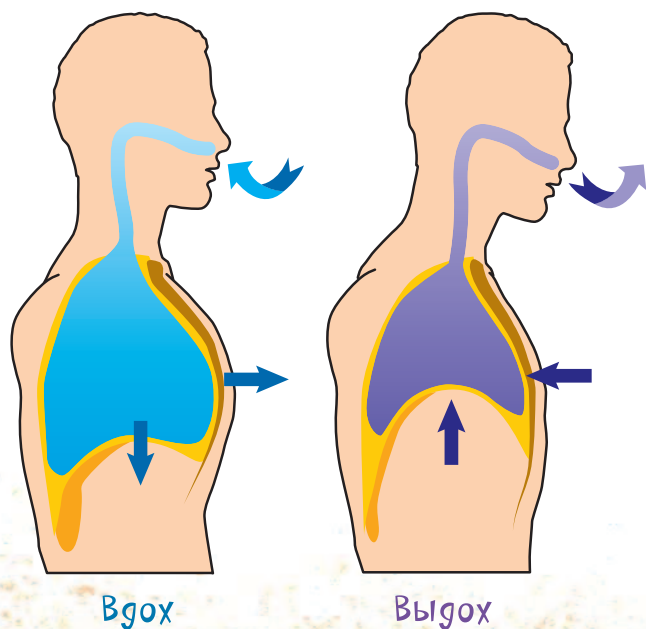




Вдох-выдох, вдох-выдох... Это так привычно, что мы не замечаем, как дышим. А ведь дышим мы без перерыва всю жизнь, недаром она отсчитывается «от первого до последнего вздоха». Мы дышим, когда спим и гуляем, когда едим и пьём. Дышим, когда учимся и играем, читаем и танцуем, мечтаем или пришиваем пуговицу. Когда радуемся и плачем, и сидим в кино, мы дышим, не останавливаясь ни на минуту!

Для жизни человеку необходим кислород. Кислород содержится в воздухе. Когда ты вдыхаешь, кислород из воздуха попадает в твой организм. А во время выдоха в воздух переходит углекислый газ — это вредный газ, который образуется у тебя в организме.



Кислород — это главное «горючее» твоего тела. Благодаря ему в организме образуется энергия, необходимая для работы всех органов и систем. Не правда ли, кажется, что воздуха просто нет? Однако это не так. Воздух состоит из прозрачных, бесцветных газов, которые ты не видишь. Самый главный газ воздуха — кислород, он необходим для всех живых существ. Ещё один важный газ воздуха — азот. При выдохе мы выделяем в воздух углекислый газ.



Кислород ты получаешь от растений. С помощью специального вещества (хлорофилла) они делают кислород из солнечного света, углекислого газа и воды. Вот почему так важно беречь леса и все растения! Деревья, кусты, травы очищают воздух от углекислого газа и дают нам кислород, без которого мы не можем жить.

Дыхательные трубки, по которым проходит воздух, называются дыхательными путями. При вдохе воздух идёт от носа или рта по дыхательным путям до альвеол лёгких. При выдохе воздух совершает обратный путь.

ПУТЬ КИСЛОРОДА

