

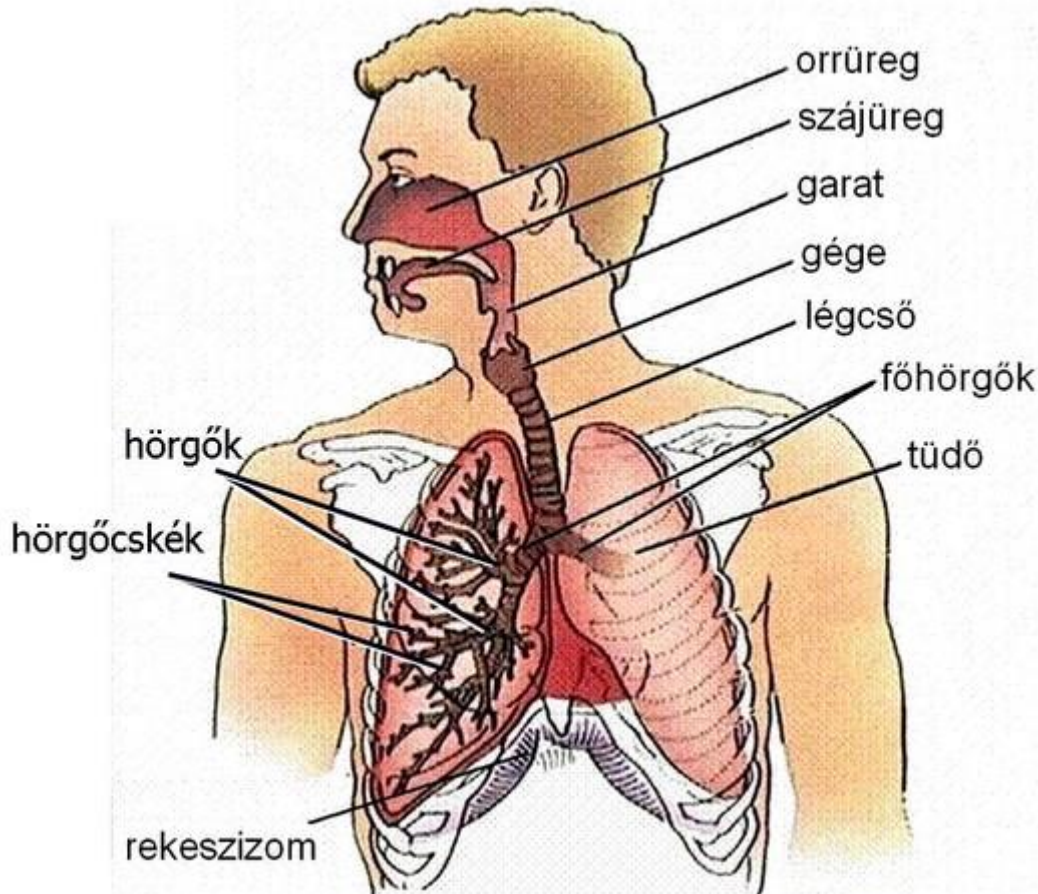
5. o. Természetismeret: A légzőszervrendszer és egészségvédelme

Óravázlat

A légzés alapvető életjelenség. Lényege a **gázcsere**: Az **oxigén felvétele és a szén-dioxid leadása**.

A gázcsere a tüdőben a **léghólyagok falán keresztül történik**.

A légzőszervrendszer részei:



1. orrnyílás

2. **orrüreg** (felmelegíti és megszűri a levegőt, párával telítődik)

3. **garat** (itt keresztezi egymást a táplálék és a levegő útja)

4. **gége** (a hangadás szerve itt található a hangszalagok, a gégefedő nyeléskor elzárja a légcsövet)

5. **légcső** (ezen jut a levegő a tüdőbe)

6. **hörgő**

7. **hörgőcskék**

8. **léghólyagok** (itt történik a gázcsere)

Belégzés: a bordák felemelkednek, a rekeszizom lapos lesz, megnő a tüdő térfogat → beáramlik a levegő

Kilégzés: a bordák lesüllyednek, a rekeszizom púpos lesz, csökken a tüdő térfogata → kiáramlik a levegő

A légzőizmok a mozgást akaratunktól függetlenül végzik. A legfontosabb légzőizom a **rekeszizom**, ami a **hasüreg és mellüreg között** helyezkedik el.

A tüdő befogadóképessége 4 liter. Percenként nyugalomban 16X0,5 liter levegő cserélődik ki.

Egészségmegőrzése

Szabad levegőn mozgás, sport

A dohányzás mellőzése.

Betegségei: nátha, garatmandulagyulladás, hörghurut, asztma, tüdőgyulladás, tuberkulózis (tbc)