعال الديكي.
- حماية نفسي من العدوى عند انتشار الأوبئة بارتداء كمامة.
- تجنّب الجلوس في مجرى هوائي و الخروج الفجئي من مكان ساخن الى آخر بارد.
- التنزّه في المناطق الخضراء للاستنشاق الهواء النقيّ.