





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)



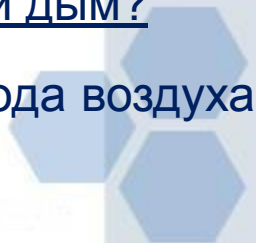
ТЕМА УРОКА :





«Верю- не верю»

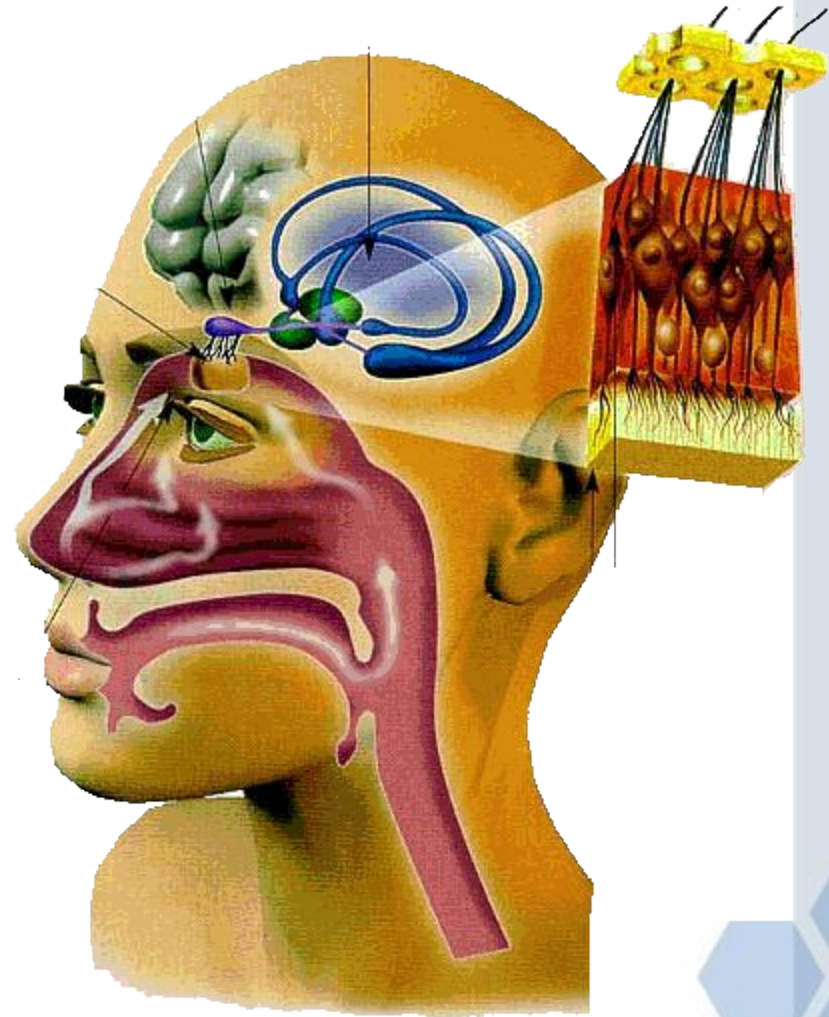
1. Верите ли вы, что здоровье можно сохранить, принимая определенные меры?
2. Верите ли вы, что можно разговаривать и глотать пищу одновременно?
3. Верите ли вы, что проветривать помещение нужно даже в любую погоду?
4. Верите ли вы, что флюорограмму необходимо проходить регулярно?
5. Верите ли вы, что 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.





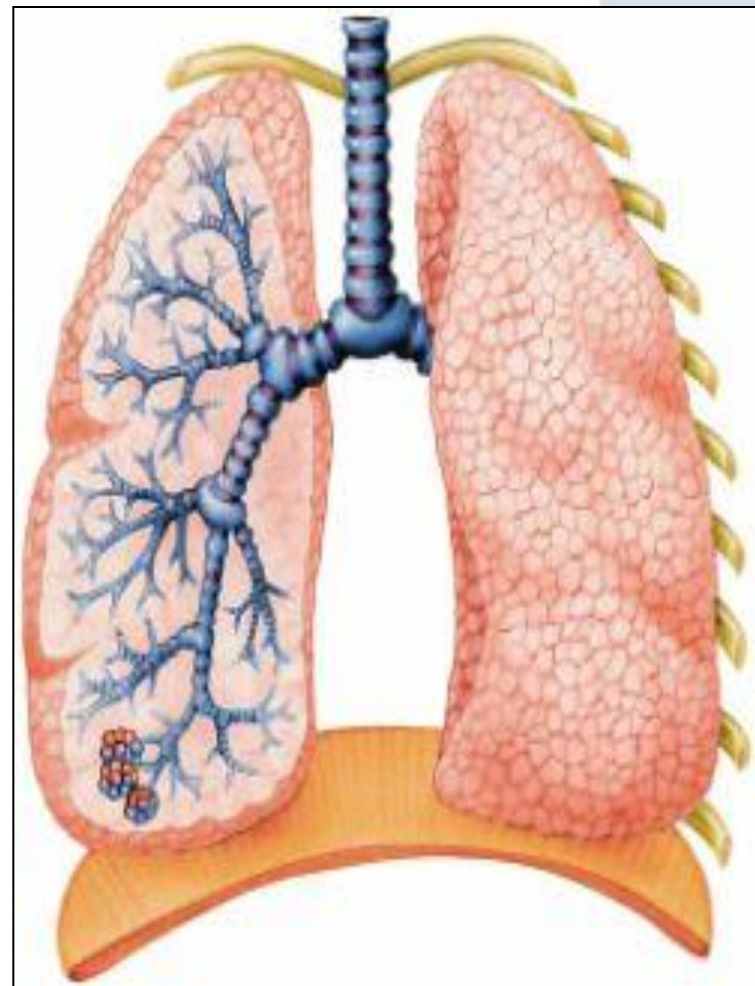
Правило 3.

- 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.





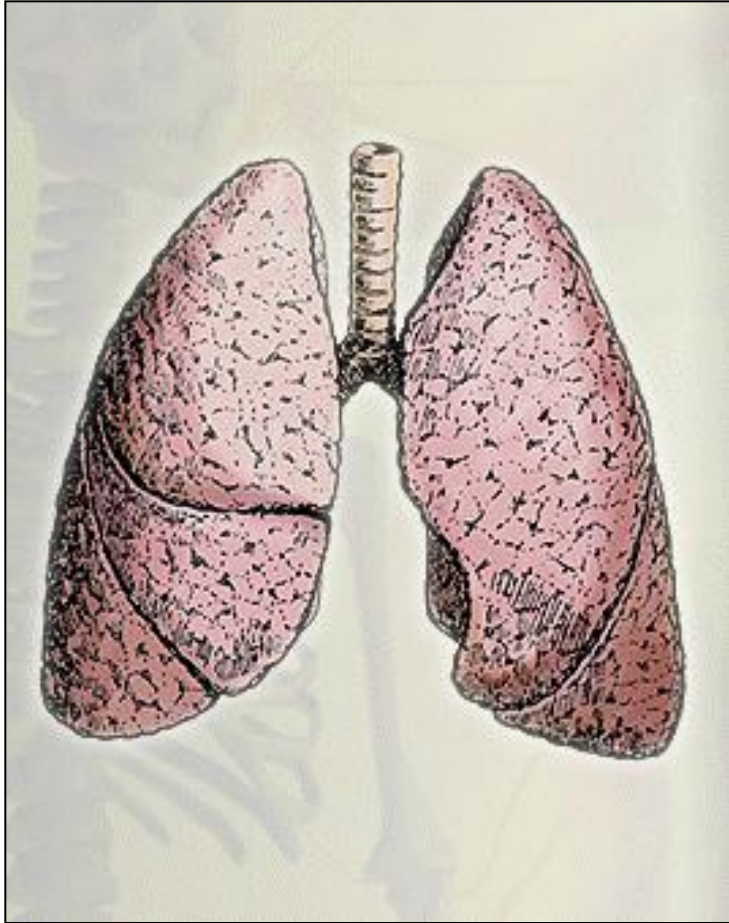
Правило 4.

- 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



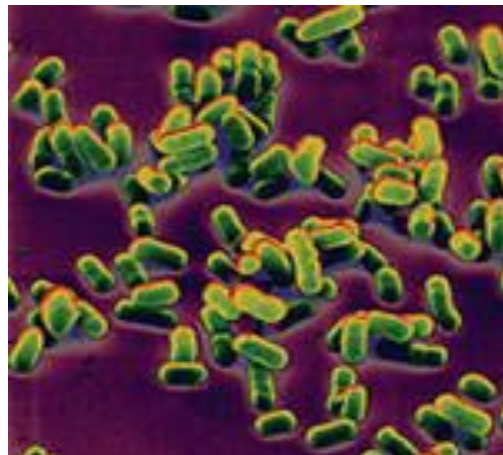
Выхлопные газы сокращают продолжительность жизни на 6 месяцев.





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

*Там, где много пыли в воздухе, много и микробов.
В чистом жилом помещении в 1м³воздуха 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.»



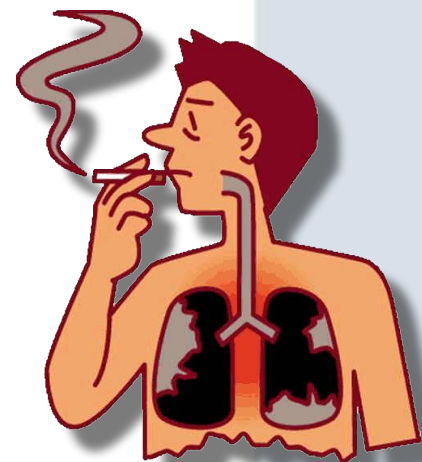
Что опасно для органов дыхания

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 приобщаться 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.

Основные правила гигиены дыхания	Обоснование гигиенических правил
<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,
Расти, 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

