

## STAROSTLIVOSŤ O DÝCHACIU SÚSTAVU

Na dobrú funkciu dýchacej sústavy je dôležitá **čistota ovzdušia**.

Stav dýchacích orgánov zlepšuje:

- pobyt v prírodnom prostredí,
- zeleň,
- vetranie,
- dýchanie nosom,
- dychové cvičenia.

Orgány dýchacej sústavy spolupracujú s:

- **obehovou sústavou** – privádza vdýchnutý kyslík z pľúc k bunkám, z buniek odvádza oxid uhličitý do pľúc,
- **nervovou sústavou** – reguluje rýchlosť a hĺbku dýchania,
- **pohybovou sústavou** – medzirebrové svaly a bránica.

**Dýchacia sústava** zabezpečuje prívod **kyslíka** zo vzduchu do pľúc a odvádzanie **oxidu uhličitého** do vonkajšieho prostredia.