

## **DÝCHANIE**

- Dýchaním sa privádza do tela kyslík a odvádza oxid uhličitý
- Dýchanie delíme na + NÁDYCH – aktívny proces pri ktorom sa vháňa do pľúc vzduch  
+ VÝDYCH – pasívny proces pri ktorom sa vytláča vzduch
- Dýchanie delíme podľa miesta výmeny dýchacích plynov
  - Vonkajšie – medzi pľúcami a vonkajším prostredím
  - Vnútorne – medzi bunkami a krvou
- Dýchacie pohyby hrudníka vykonávajú medzirebrové svaly a bránica

VITÁLNA KAPACITA PĽÚC – množstvo vzduchu, ktorý vydýchame pri max. výdychu po max. nádychu

MECHANIZMY ORGANIZMU PRI DÝCHANÍ: kašľanie, kýchanie, zívanie, štikútanie