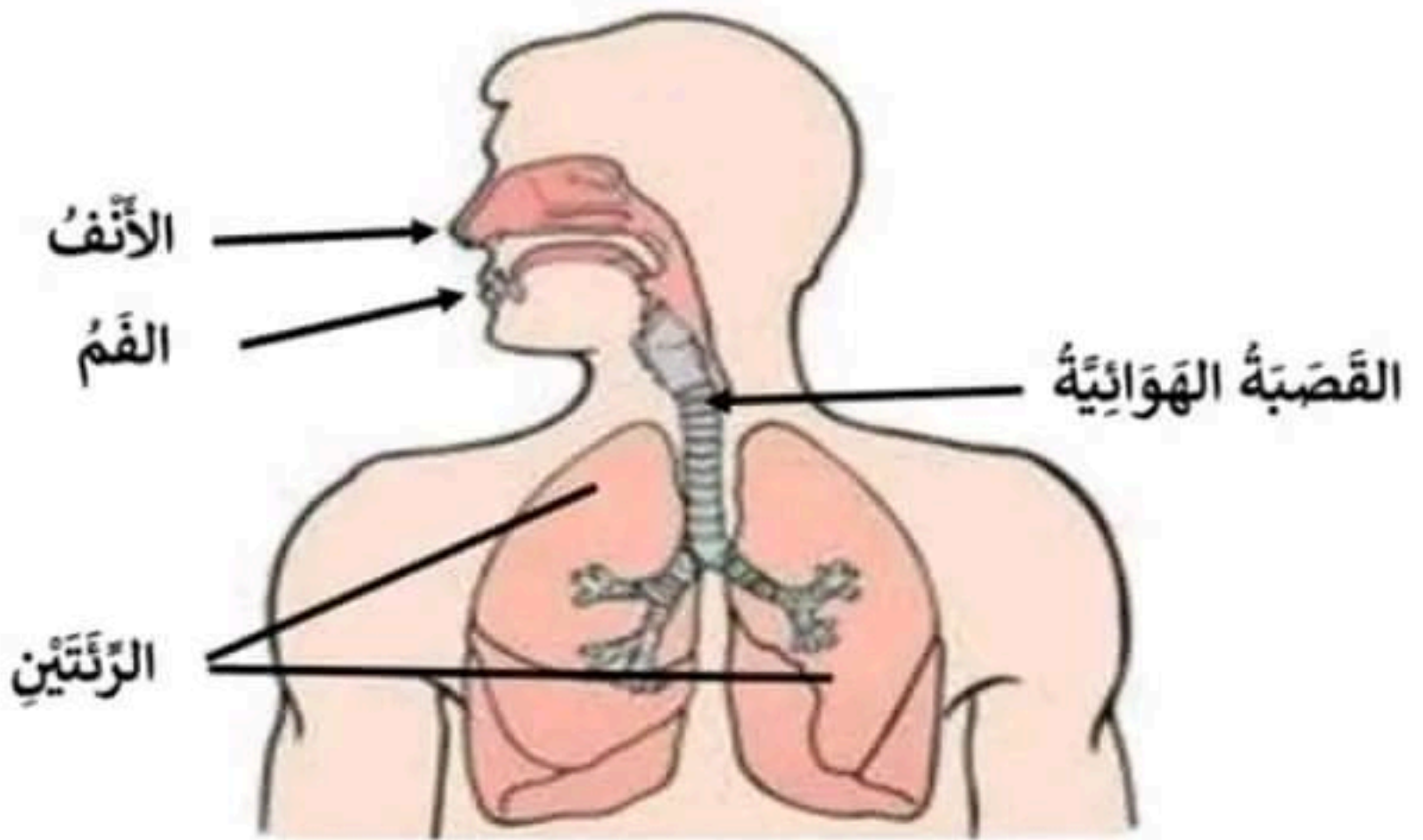


السنة الثانية
إيقاظ علي
التنفس عند الإنسان



- * يحتاج الإنسان إلى التنفس.
- * التنفس هو إحدى العمليات الحيويّة التي يحتاجها جسم الإنسان.
- * الحركات التنفسيّة تتم باستمرار دون تفكير < == > فهي حركات لا إراديّة ذاتيّة.
- * يتنفس الإنسان بواسطة جهاز تنفسي يتكوّن من: الأنف والفم والرئتين والقصبه الهوائيه

الجهاز التنفسي:



آليات التنفس:

- * التنفس هو إحدى العمليات الحيويّة التي يحتاجها جسم الإنسان.
- * يدخل الهواء إلى الرئتين بواسطة عمليّة الشهيق ويخرج بواسطة عمليّة الزفير.

تتكوّن عمليّة التنفّس من: شهيق وزفير.

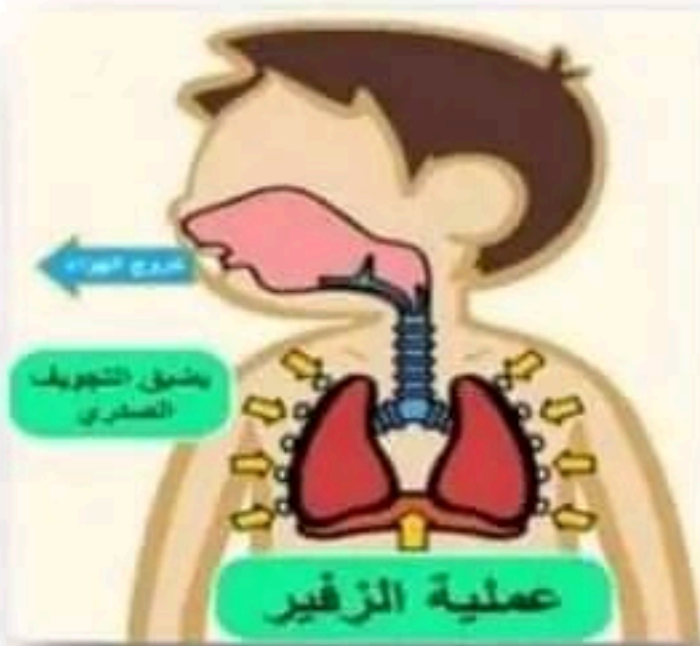
أ- عمليّة الشّهيق:



- عندما يدخلُ الهواءُ إلى الرّئتين يَرتفعُ القفصُ الصّدريُّ وتنتفخُ الرّئتان.

- يدخلُ الهواءُ مِنَ الأنفِ إلى البلعومِ فالقصبَةُ الهوائِيَّةُ ومنها إلى الشَّعبِ في الرّئتين وبذلك تَتمُّ عمليّةُ الشّهيقِ.

ب- عمليّة الزّفير:



- عندما يَخرُجُ الهواءُ مِنَ الرّئتين يَتقلّصُ حَجمُ الرّئتين وَيَنخَفِضُ القفصُ الصّدريُّ وَيَخرُجُ الهواءُ مِنَ الفمِ.

المُحَافَظَةُ عَلَى الجِهَازِ التَّنَفُّسِيِّ:
لِأَحَافِظَ عَلَى جِهَازِي التَّنَفُّسِيِّ يَجِبُ أَنْ:



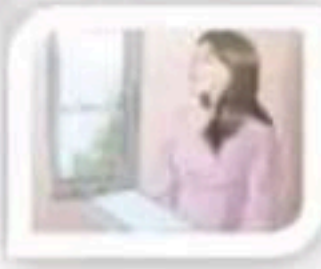
* أمارِسُ أنشِطَةَ رِياضِيَّةٍ مُخْتَلِفةٍ كالمَسْجِي وَالجَزْري.



* أَبْتَعِدُ عَنِ الأَماكِنِ ذاتِ الهَوَاءِ المَلوُوثِ.



* أَفْتَحُ نَوَافِذَ الْعَرَفِ كُلِّ صَبَاحٍ لِتَجْدِيدِ الْهَوَاءِ



* أَسْتَنْشِقُ الْهَوَاءَ النَّقِيَّ بِأَنْفِي.



* لَا أَعْطِي وَجْهِي عِنْدَ النَّوْمِ حَتَّى لَا تَتْعَطَلَ عَمَلِيَّةُ التَّنْفُسِ.

التطبيقات

التمرين 1: أكمل بما يُناسبُ:

* يَتَكَوَّنُ الْجِهَارُ التَّنْفُسِيَّ عِنْدَ الْإِنْسَانِ مِنْ:

..... -

..... -

..... -

..... -

التمرين 2: أكمل ب: يرتفع / ينخفض:

* عِنْدَمَا أَتَنَفَّسُ صَدْرِي فِي حَالَةِ دُخُولِ الْهَوَاءِ إِلَيْهِ، ثُمَّ فِي حَالَةِ خُرُوجِ الْهَوَاءِ مِنْهُ.

التمرين 3: اكتب "صواب" أو "خطأ" أمام كل معلومة:

* يَتَكَوَّنُ جِهَارُ التَّنْفُسِ مِنَ الرَّكَّتَيْنِ:

* يَنْتَمِي الْقَلْبُ إِلَى الْجِهَارِ التَّنْفُسِيِّ:

* عَمَلِيَّةُ التَّنْفُسِ هِيَ عَمَلِيَّةٌ شَهِيْقٌ فَقَطٍ:

* عِنْدَ الشَّهِيْقِ يَرْتَفِعُ الصَّدْرُ وَيَدْخُلُ الْهَوَاءُ إِلَى الرَّئْتَيْنِ:

* تَتَوَقَّفُ عَمَلِيَّةُ التَّنْفُسِ عِنْدَ النَّوْمِ:

* أَتَنْفَسُ تَنْفَسًا سَرِيْعًا عِنْدَ الْجَرْيِ:

* عِنْدَ الرَّفْرِ يَنْخَفِضُ الصَّدْرُ وَيَخْرُجُ الْهَوَاءُ مِنَ الْأَنْفِ:

* أَحْتَنِقُ إِذَا بَقِيْتُ طَوِيلًا تَحْتَ الْمَاءِ:

التمرين 5: أحيطُ بخطِّ مُغْلَقِ الْجُمْلَةِ الَّتِي تُشِيرُ إِلَى
التَّنْفُسِ السَّلِيمِ:

* أَفْتَحُ نَوَافِذَ عُرْفَتِي كُلَّ يَوْمٍ لِأَجْدَدَ هَوَاءِهَا.

* أَسْتَنْشِقُ هَوَاءَ الْمُحِيطِ بِقَمِي.

* أَمَارِسُ الرِّيَاضَةَ بِاسْتِمْرَارٍ فِي الْهَوَاءِ الطَّلَقِ.

* أَلْعَبُ مَعَ رِفَاقِي قُرْبَ فَضَلَاتِ الْحَيِّ.

* أَضَعُ مِنْدِيلًا نَظِيفًا عَلَى أَنْفِي فِي كُلِّ مَكَانٍ بِهِ غُبَارٌ.

السنة الثانية
إيقاظ علمي
الحالات التي تتعطل فيها عملية التنفس
الاختناق / الزكام



أراجع

* يتنفس الإنسان باستمرار.

* يدخل الهواء إلى جسم الإنسان (إلى الرئتين) فيرتفع حجم الصدر: عملية الشهيق.

* يخرج الهواء من جسم الإنسان (من الرئتين) فينخفض حجم الصدر: عملية الزفير.

* تتعطل عملية التنفس نتيجة الإصابة بالاختناق / الزكام.

* يؤثر الغاز والدخان على الجهاز التنفسي لدى الإنسان:

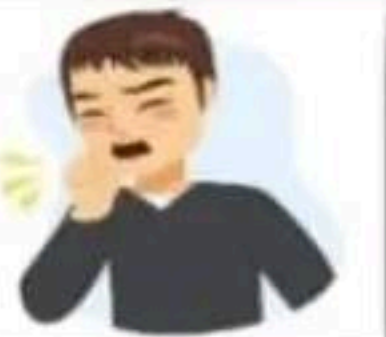


الإصابة بالاختناق

* تأثيرات الإصابة بالزكام في جهاز التنفس عند الإنسان:

- الإصابة بعسر / ضيق التنفس.

- الإصابة بالاختناق



* يَحْتَاجُ الْإِنْسَانُ إِلَى جَمَاعَةِ جِهَازِهِ التَّنْفُوسِيِّ:



- لَا أَجْلِسُ فِي عُرْفَةٍ مُغْلَقَةٍ بِهَا كَانُونٌ

- لَا أَجْلِسُ فِي الْمَجَارِيِّ الْهَوَائِيَّةِ حَتَّى لَا أَصَابَ بِالزُّكَّامِ أَوْ بِالْأَمْرَاضِ الصَّدْرِيَّةِ



- لَا أَجْلِسُ قُرْبَ الْمُدَخِّنِينَ

التطبيقات

أرئط بقا يُناسِبُ:

* أَمَارِسُ الرِّيَاضَةَ

* أَبْتَعِدُ عَنِ الْمُصَابِينِ بِالزُّكَّامِ

* أَجْلِسُ قُرْبَ الْمُدَخِّنِينَ

لِحَفَايَةِ جِهَازِ
التَّنْفُوسِ مِنْ مَرَضِ
الزُّكَّامِ

أَكْتُبْ «صَوَابٌ» أَوْ «خَطَأً»:

* مِنْ أَسْبَابِ إِصَابَةِ الْجِهَازِ التَّنْفُوسِيِّ بِالِإِحْتِنَاقِ:

- مُمَارَسَةُ الرِّيَاضَةِ بِانْتِظَامٍ

- تَلَوُّثُ الْهَوَاءِ بِغَازَاتِ الْمَصَانِعِ وَغَازَاتِ وَسَائِلِ النُّقْلِ

- تَهْوِئَةُ الْمَنْزِلِ بِفَتْحِ النُّوَافِدِ بِانْتِظَامٍ