

Bez vzduchu žádný člověk nepřežije déle než několik minut. Potřebujeme stálou dodávku kyslíku. Kyslík umožňuje buňkám, aby využily energii z přijímané potravy. Nadechujeme se asi 16–18x za minutu, tj. asi dvacetisíckrát denně, ale většinou si to vůbec neuvědomujeme. Rychlost dýchání závisí na tělesné a psychické zátěži. Po běhu na 1 000 metrů prochází plicemi až 20x více vzduchu, než když jsme v klidu.

Proč je pro člověka důležitý příjem kyslíku?

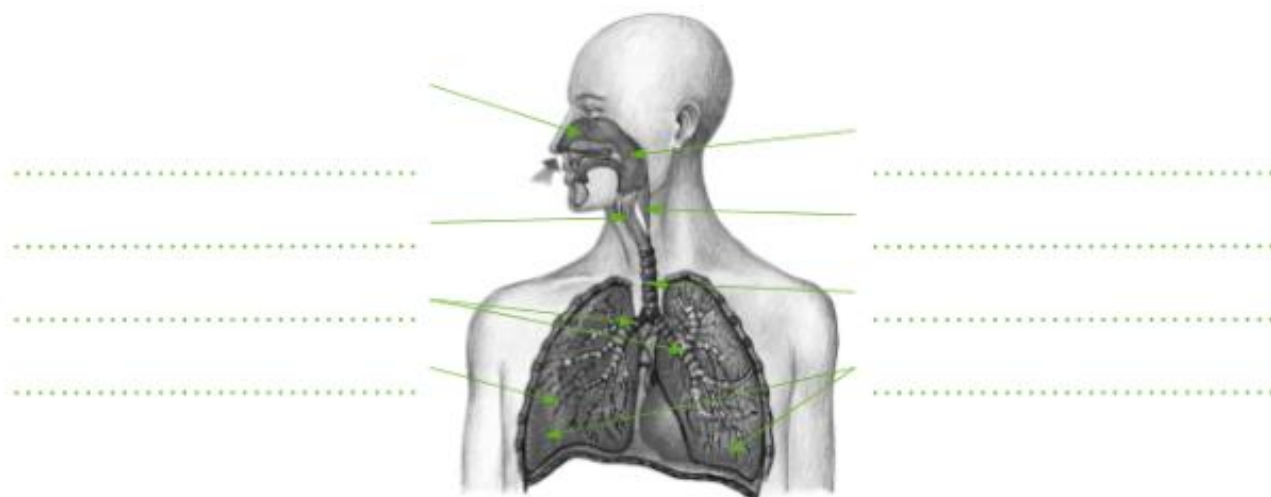
Kolikrát za minutu se člověk nadechne?

1. Doplňte.

Hlavní funkcí dýchací soustavy je příjem a výdej

2. Popište stavbu dýchací soustavy. Vyznačte modře horní a červeně dolní cesty dýchací.

Nabídka: dutina nosní, nosohltan, hltan, hrtan, průdušnice, průdušky, průdušinky, plíce.



3. Napište, k čemu slouží vybrané části dýchací soustavy:

dutina nosní –

hrtanová přiklopka –

průdušnice a průdušky –

plicní sklípky –

4. Doplňte.

Dýchání napomáhají dýchací svaly; jsou to: a

Dospělý člověk má v klidu dechovou frekvenci – vdechů za 1 minutu.

Při tělesné námaze spotřeba kyslíku, proto se dýchání

Mezi obranné reakce dýchací soustavy patří a

5. Napište, jak můžete zvyšovat svou vitální kapacitu plic. Pokud nevíte, vyhledejte.