

# মানুষের শ্বাসপেশী ও শ্বাসকার্য পদ্ধতি বা শ্বসন কৌশল

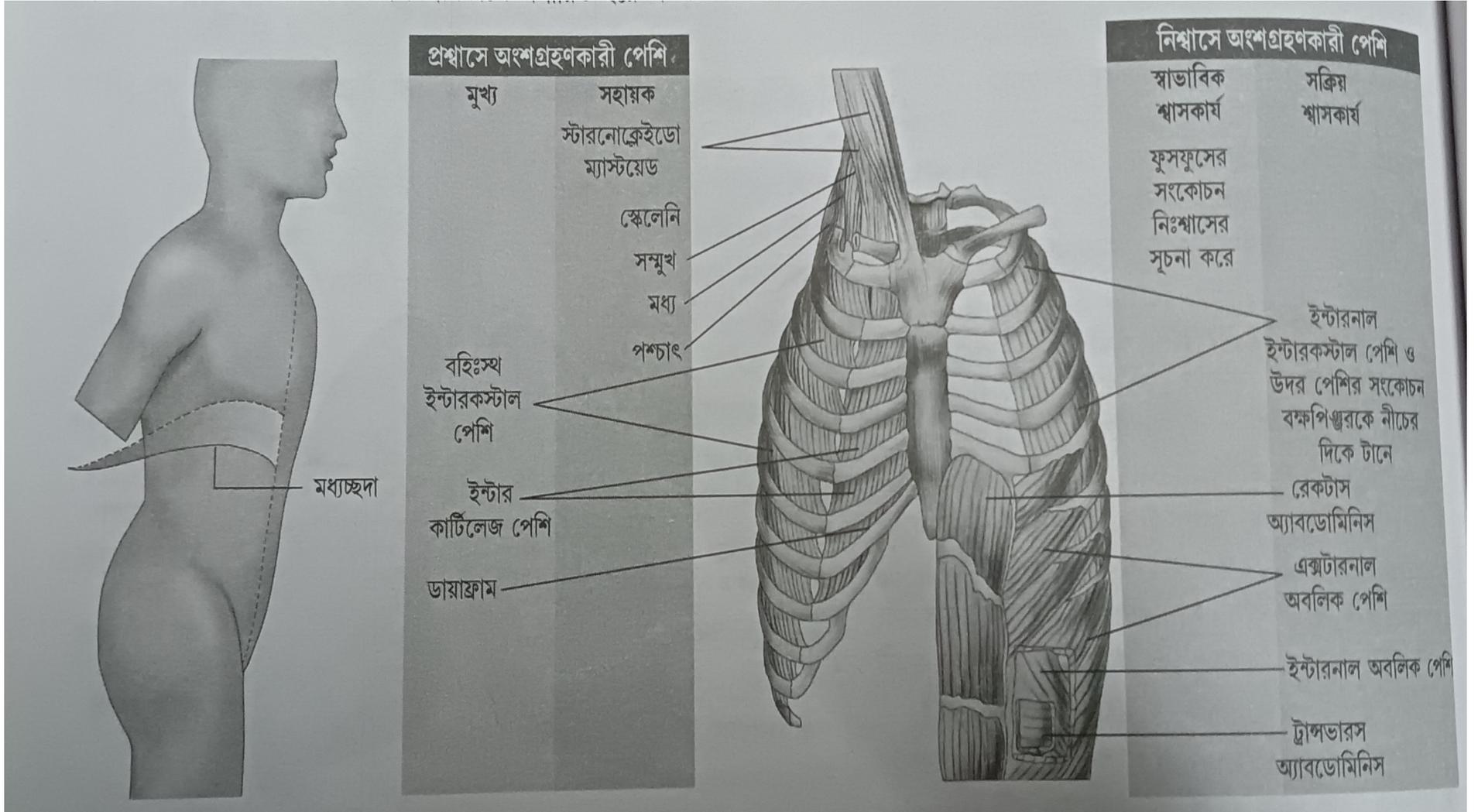
**Presented by- PRATYUSH MONDAL  
SACT, DEPT.OF PHYSICAL EDUCATION  
SALTORA N.C COLLEGE**

- মানুষের শ্বাস পেশি:

১. মধ্যচ্ছদা

২. ইন্টার কস্টাল পেশি

# • শ্বাসকার্যে সাহায্যকারী পেশী:



- শ্বসন কৌশল:

- পর্যায়- ১. প্রশ্বাস বা শ্বাস গ্রহন

২. নিঃশ্বাস বা শ্বাস  
ত্যাগ

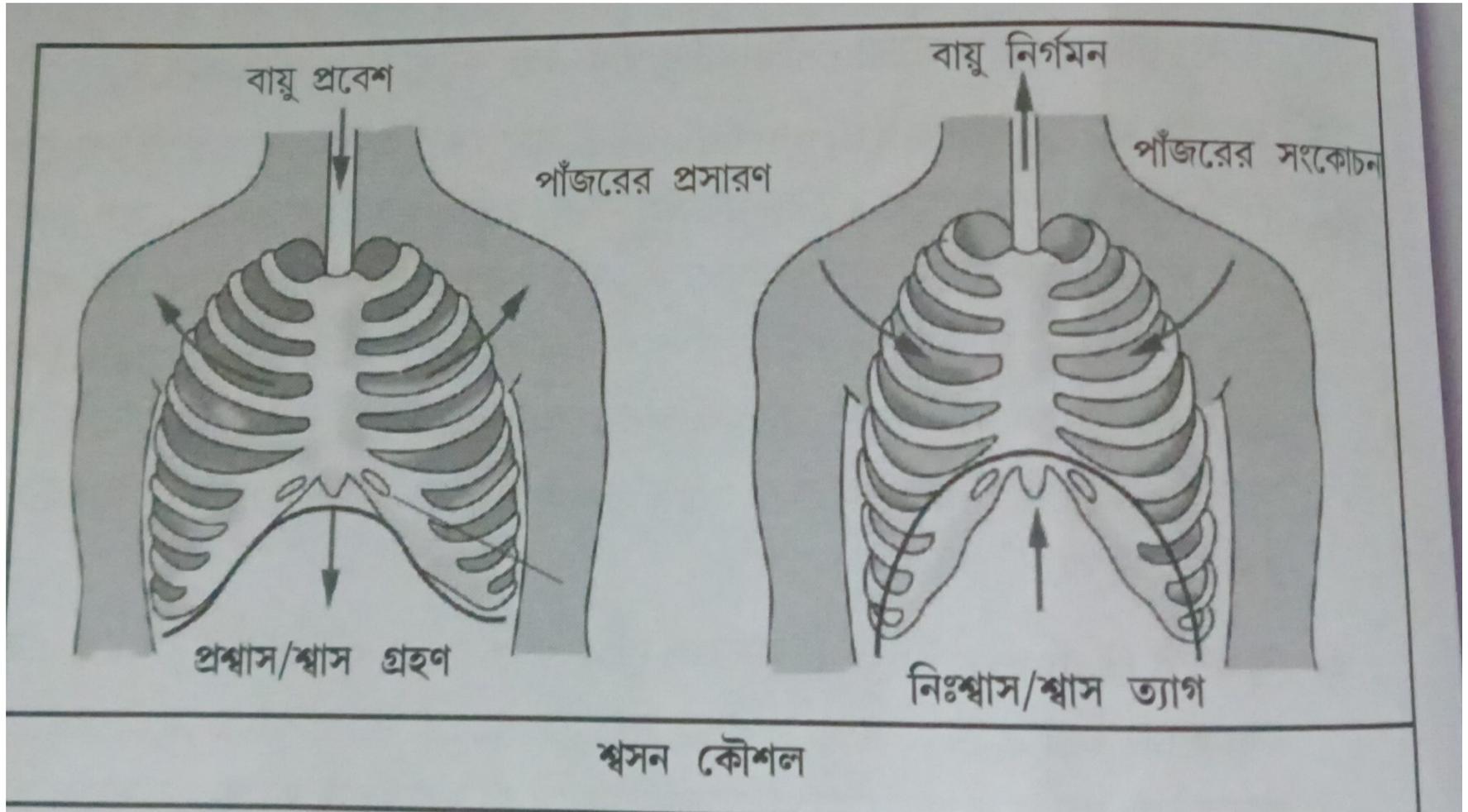
# ১. প্রশ্বাস বা শ্বাস গ্রহণ:

- মধ্যচ্ছদা সংকুচিত হয়ে নিচের দিকে নেমে যায়।
- বক্ষগহ্বর দৈর্ঘ্যে ও প্রস্থে প্রসারিত হয়।
- বহিঃস্থ বায়ু (অক্সিজেন) ফুসফুসে প্রবেশ করে।

## ২. নিঃশ্বাস বা শ্বাসত্যাগ:

- মধ্যচ্ছদা ও ইন্টার কস্টাল পেশি পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসে।
- ফুসফুস মধ্যস্থ বায়ু (কার্বন-ডাই-অক্সাইড) দেহের বাইরে বেরিয়ে যায়।

# • শ্বসন প্রক্রিয়া:



- সাহায্যকারী পুস্তক ও ছবির  
উৎস:

১. আধুনিক শারীর শিক্ষা -ড. অজিত  
দাস

২. স্নাতক শারীর শিক্ষা- ড. শুভব্রত কর  
ও ডা. দুলাল চন্দ্র সাঁতরা

ধন্যবাদ