

MOJE TĚLO

## Jak dýcháme

Proč dýcháme?

Dýcháme proto, abychom dostali do těla kyslík.

Kyslík je ve vzduchu, který dýcháme.

Naše tělo potřebuje kyslík, aby mohlo fungovat.

Když hodně sportujeme, potřebuje tělo hodně kyslíku.

Proto dýcháme rychleji.

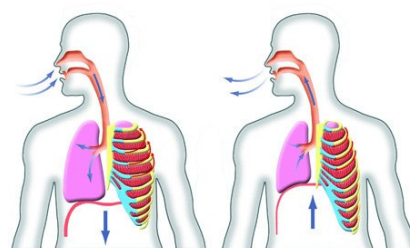


Jak dýcháme?

Když se nadechneme, proudí vzduch do plic.

Plíce se zvětší a nám se zvedne hrudník.

Když vydechujeme, plíce se zase vyfouknou.



Nadechujeme se nosem nebo pusou.

Za nosem máme prostory pro dýchání, kterým říkáme nosní dutiny.

Vzduch dále proudí přes hrtan a průdušnici.

Průdušnice je trubice v krku, kterou dýcháme.

Průdušnice se rozděluje na dvě průdušky.

Jedna průduška vede do levé plíce a druhá do pravé plíce.

V plicích se průdušky ještě rozdělují

na spoustu tenkých hadiček průdušinek.

Z průdušinek se kyslík dostane do krve v plicích.

Kyslík se v plicích spojí s krví.

Teče pak tepnami z plic do srdce a do celého těla.

Tělo pak kyslík používá ke svému fungování.

Krev bez kyslíku pak teče žilami zpět do srdce a plic.

Nese s sebou nepotřebné plyny a páry,

které z plic vydechujeme.

