



SISTEMA RESPIRATORIO

¿Cómo ingresa a nuestro organismo el oxígeno del aire?

El **oxígeno** que nuestro cuerpo necesita llega a través de las fosas **nasales** (nariz) y la **faringe** (boca) siguiendo su recorrido a través de la **laringe** y la **tráquea** hasta los **bronquios**, y de ahí a los pulmones, donde se pondrá en contacto con la sangre a través de los **alvéolos pulmonares**.

Funciones del Sistema Respiratorio

Ingresa mediante el sistema respiratorio, el cual aporta el oxígeno necesario para nuestro organismo y al mismo tiempo elimina el dióxido de carbono que espiramos. También ayuda a mantener el equilibrio de la temperatura y el equilibrio químico del cuerpo.

Órganos del Sistema Respiratorio

Podemos decir que el Sistema Respiratorio del hombre es un tubo que consta de:

- Fosas nasales
- La faringe
- La laringe
- La tráquea
- Los bronquios
- Los pulmones

Movimientos de la respiración

La respiración consta de dos movimientos: la inspiración y la espiración. Estos movimientos son ayudados por un gran músculo llamada **diafragma**.

a) La inspiración o inhalación: Aquí el aire ingresa del exterior a los pulmones. La caja torácica se ensancha y el diafragma baja.

A este movimiento se le conoce también como **fase activa**.

b) La espiración o exhalación: Aquí se produce la salida del aire con gran cantidad de gas carbónico y vapor de agua. La caja torácica vuelve a su posición inicial y el diafragma se relaja.

A este movimiento se le conoce también como **fase pasiva**.

HIGIENE DE LA RESPIRACIÓN

La higiene del sistema respiratorio es necesario para evitar enfermarnos, para lo cual es aconsejable realizar lo siguiente:

- * Respirar por las fosas nasales, ya que filtra, humedece y calienta el aire que ingresa a los pulmones.
- * No respirar por la boca porque el aire ingresa frío con polvo y microbios.

- * Practicar ejercicios al aire libre, y que estas aumentan la capacidad de los pulmones.
- * Dormir en una habitación bien ventilada.
- * Cubrirse la boca y las fosas nasales con un pañuelo, si uno esta resfriado, al momento de estornudar.

APLICAMOS LO APRENDIDO

1) Completa:

dióxido de carbono - tráquea - fosas nasales - pulmones - oxígeno

a. El aire ingresa al cuerpo por las _____

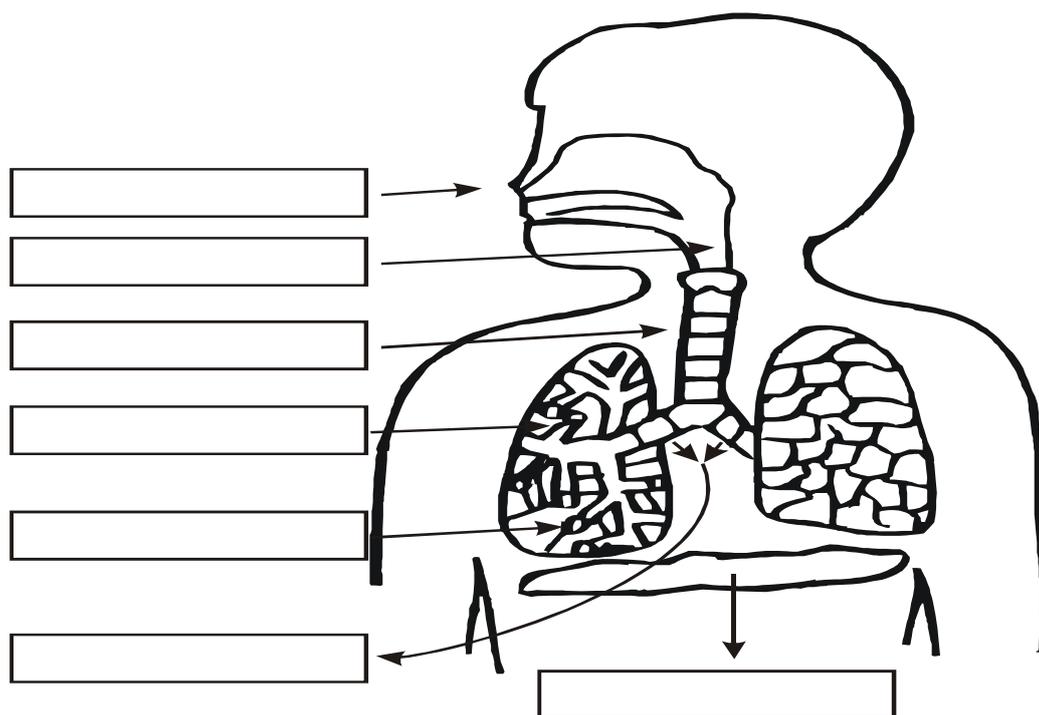
b. El tubo que lleva el aire hacia los _____ se llama _____

c. El gas que respiramos del aire es el _____

d. El gas que expulsan los pulmones se llama _____

2) Coloca el nombre según se te indique:

alvéolos - laringe - tráquea - fosas nasales - bronquios - pulmones - diafragma



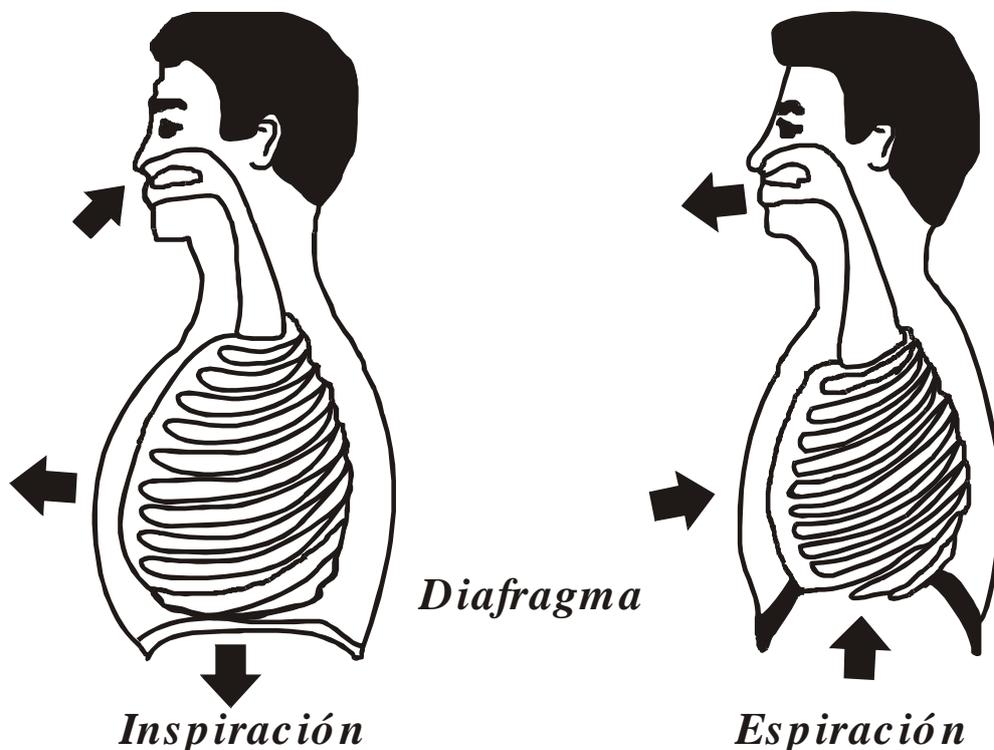
3) Completa:

- a. Cuando la caja torácica se ensancha y el diafragma baja se da el proceso de la _____
- b. Cuando el diafragma sube y los pulmones se deshinchaban expulsando el aire con dióxido de carbono se da el proceso de la _____

4) Marca la respuesta correcta:

- * Nosotros respiramos:
 - a) dióxido de carbono.
 - b) oxígeno.
 - c) nitrógeno.
- * Nosotros expulsamos:
 - a) humo.
 - b) hidrógeno.
 - c) dióxido de carbono.

5) Pinta de verde la silueta que indica el proceso de la **inspiración** y de amarillo la **espiración**.



ACTIVIDADES

- 1)** *Forma tu grupo y elabora una maqueta del aparato respiratorio utilizando 01 triplay, plastilina de colores, expondrás como se realiza el proceso de la respiración.*