

**Урок окружающего мира по  
теме:  
«Всё о вдохе и выдохе. Береги  
свои лёгкие»**

Составила:  
Учитель  
ГБОУ СОШ №218  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Чарквиани Ю.Т.

# Цели и задачи урока:

- **Цель:**
  - -расширить знания детей о дыхательной системе человека.
  - -дать общие представления о легких, как органе, который позволяет человеку не только дышать , но и ..говорить.
  - -развивать речь учащихся ,любознательность, внимание, наблюдательность ,память.
  - -продолжать воспитание бережного отношения к своему здоровью, прививать интерес к предмету.
  - -сформировать представление о здоровье как одной из главных человеческих ценностей.
  - -познакомить детей с правилами, помогающими сохранять своё здоровье.
- **Задачи:** доказать ,что курение вредно для каждой части организма человека, научить рассказывать о работе голосовых связок, выполнять режим дня. отказываться от вредных привычек.



**ПИЦЦА**



**COH**



A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash. The entire image has a blue color cast. In the lower center, there is a brown rectangular box containing the word "ВОДА" in white, bold, uppercase Cyrillic letters.

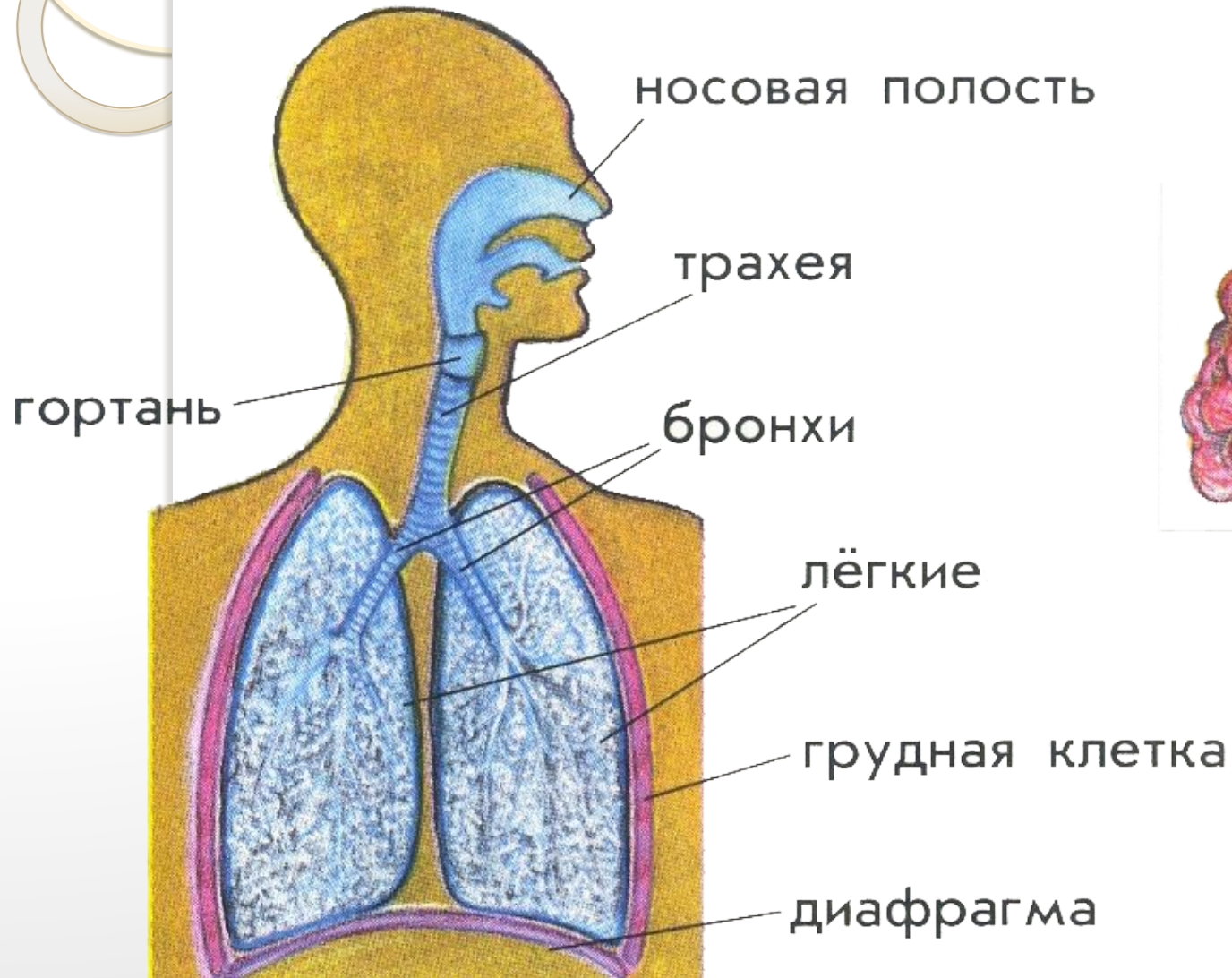
**ВОДА**



**ВОЗДУ**

**У**

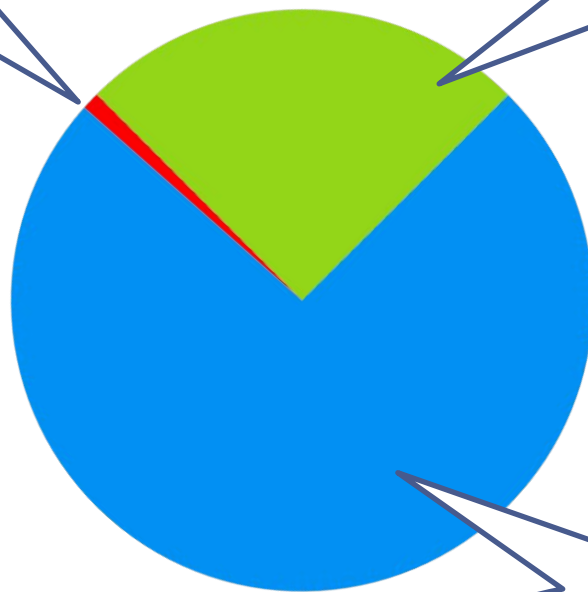
# Органы дыхания



# Состав воздуха

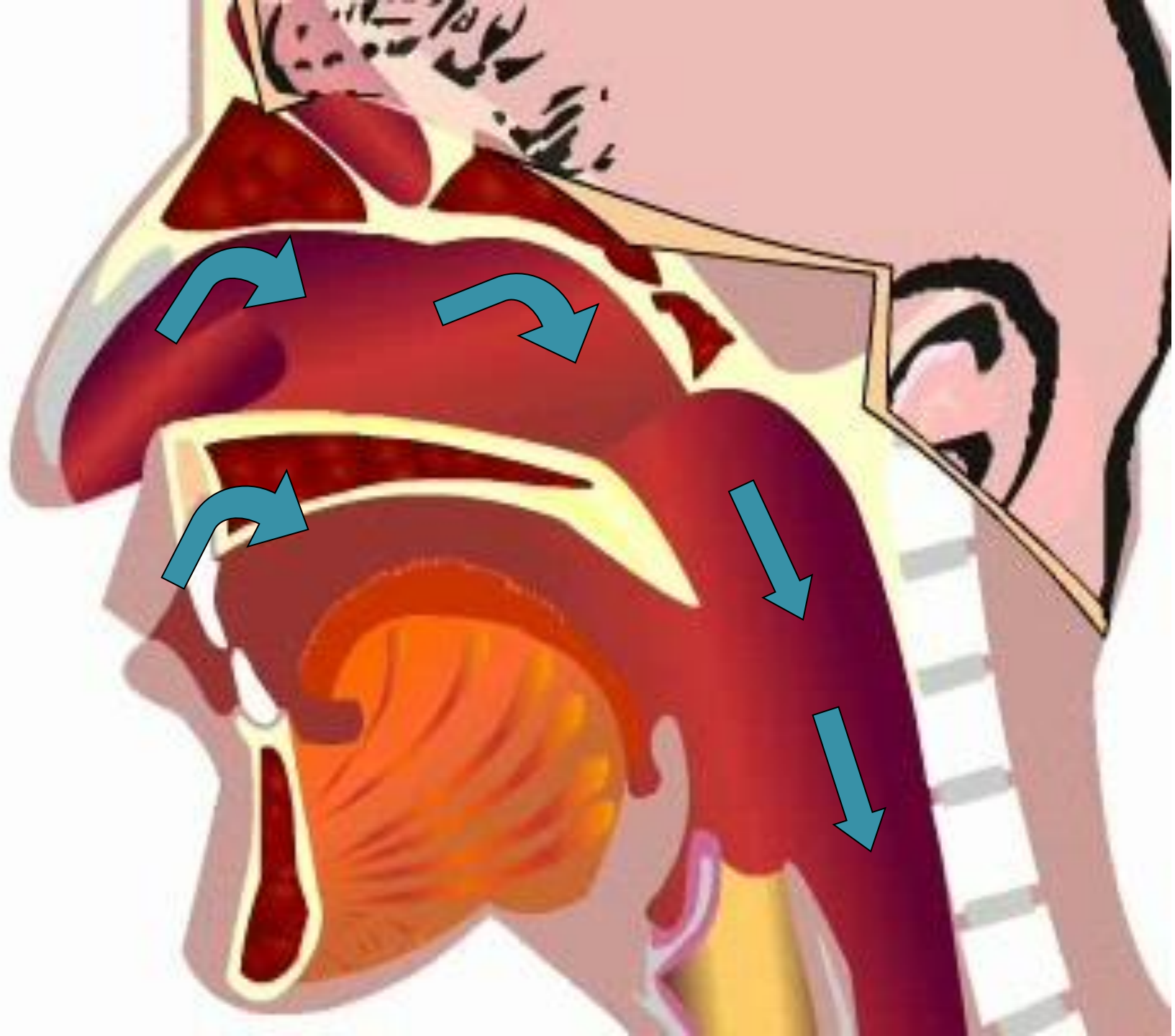
углекислый газ

кислород



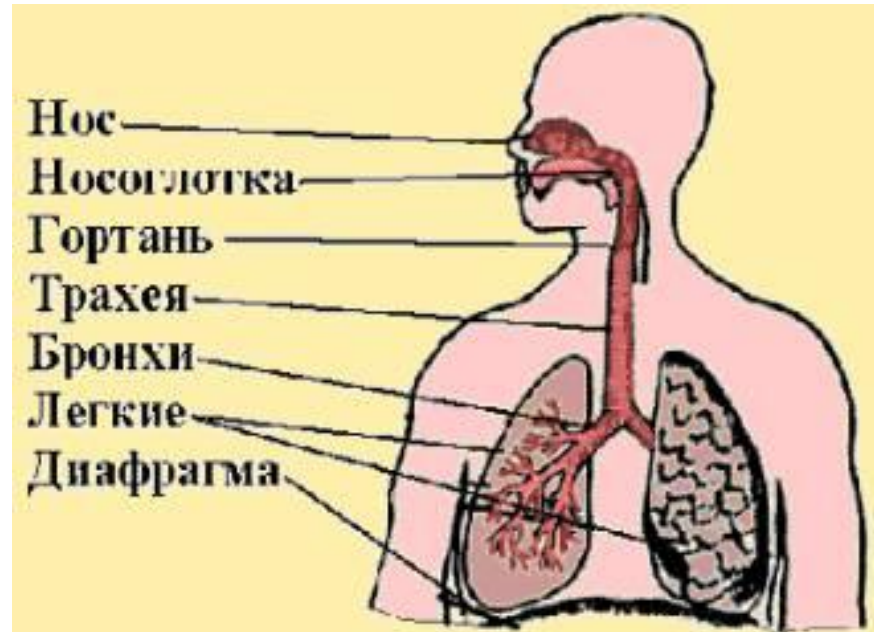
азот





# Путь кислорода к лёгким:

- Носовая полость
- Гортань
- Трахея
- Бронхи
- Легкие
- Легочные пузырьки.



лёгочный  
пузырёк

кровеносный  
сосуд



# **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.



# Гортань

надгортанник

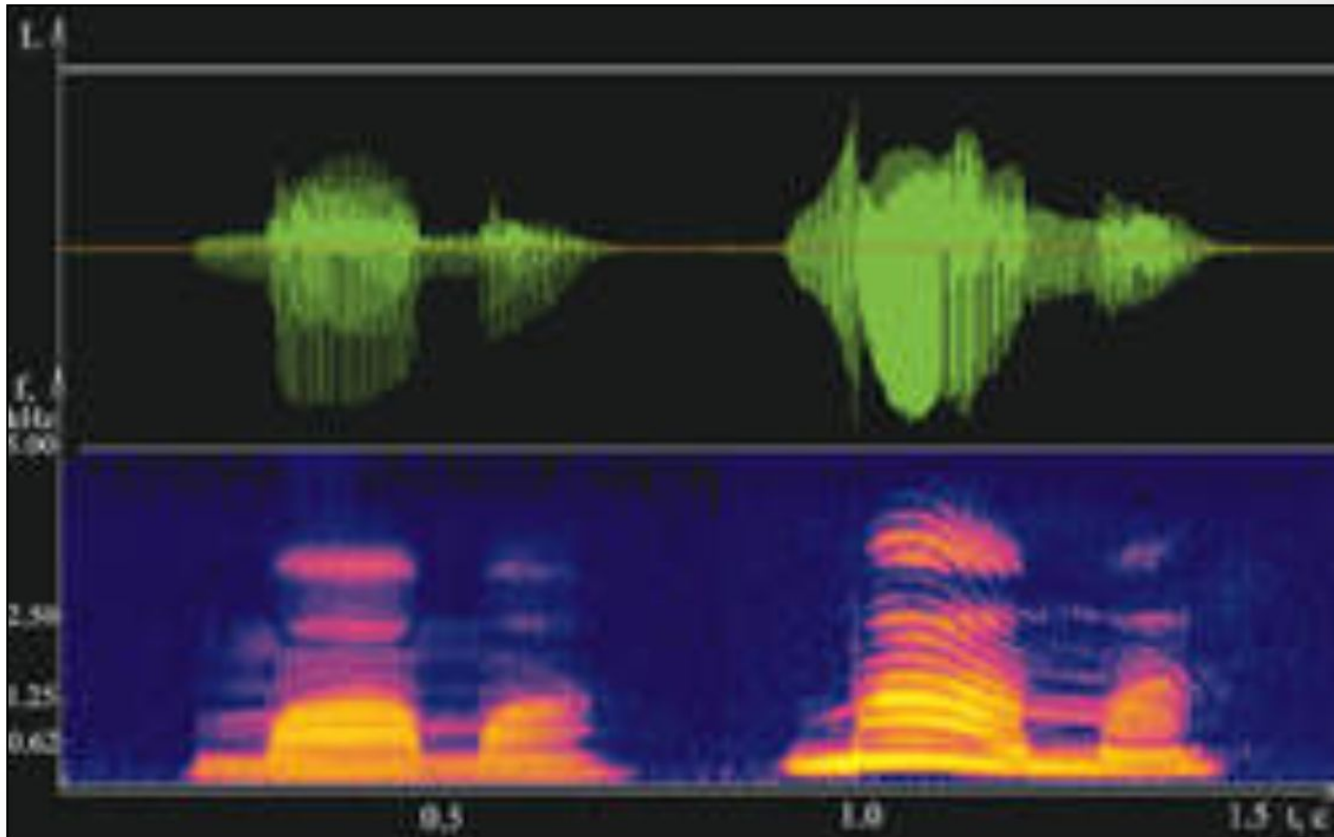
щитовидный  
хрящ

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.

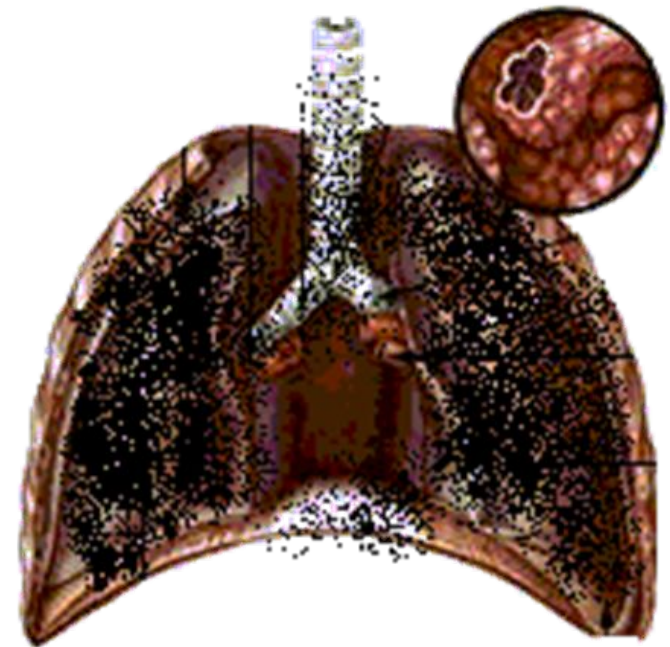


# **Что опасно для органов дыхания?**

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



**1 сигарета отнимает 15 минут жизни человека!**





**Мы  
выбираем!**





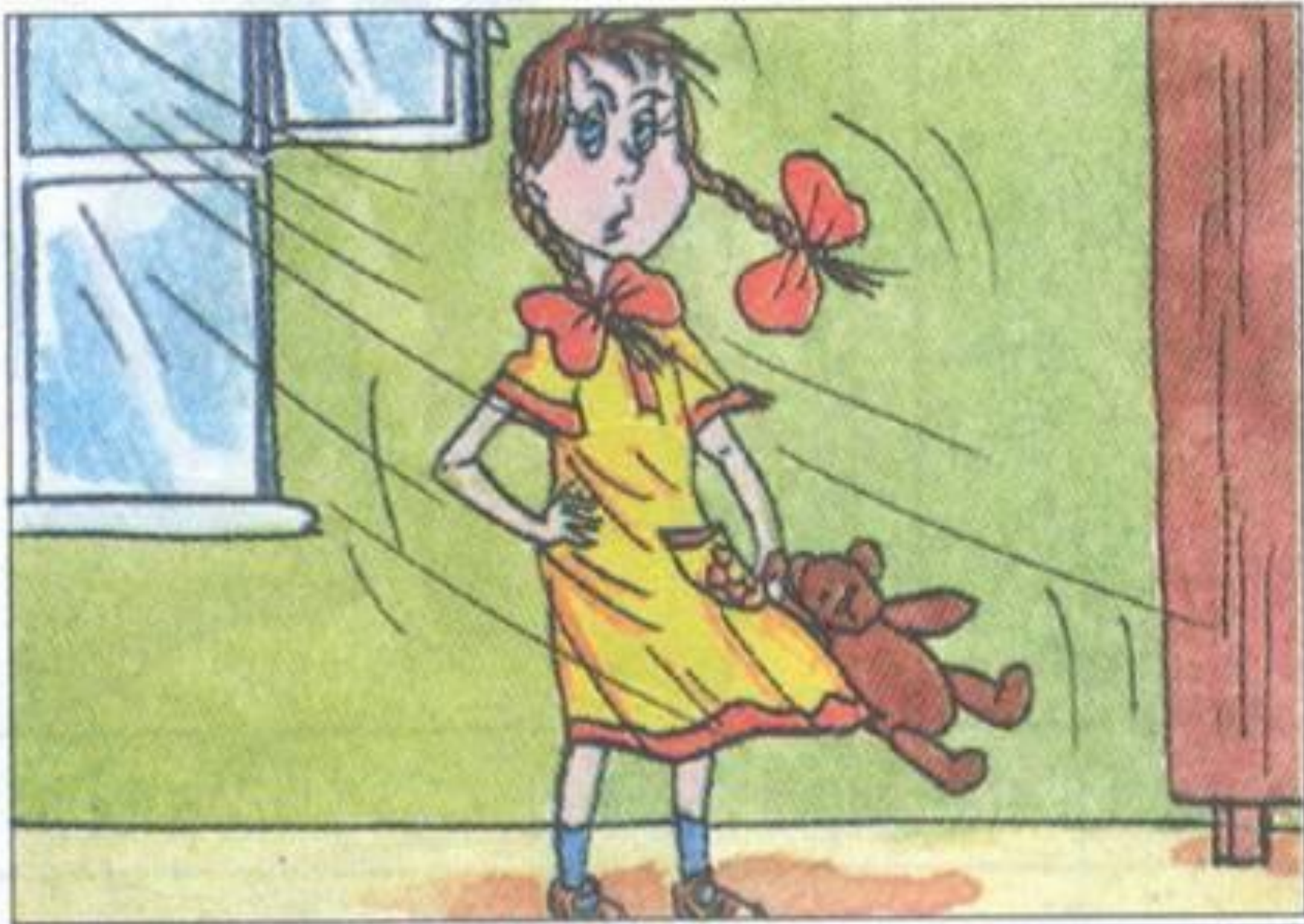
Заболел —

**СИДИ**





**Снима** мокрую одежду.



**Не**

**на сквозняке.**





**Одевайс** по погоде.



**Спасибо за  
внимание!**