

Правильное дыхание

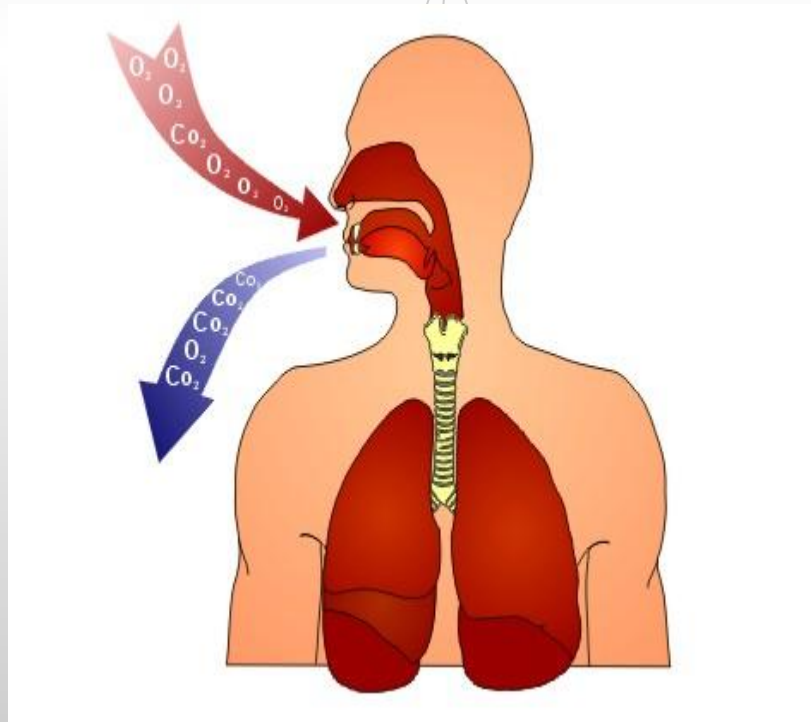


*Автор: Никифорова Е.Н.
учитель биологии и географии
1 категории,
МБОУ школа-интернат №1
г. Саров*

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!!!

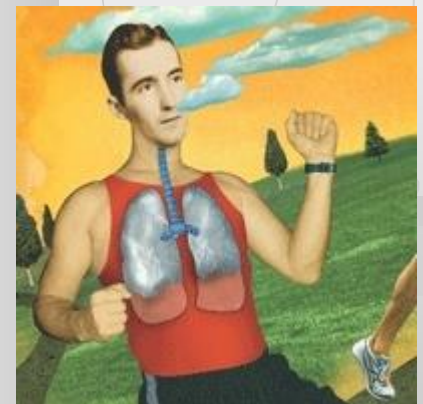


«Холотропное дыхание»



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

