

# Правильное дыхание

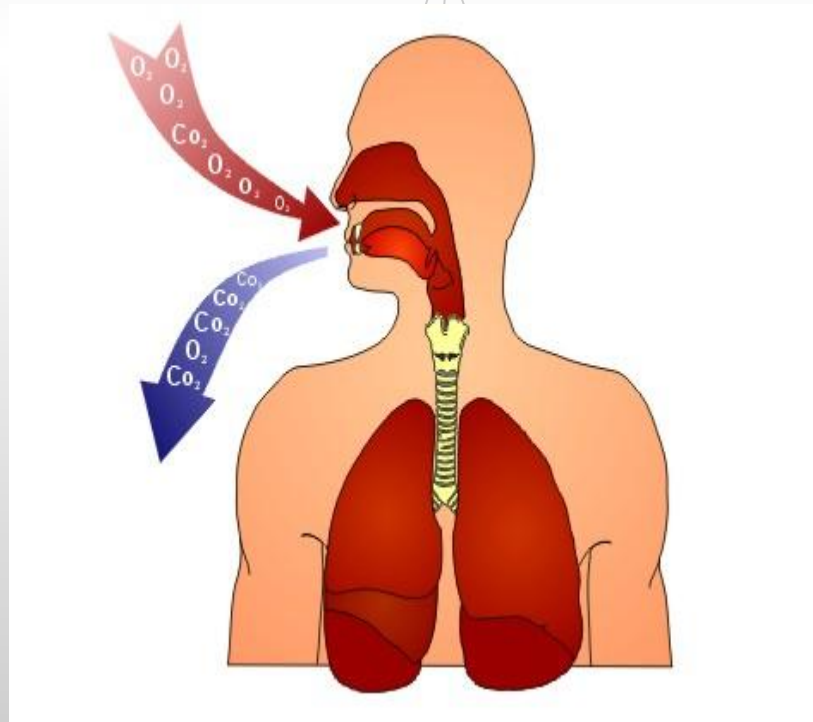


*Автор: Никифорова Е.Н.  
учитель биологии и географии  
1 категории,  
МБОУ школа-интернат №1  
г. Саров*

# 5 тайн дыхания



**Дыхание** – самая важная функция организма, влияющая на физическое и умственное развитие человека.



# Потребность в кислороде зависит от физической активности



***У взрослого человека ЖЕЛ = 3 – 4 л.  
У спортсмена ЖЕЛ = 6 – 8 л.***

Правильное  
дыхание –  
НОСОВОЕ!!!

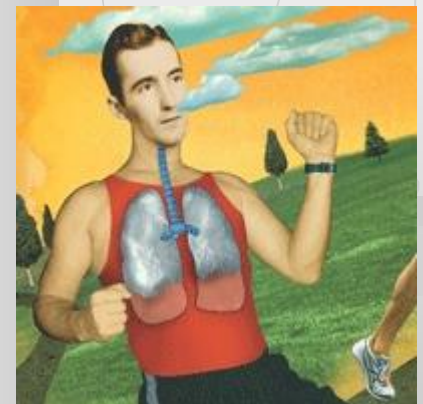


# «Холотропное дыхание»



# Влияние вредных привычек на дыхание:

1. Курение табака – одышка, рак легких
2. Употребление алкоголя – повышает частоту заболеваний туберкулезом, бронхитом
3. Употребление наркотических веществ – угнетают активность дыхательного центра (остановка дыхания)



Лабораторная работа №5

# ***Влияние холода на частоту дыхательных движений***

**Цель:** изучить изменение частоты дыхательных движений под действием внешних условий.

**Оборудование:** Емкость, холодная вода (снег), водный термометр, секундомер.



## *Ход работы:*

- Подсчитать в течение минуты частоту дыхательных движений.
- Опустить руку в воду ( $t = 4-5^{\circ}\text{C}$ ).
- Подсчитать изменившуюся частоту дыхательных движений.
- Сделать выводы: как изменилось дыхание, объясните данный рефлекс, в чем заключается его биологический смысл???

# Домашнее задание

- § 15 пересказ
- Подготовить сообщения о разных способах закаливания

