





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 :

Гигиена органов дыхания





«Верю- не верю»

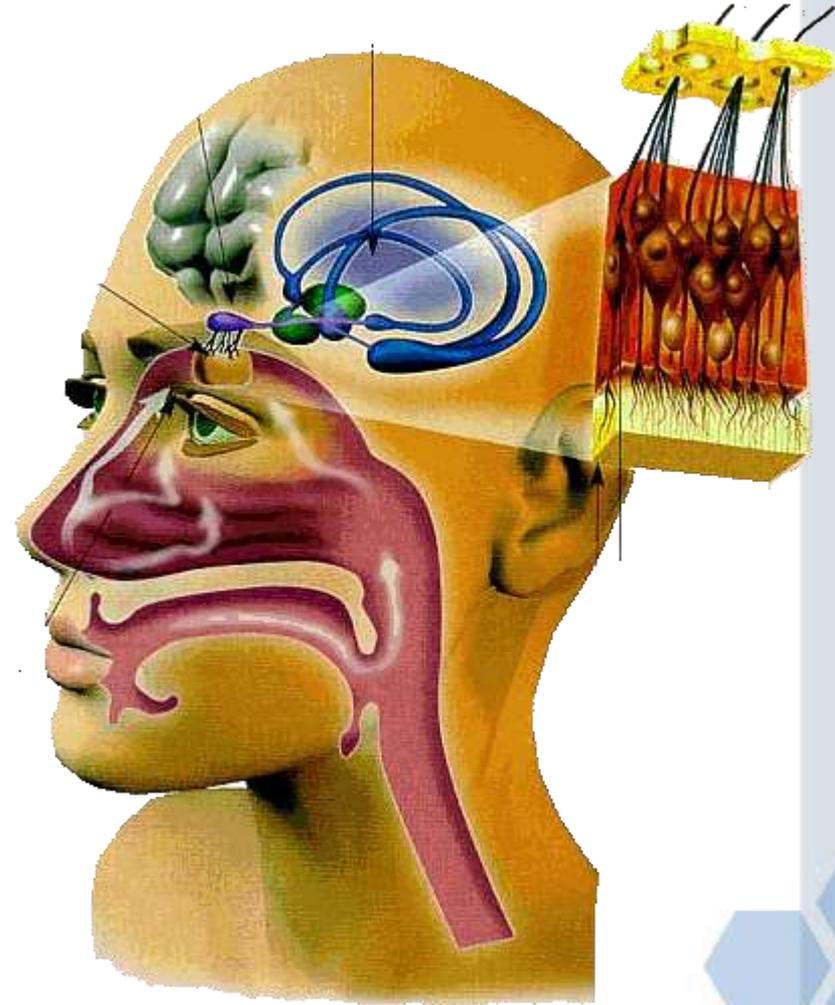
1. Верите ли вы, что здоровье можно сохранить, принимая определенные меры?
2. Верите ли вы, что можно разговаривать и глотать пищу одновременно?
3. Верите ли вы, что проветривать помещение нужно даже в любую погоду?
4. Верите ли вы, что флюорограмму необходимо проходить регулярно?
5. Верите ли вы, что 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 25 кг 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.

