





# Пока дышу-надеюсь...



Исключительно  
важно для  
человека  
дыхание.  
Известно, что без  
пищи он может  
**прожить**  
несколько недель,  
без воды -  
несколько дней, а  
**без воздуха -**  
**всего несколько**  
**минут.**





**«Кто владеет  
дыханием,  
тот управляет  
своей судьбой».**

**( итальянская мудрость)**



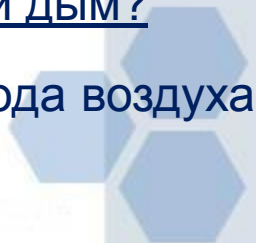
# ТЕМА УРОКА :





# «Верю- не верю»

1. Верите ли вы, что здоровье можно сохранить, принимая определенные меры?
2. Верите ли вы, что можно разговаривать и глотать пищу одновременно?
3. Верите ли вы, что проветривать помещение нужно даже в любую погоду?
4. Верите ли вы, что флюорограмму необходимо проходить регулярно?
5. Верите ли вы, что вирусы и бактерии оседают на пылинки и, как на парашютах, оседают на различные объекты?
6. Верите ли вы, что слово «инфекция» в переводе с латинского означает «заражать, поражать»?
7. Верите ли вы, что дифтерия -инфекционное заболевание?
8. Верите ли вы, что при курении на легких человека оседает смола и дым?
9. Верите ли вы, что человек за сутки употребляет до 3 000 л кислорода воздуха?

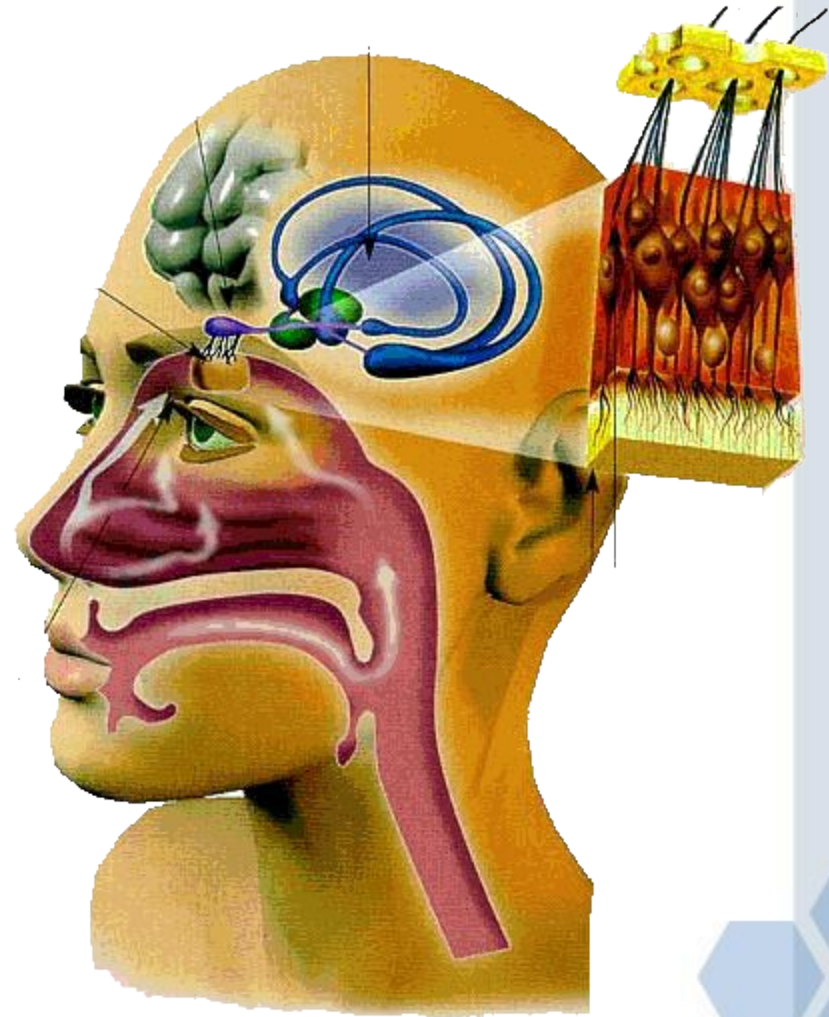






# Носовая полость

Правильное дыхание осуществляется через нос. Он согревает и очищает проходящий через него воздух. Внутри носа имеются волоски и слизь, которые задерживают частички пыли. Под слизью находится слой мерцательных клеток, реснички которых колышутся и гонят из носа слизь с прилипшими пылинками.





# Правило 1

- Здоровый человек должен дышать носом, так как в полости носа воздух согревается и очищается от пыли;
- При дыхании ртом в легкие поступает холодный воздух, что и является причиной простудных заболеваний.





# ГОРТАНЬ

Гортань состоит из нескольких хрящей, соединенных суставами и связками. Важную роль играет особый хрящ – эластичный, гибкий надгортанник. Гортань является важнейшей составной частью голосового аппарата. Голосовые связки натянуты между хрящами. Наиболее крупный хрящ гортани – щитовидный. Образование звука происходит при сомкнутых голосовых связках. Строение голосовых связок дает им возможность колебаться как целиком, так и отдельными участками, от чего зависит характер звучания голоса.







## Правило 2.

- Не кричите.
- Крик повреждает голосовые связки, что может вызвать их воспаление, привести к хрипоте или потере голоса.





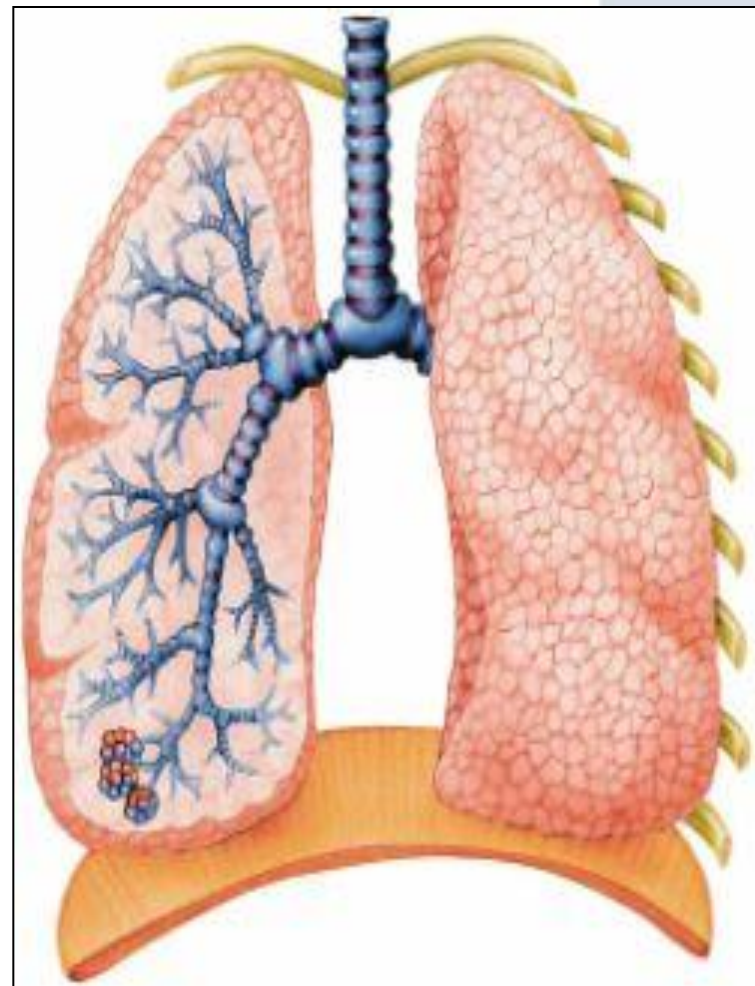
# Правило 3.

- Не разговаривайте во время еды (*глотаю куски пищи, можно подавиться, и перекрыть трахею*).



# ТРАХЕЯ И БРОНХИ

Она имеет твердый скелет в виде хрящевых полуколец. Трахея разделяется на два бронха, которые входят в легкие. Трахея и бронхи выстланы мерцательным эпителием, который, удаляет из органов дыхания пыль и другие инородные частицы. Слабое раздражение слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов вызывает кашель.





## Правило 4.

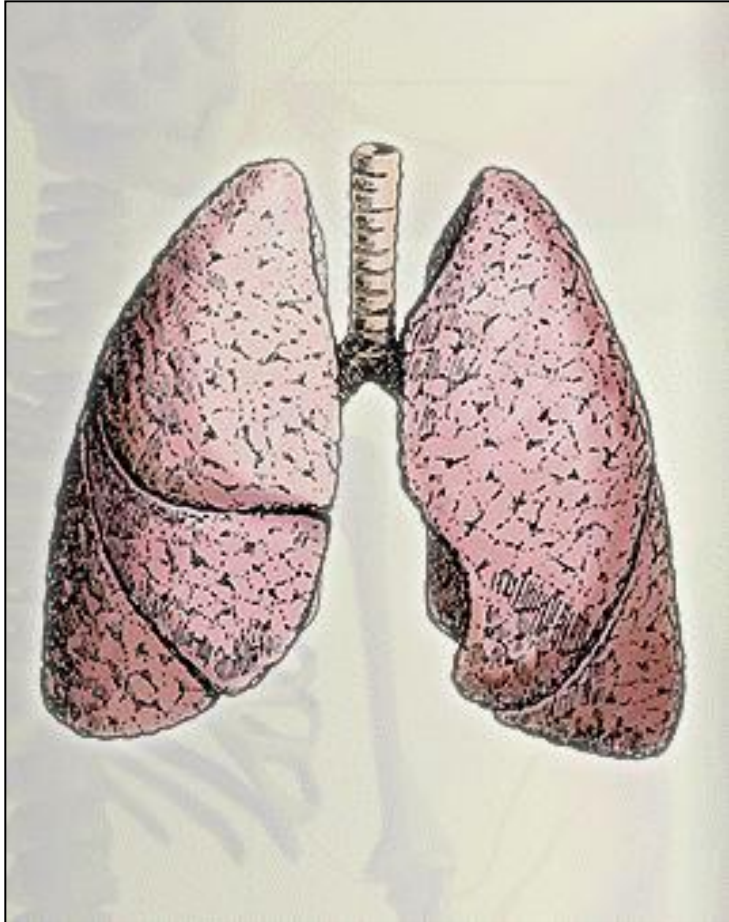
- При чихании и кашле следует закрывать нос и рот НОСОВЫМ ПЛАТКОМ







# ЛЁГКИЕ



Главный орган дыхательной системы – легкие. Смена воздуха в легких происходит при чередовании вдоха и выдоха. Каждый день человек вдыхает 15 000 литров воздуха, используя 3 000 литров кислорода.

*Через легкие за 1 мин проходит  
около 100 л воздуха*







# Что опасно для органов дыхания

Опасны для здоровья выхлопные газы автомобилей, ядовитые газы, выбрасываемые в воздух заводами, а также табачный дым.

**В 1 см городского воздуха сотни тысяч пылинок.**

**В городах ежегодно оседает до 1500 тонн пыли на 1 кв.км**



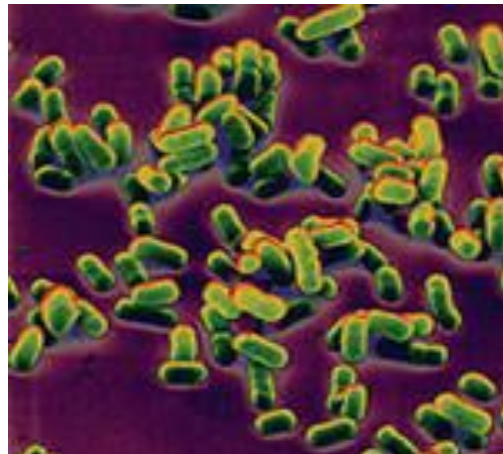
**Выхлопные газы сокращают продолжительность жизни на 6 месяцев.**





## «Куда не проглядывает солнечный луч, туда часто заходит врач».

*Там, где много пыли в воздухе, много и микробов.  
В чистом жилом помещении в 1м<sup>3</sup>воздуха их 15-20, на  
улице – до 5 тыс. микробных единиц.*





Заболевания	Пути заражения	Проявление болезни	Ранняя диагностика заболеваний
<u>Туберкулез легких</u>	Через дыхательные пути и пищу, зараженную палочкой Коха 	Легочная ткань распадается и превращается в рыхлую массу. Яд, выделяемый микробами, отравляет весь организм.	Флюорография* 
<u>Рак легких</u> 	Способствует заболеванию курение 	Распадаясь, ткани выделяют ядовитые соединения. Опухоль разрастается и распространяется на другие ткани и органы.	Флюорография 



**\*Флюорография – рентгеновский снимок грудной клетки.**

Первый флюороскопический кабинет появился в 1924г. в Рио-де-Жанейро. А понятие рентгенопрофилактика вошло в обиход в 1930г. благодаря советскому ученому С.А. Рейнбергу.



## Правило 5.

- В течение суток ( 2 – 3 часа) полезно быть на свежем воздухе, необходима регулярная влажная уборка помещений, проветривание.





## Отрывок из романа П. А. Павленко «Счастье»

*«... ваша болезнь требует простого лекарства – воздуха. Побольше его и наяву и во сне. Нужно насквозь продуть себя, омыть каждую клетку свою свежим воздухом. Есть на открытом воздухе. А спать непременно... Итак, начните принимать воздух в самых неограниченных дозах. Научитесь дышать. Привыкайте относиться к воздуху, как к пище, пережевывайте его носоглоткой, ощущайте на вкус, на запах, наслаждайтесь им. Как гурман... Пейте только проточный воздух... Держитесь в своей болезни политики открытых дверей.»*





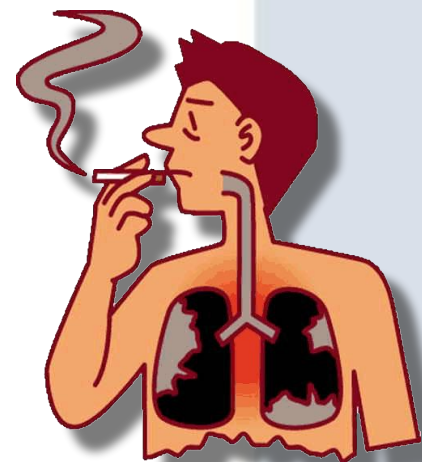
# Что опасно для органов дыхания

Никотин проникает в кровь, и она разносит его по всем органам. Этот яд притупляет зрение, слух, внимание, заставляет усиленно работать сердце. У курильщиков часто возникают опасные, а порой смертельные заболевания легких и сердца.



# Что опасно для органов дыхания

Частицы дыма оседают на стенках легочных пузырьков и мешают поступлению кислорода в кровь. Вместе с дымом сигареты в легкие курильщика и находящихся рядом людей попадает яд – **никотин**.



# Что опасно для органов дыхания

За последние 100 лет вредная привычка к курению распространилась по всему миру. Вслед за взрослыми к курению стали прибегать и дети. Врачи назвали курение чумой двадцатого столетия. Во многих странах курильщиков стараются не брать на работу.







# Правило 7

Не курите!!!

## КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», rian.ru

**IMPROVE**  
ALLIANCE





# У мальчика инфекционная болезнь?

Поднялась температура  
Я лежу и не ропщу  
Пью соленую микстуру,  
Кислой горло полощу.  
Ставят мне на грудь горчичник,  
Говорят: «Терпи, отличник!»  
После банок на боках  
Кожа в синих пятнаках.  
День лежу, второй лежу,  
Третий — в школу не хожу.  
И друзей не подпускают, —  
Говорят, что заражу.

. (С. Михалков)







# Инфекция-это

Заражать , портить...

**ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ** возникают при проникновении в организм человека патогенного паразита





# Алгоритм

1. Введи название болезни в поисковик.
2. Найди нужный сайт. Открой его.
3. Поработав с текстом, заполни таблицу на стр. 49 рабочей тетради.
4. Подготовь короткое сообщение о возбудителе, симптомах и профилактике заболевания.





# Меры профилактики

- 1. Проведение вакцинации.
- 2. Соблюдение личной гигиены.
- 3. Витаминизированное питание.
- 4. При возникновении очага инфекции соблюдать карантин.
- 5. Повышать сопротивляемость организма с помощью закаливания, физических упражнений.
- 6. Использование индивидуальной посуды, после использования кипятить.
- 7. Влажная уборка в помещении, проветривание жилища.
- 8. Регулярное обследование населения.





# «Пока я дышу, я живу!»

- \_\_\_\_\_ *лежать,*
- \_\_\_\_\_ *дышать,*
- \_\_\_\_\_ *улыбаться,*
- \_\_\_\_\_ *заниматься!*







# «Пока я дышу, я живу!»

- *Долго на диване нельзя лежать,*
- *Надо свежим воздухом дышать,*
- *Давайте друг другу улыбаться,*
- *И дружно спортом заниматься*





# Гигиена дыхания.

<b>Основные правила гигиены дыхания</b>	<b>Обоснование гигиенических правил</b>
<p>Дышите через нос.</p> <p>Не кричите.</p> <p>Не глотайте крупные куски пищи.</p> <p>При чихании и кашле закрывайте нос и рот носовым платком.</p> <p>Не курите.</p> <p>Проветривайте жилище и регулярно делайте влажную уборку .</p> <p>Вовремя проходите обследование дыхательных органов.</p> <p>Соблюдайте особые правила в период эпидемий.</p>	





# Найди ошибку в тексте

1. Болезни органов дыхания в той или иной степени приводят к снижению функциональной способности легких.
2. Физические упражнения ухудшают работу дыхательной системы и уменьшают жизненную емкость легких.
3. Здоровый человек должен дышать носом, так как в полости носа воздух согревается, осушается и очищается.
4. Флюорограмму необходимо проходить по мере заболевания легких.
5. Гриппом болеют все люди.





*Живи - Не уставай дивиться  
Тому, как светел небосвод.*



*И так дыши, как дышит птица,  
Пускайся в дальний перелет.*

*Нам в этом мире многое дано,  
Расту, искать и ошибаться,  
Но, главное дано дышать.*



*Любить, найти и не сдаваться!*







## *Домашнее задание:*

- параграф 28, 29, заполнить таблицу ( упр.120, стр. 49)
- самим выбрать домашнее задание:  
написать заметку в школьную газету о правилах здорового дыхания зимой,  
составить по этой теме кроссворд или презентацию

