



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.



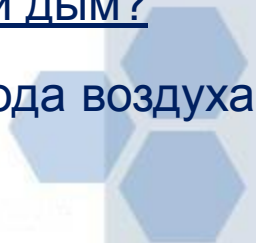
ТЕМА УРОКА :





«Верю- не верю»

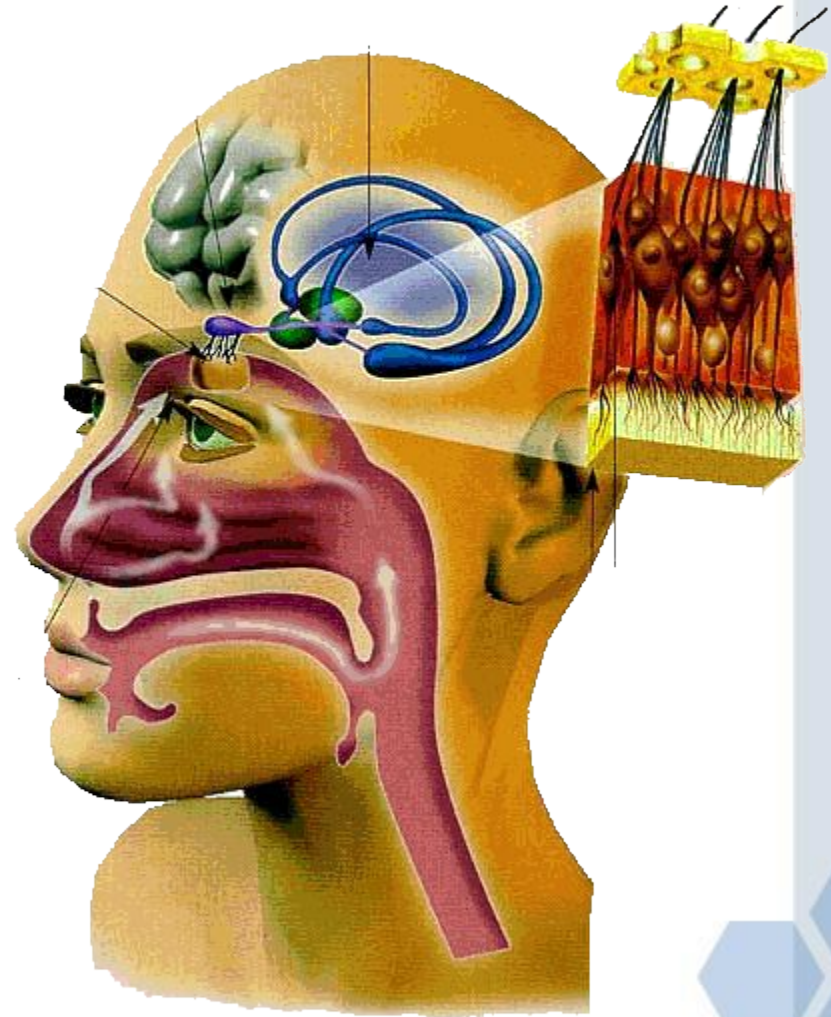
1. Верите ли вы, что здоровье можно сохранить, принимая определенные меры?
2. Верите ли вы, что можно разговаривать и глотать пищу одновременно?
3. Верите ли вы, что проветривать помещение нужно даже в любую погоду?
4. Верите ли вы, что флюорограмму необходимо проходить регулярно?
5. Верите ли вы, что 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 до 3 000 л 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.





ГОРТАНЬ

Гортань состоит из нескольких хрящей, соединенных суставами и связками. Важную роль играет особый хрящ – эластичный, гибкий надгортанник. Гортань является важнейшей составной частью голосового аппарата. Голосовые связки натянуты между хрящами. Наиболее крупный хрящ гортани – щитовидный. Образование звука происходит при сомкнутых голосовых связках. Строение голосовых связок дает им возможность колебаться как целиком, так и отдельными участками, от чего зависит характер звучания голоса.





Правило 2.

- Не кричите.
- Крик повреждает голосовые связки, что может вызвать их воспаление, привести к хрипоте или потере голоса.





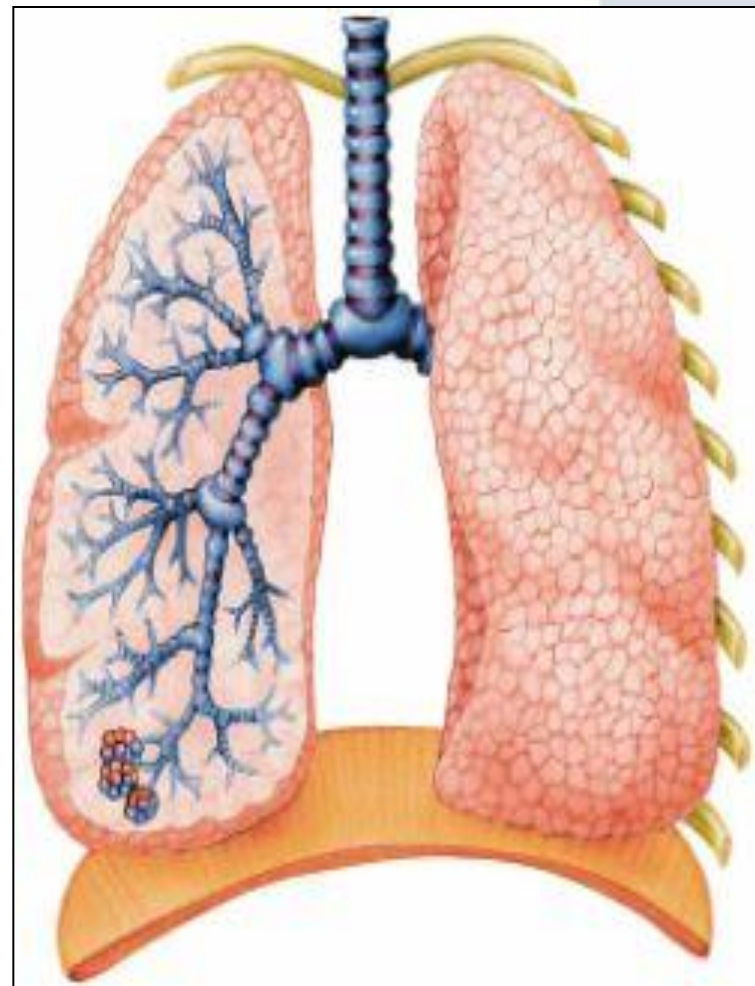
Правило 3.

- Не разговаривайте во время еды (*глотаю куски пищи, можно подавиться, и перекрыть трахею*).



ТРАХЕЯ И БРОНХИ

Она имеет твердый скелет в виде хрящевых полуколец. Трахея разделяется на два бронха, которые входят в легкие. Трахея и бронхи выстланы мерцательным эпителием, который, удаляет из органов дыхания пыль и другие инородные частицы. Слабое раздражение слизистой оболочки гортани, трахеи, бронхов вызывает кашель.





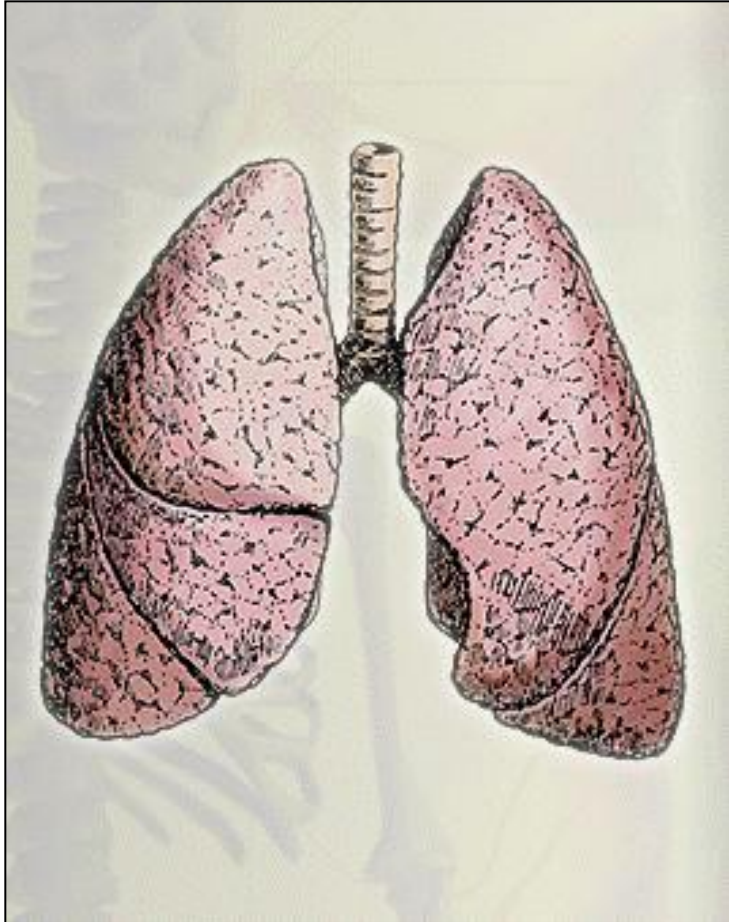
Правило 4.

- При чихании и кашле следует закрывать нос и рот **НОСОВЫМ ПЛАТКОМ**





ЛЁГКИЕ



Главный орган дыхательной системы – легкие. Смена воздуха в легких происходит при чередовании вдоха и выдоха. Каждый день человек вдыхает 15 000 литров воздуха, используя 3 000 литров кислорода.

*Через легкие за 1 мин проходит
около 100 л воздуха*





Что опасно для органов дыхания

Опасны для здоровья выхлопные газы автомобилей, ядовитые газы, выбрасываемые в воздух заводами, а также табачный дым.

В 1 см городского воздуха сотни тысяч пылинок.

В городах ежегодно оседает до 1500 тонн пыли на 1 кв.км



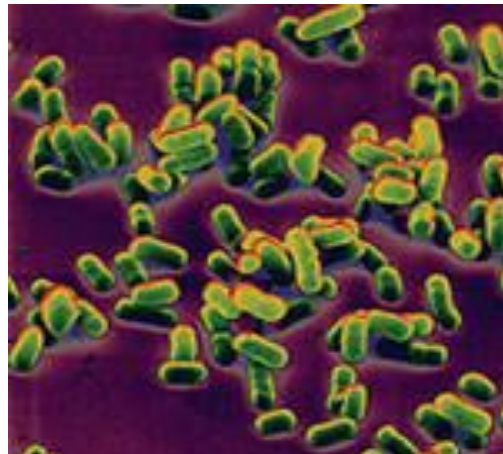
Выхлопные газы сокращают продолжительность жизни на 6 месяцев.





«Куда не проглядывает солнечный луч, туда часто заходит врач».

*Там, где много пыли в воздухе, много и микробов.
В чистом жилом помещении в 1м³воздуха их 15-20, на
улице – до 5 тыс. микробных единиц.*



| Заболевания | Пути заражения | Проявление болезни | Ранняя диагностика заболеваний |
|--|---|---|---|
| <u>Туберкулез легких</u> | Через дыхательные пути и пищу, зараженную палочкой Коха  | Легочная ткань распадается и превращается в рыхлую массу. Яд, выделяемый микробами, отравляет весь организм. | Флюорография*  |
| <u>Рак легких</u>  | Способствует заболеванию курение  | Распадаясь, ткани выделяют ядовитые соединения. Опухоль разрастается и распространяется на другие ткани и органы. | Флюорография  |



***Флюорография – рентгеновский снимок грудной клетки.**
 Первый флюороскопический кабинет появился в 1924г. в Рио-де-Жанейро. А понятие рентгенопрофилактика вошло в обиход в 1930г. благодаря советскому ученому С.А. Рейнбергу.



Правило 5.

- В течение суток (2 – 3 часа) полезно быть на свежем воздухе, необходима регулярная влажная уборка помещений, проветривание.



Что опасно для органов дыхания

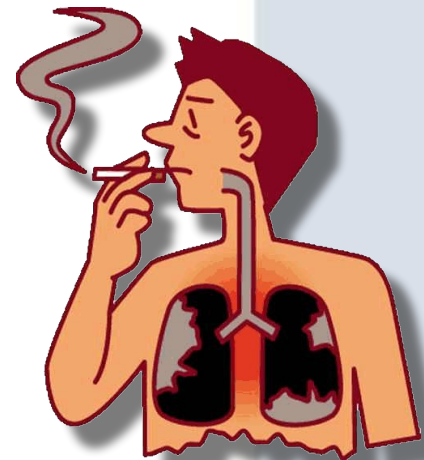
Никотин проникает в кровь, и она разносит его по всем органам. Этот яд притупляет зрение, слух, внимание, заставляет усиленно работать сердце. У курильщиков часто возникают опасные, а порой смертельные заболевания легких и сердца.





Что опасно для органов дыхания

Частицы дыма оседают на стенках легочных пузырьков и мешают поступлению кислорода в кровь. Вместе с дымом сигареты в легкие курильщика и находящихся рядом людей попадает яд – **никотин**.



Что опасно для органов дыхания

За последние 100 лет вредная привычка к курению распространилась по всему миру. Вслед за взрослыми к курению стали приобщаться и дети. Врачи назвали курение чумой двадцатого столетия. Во многих странах курильщиков стараются не брать на работу.





Правило 7

Не курите!!!

КУРЕНИЕ — ОПАСНО!



В мире от курения ежегодно умирают **5 миллионов** человек, в России - от **300 до 500 тысяч** человек.

Источник: «РИА Новости», rian.ru

IMPROVE
ALLIANCE





Инфекция-это

Заражать , портить...

ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ возникают при проникновении в организм человека патогенного паразита





Алгоритм

1. Введи название болезни в поисковик.
2. Найди нужный сайт. Открой его.
3. Поработав с текстом, заполни таблицу на стр. 66 рабочей тетради.
4. Подготовь короткое сообщение о возбудителе, симптомах и профилактике заболевания.





Меры профилактики

- 1. Проведение вакцинации.
- 2. Соблюдение личной гигиены.
- 3. Витаминизированное питание.
- 4. При возникновении очага инфекции соблюдать карантин.
- 5. Повышать сопротивляемость организма с помощью закаливания, физических упражнений.
- 6. Использование индивидуальной посуды, после использования кипятить.
- 7. Влажная уборка в помещении, проветривание жилища.
- 8. Регулярное обследование населения.





Гигиена дыхания.

| Основные правила гигиены дыхания | Обоснование гигиенических правил |
|--|---|
| <p>Дышите через нос. Не кричите. Не глотайте крупные куски пищи. При чихании и кашле закрывайте нос и рот носовым платком. Не курите. Проветривайте жилище и регулярно делайте влажную уборку . Вовремя проходите обследование дыхательных органов. Соблюдайте особые правила в период эпидемий.</p> | |





Найди ошибку в тексте

1. Болезни органов дыхания в той или иной степени приводят к снижению функциональной способности легких.
2. Физические упражнения ухудшают работу дыхательной системы и уменьшают жизненную емкость легких.
3. Здоровый человек должен дышать носом, так как в полости носа воздух согревается, осушается и очищается.
4. Флюорограмму необходимо проходить по мере заболевания легких.
5. Гриппом болеют все люди.





Домашнее задание:

- Параграф 29, упр. Упр. 137 - 139
- Тест на стр.147-148

