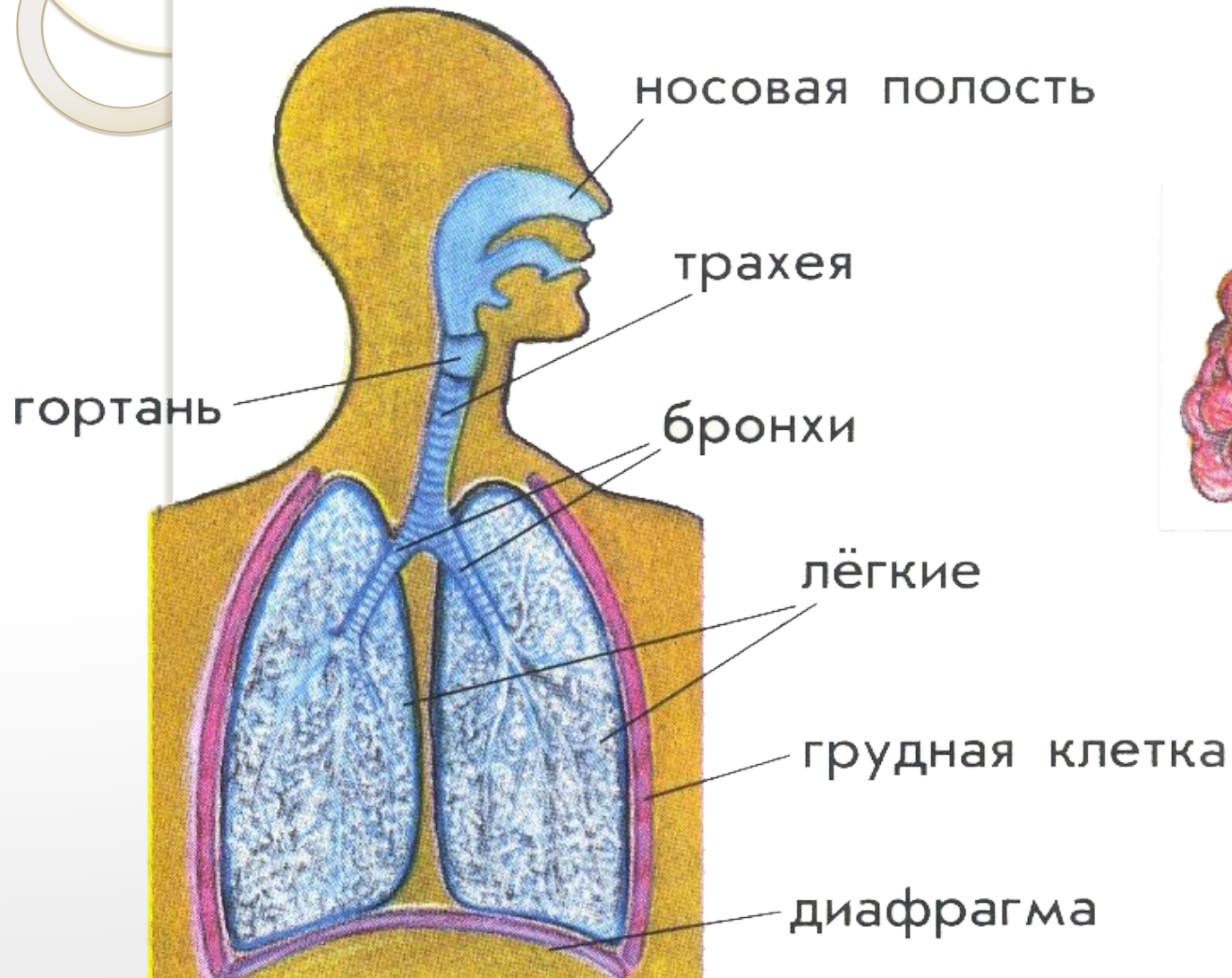




***«Береги свои
лёгкие»***

Органы дыхания



Вдох

- Во время вдоха межреберные мышцы поднимают ребра.
- Мышечная перегородка- диафрагма- опускается.
- В результате объем грудной клетки увеличивается, легкие расширяются и втягивают воздух, насыщенный кислородом.

Выдох

- При выдохе мышцы расслабляются, и объем грудной клетки уменьшается.
- Воздух, содержащий много углекислого газа, выходит наружу.

Спирометр

- медицинский прибор для измерений объема воздуха, поступающего из легких человека при наибольшем выдохе после наибольшего вдоха.



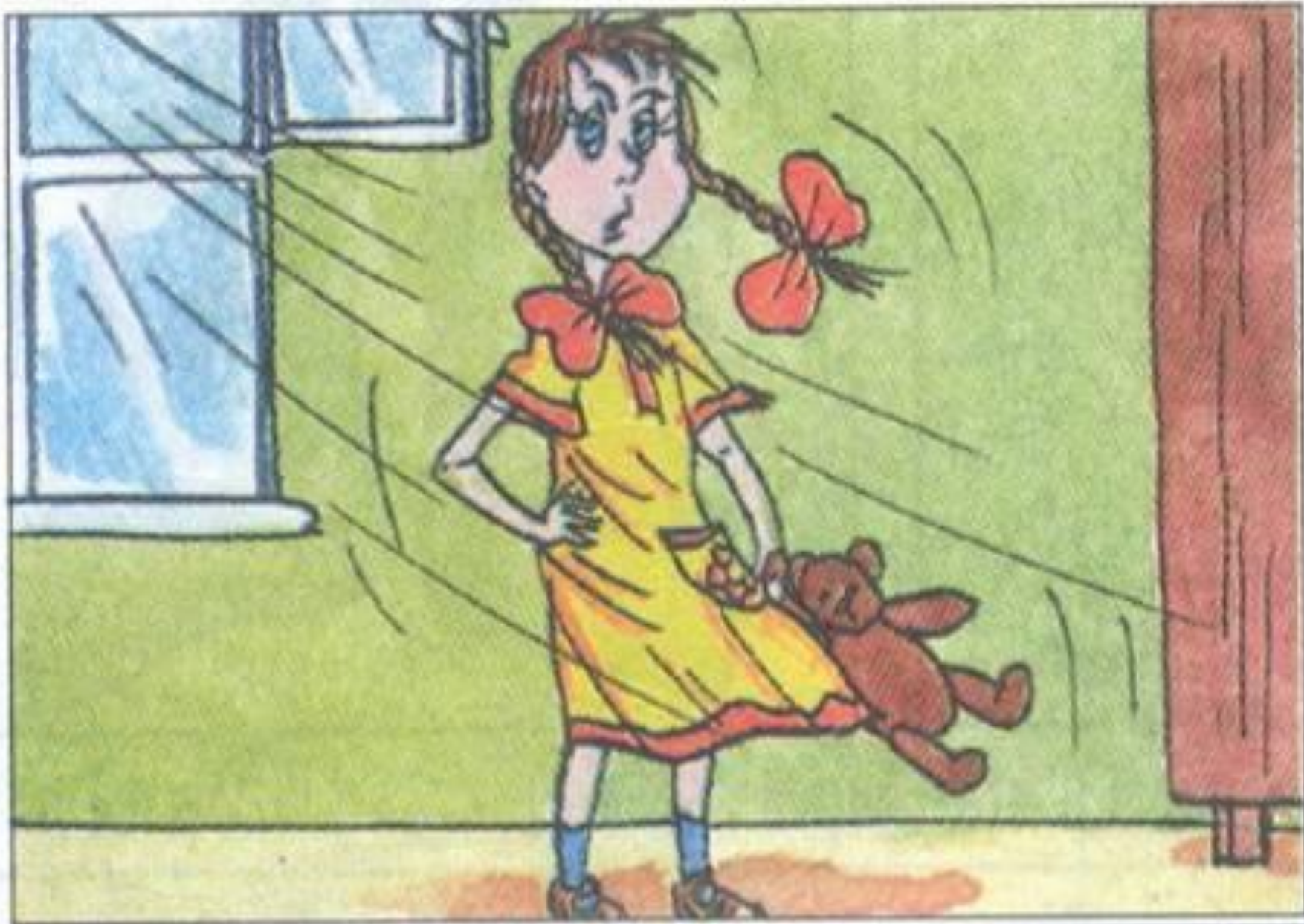


Заболел —

СИДИ



Снима мокрую одежду.



Не

на сквозняке.



Одевайс по погоде.

Гортань

надгортанник

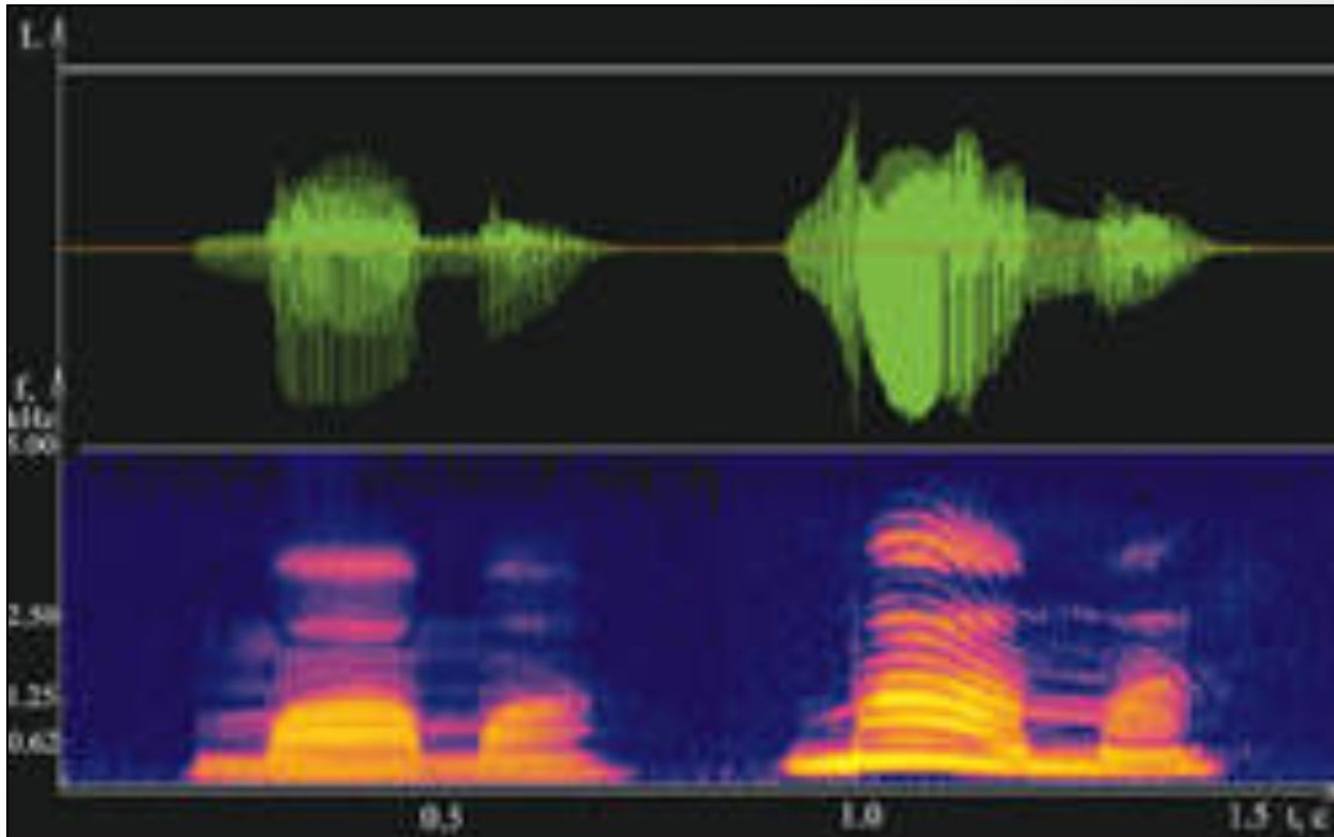
щитовидный
хрящ

щитовидная
железа

трахея



ОБРАЗОВАНИЕ ЗВУКА



Воздух —→ Голосовая щель —→ Колебания —→ Звук
ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК

Гигиена дыхания:

1. Дышать рекомендуется через нос, т.к. при дыхании ртом в легкие поступает холодный воздух, что и является причиной простудных заболеваний.
2. Больной человек, не соблюдающий правил гигиены, становится источником инфекции.
3. Глотая крупные куски пищи, можно подавиться и перекрыть трахею.
4. При воспалительных процессах возникает кашель, помогающий удалять слизь из дыхательных путей.



Гигиена голосового аппарата:

Крик повреждает голосовые связки, что может вызвать их воспаление, привести к хрипоте или потере голоса. При шёпоте связки расслабляются и смыкаются не полностью.

Частые воспаления дыхательных путей, курение и алкоголь оказывают негативное влияние на голосообразующий аппарат.



Что опасно для органов дыхания?

***Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы
сокращает
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.***



1 сигарета отнимает 15 минут жизни человека!





**Спасибо за
внимание!**