**Załącznik nr 1**

**Wentylacja płuc -** naprzemienne, rytmiczne wykonywaniewdechów   
i wydechów

**Wymiana gazowa** polega na oddawaniu tlenu a pobieraniu dwutlenku węgla. Zachodzi w płucach i w tkankach, które zbudowane są z komórek.

**Dyfuzja** to samorzutne przemieszczanie się cząsteczek substancji dążących do wyrównania stężeń.

W czasie dyfuzji substancje przenikają ze **środowiska o większym stężeniu** do środowiska, w którym **stężenie jest mniejsze.**

W pęcherzykach płucnych jest wysokie stężenie tlenu, małe natomiast w krwi, która dopływa do płuc z komórek ciała, dlatego tlen przenika z płuc do krwi.

W krwi dopływającej do płuc jest natomiast duże stężenie dwutlenku węgla,   
w pęcherzykach płucnych jest małe, dlatego dwutlenek węgla przenika z krwi do pęcherzyków płucnych

**Pojemność płuc** - całkowita pojemność płuc, to maksymalna objętość powietrza jaka może się zmieścić w płucach, zależy od płci, wieku, rozmiarów ciała(masy, wzrostu) oraz od trybu życia i stanu zdrowia .przeciętna pojemność płuc dorosłego **mężczyzny** wynosi około **4500ml,** a dorosłej **kobiety 3200ml.** Regularne uprawianie ćwiczeń fizycznych wpływają na zwiększenie pojemności życiowej płuc. U **sportowców wynosi ona 6000-7000ml**

**Mechanizm oddychania** zachodzi automatycznie czyli niezależnie od naszej woli. Mechanizmem oddychania kieruje ośrodek oddechowy mieszczący się   
w mózgowiu. Liczba oddechów wynosi średnio 12-16 w ciągu minuty(oddech obejmuje wdech i wydech). Podstawowym bodźcem pobudzającym ośrodek oddechowy jest zwiększona ilość dwutlenku węgla we krwi- wtedy zwiększa się częstotliwość oddechów.

**Diagramy przedstawiające skład powietrza wdychanego i wydychanego**