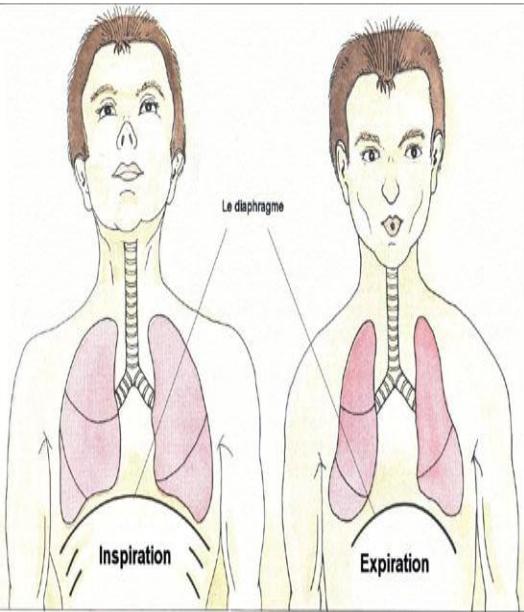
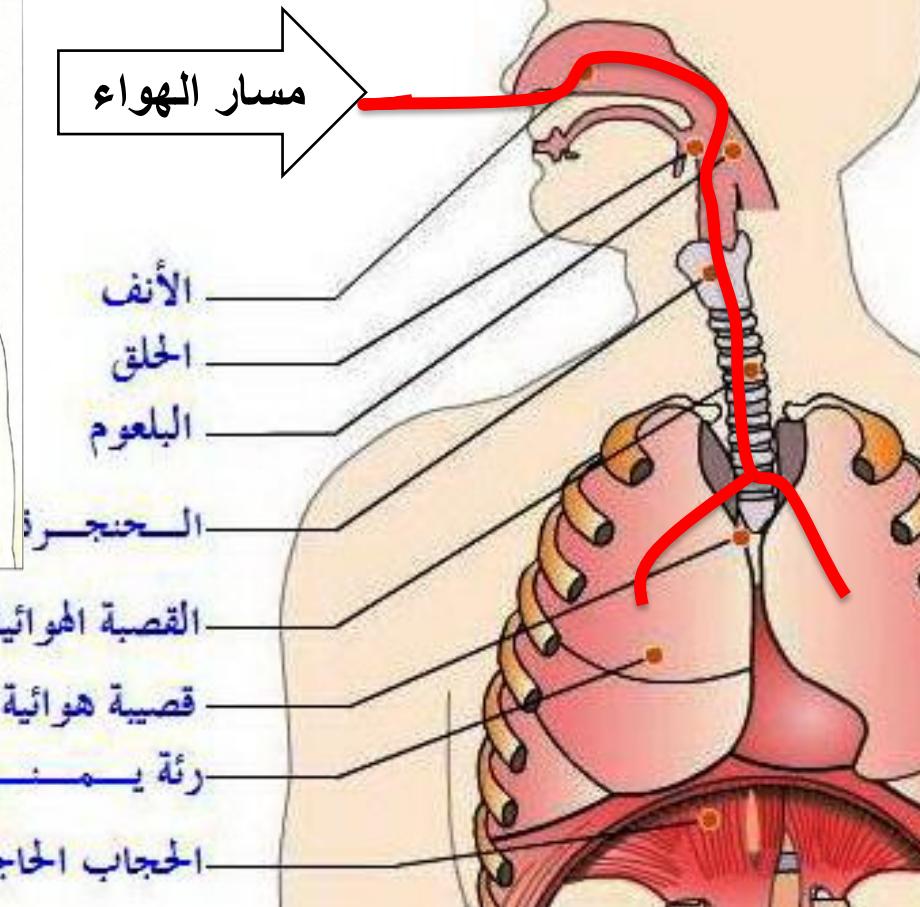


## التنفس عملية ضرورية لحياة الكائنات الحية و منها الإنسان



الشهيق  
ينقص  
محيط  
الصدر

الزفير  
يتسع  
محيط  
الصدر



**يتغير الإيقاع التنفسي: (د=دقيقة)**  
 يكون مرتفع عند الولادة (40-50 حركة/د) و ينقص عند الراشد (16 حركة/د)  
 مع ازدياد المجهود البدني أو النفسي .

## التنفس

للحفاظ على سلامة جهازي التنفسي على استنشاق هواء نقى و تجنب الملوث .

