

Полость носа,
носоглотка,
гортань,
трахея,
бронхи,
лёгкие

Дыхательная система

```
graph TD; A[Дыхательная система] --> B[Дыхательные пути]; A --> C[Лёгкие]; B --> D["последовательно соединенные между собой полости и трубки:"]; C --> E["место, где происходит газообмен:"]; D --> F["1) полость носа, 2) носоглотка, 3) гортань, 4) трахея, 5) бронхи."]; E --> G[лёгкие];
```

Дыхательные пути

последовательно соединенные между собой полости и трубки:

- 1) полость носа,
- 2) носоглотка,
- 3) гортань,
- 4) трахея
- 5) бронхи.

Лёгкие

место, где происходит газообмен:

лёгкие

Дыхание – это обмен газов

- Дыхание – это обмен газов между клетками и окружающей средой.
Насыщение организма кислородом и удаление углекислого газа.

У человека 2 вида дыхания

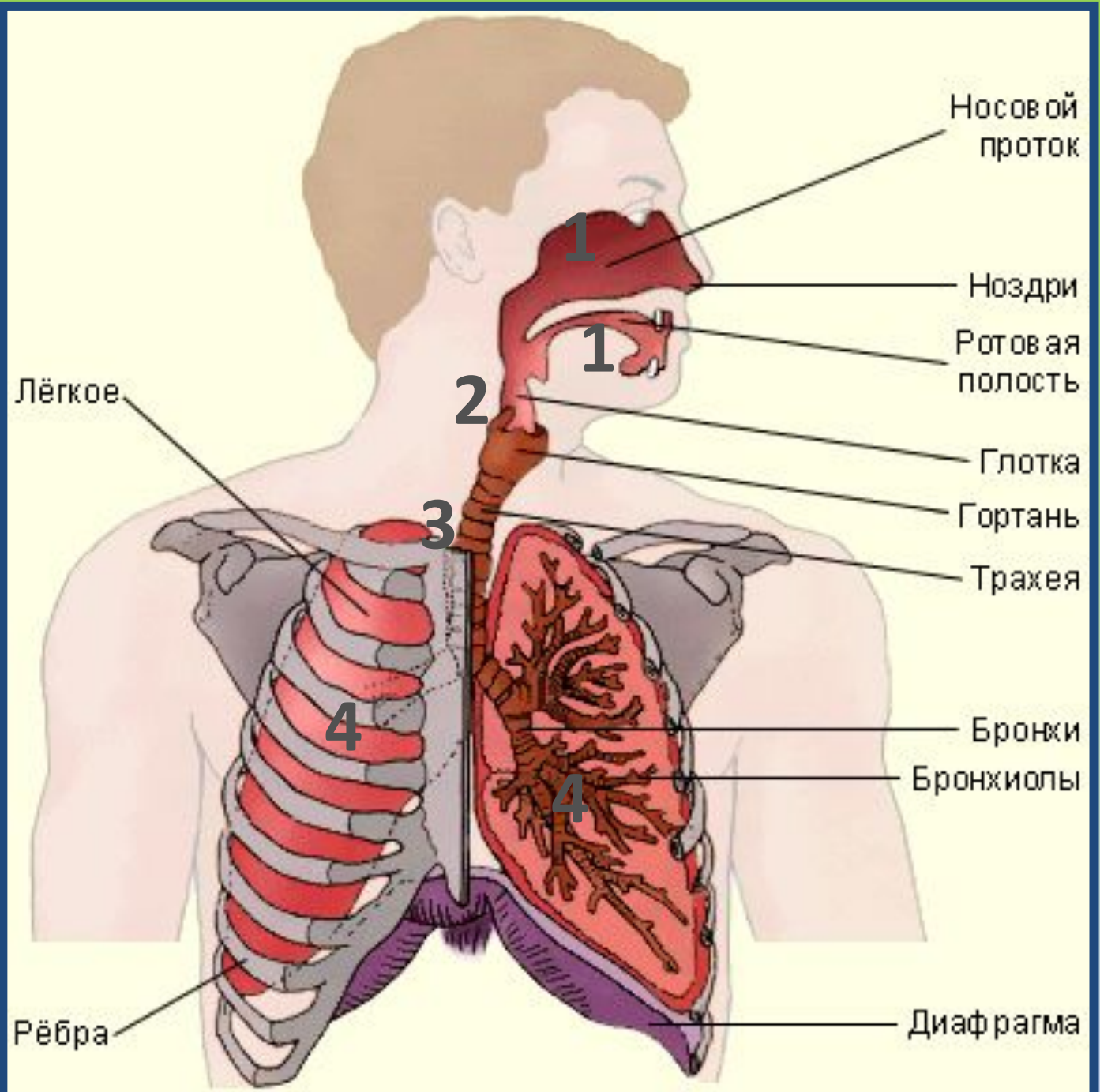
Грудное (женщина)

Брюшное (мужчина)

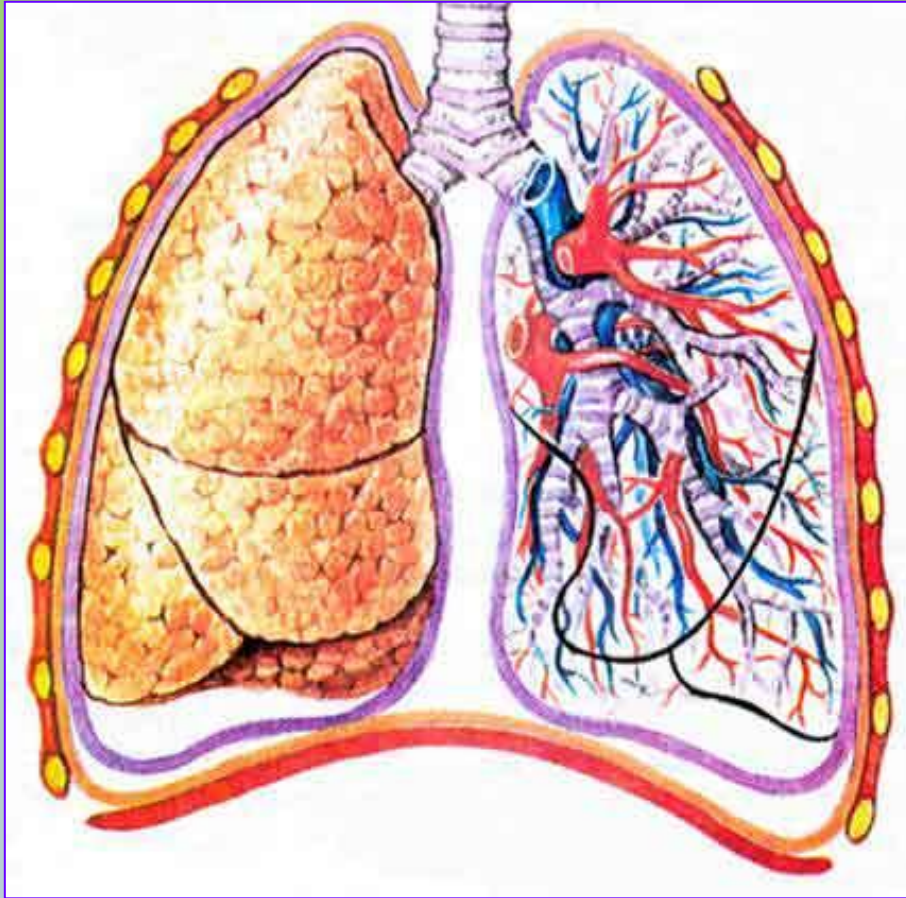
Как вы думаете, почему у мужчин и женщин разные типы дыхания?



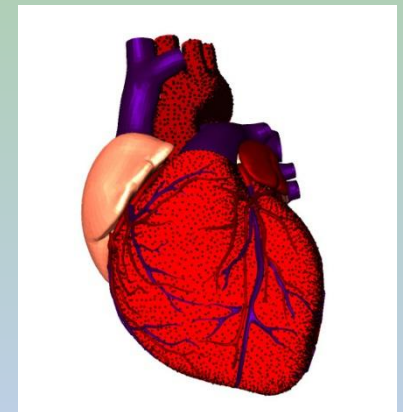
Органы дыхания



Лёгкие – это главный орган дыхательной системы



Лёгкие – это парный орган. Правое легкое больше левого. Как вы думаете почему?



1. В каком органе дыхания воздух обогревается?

А) носовая полость

Б) гортань

В) трахея

**2. В каком органе дыхания находятся
голосовые связки?**

А) носовая полость

Б) гортань

В) трахея

3. Как влияет крик на голосовые связки?

- А) никак не влияет
- Б) улучшает
- В) ухудшает

4. Какой из перечисленных органов не относится к дыхательной системе?

А) лёгкие

Б) трахея

В) лёгочная артерия

Г) бронхи

Признаки живых организмов

Рождение

Рост и развитие

Движение

Дыхание

Размножение

Старение и
смерть



Значение и состав пищи



Подготовил: Учитель биологии Чепрасов М.В
КГК СКОУ СКОШ 8 вида №3 г. Комсомольска-на-Амуре.
2015 г.

Каково же значение пицци?





Пища – источник энергии



Пища – источник
строительного материала

Состав пищи

Органические вещества

Неорганические вещества

белки



жиры



углеводы



Минеральные соли



Вода



Белки

- *Белки* – это строительный материал человеческого организма, источник энергии.
- Повышают работоспособность органов тела.
- Суточная норма потребления белков зависит от физической нагрузки. Высокая норма потребления – 120 гр, низкая – 80 гр.

Белки растительного происхождения.

- Соя
- Фасоль
- Горох
- Бобы



Белки животного происхождения

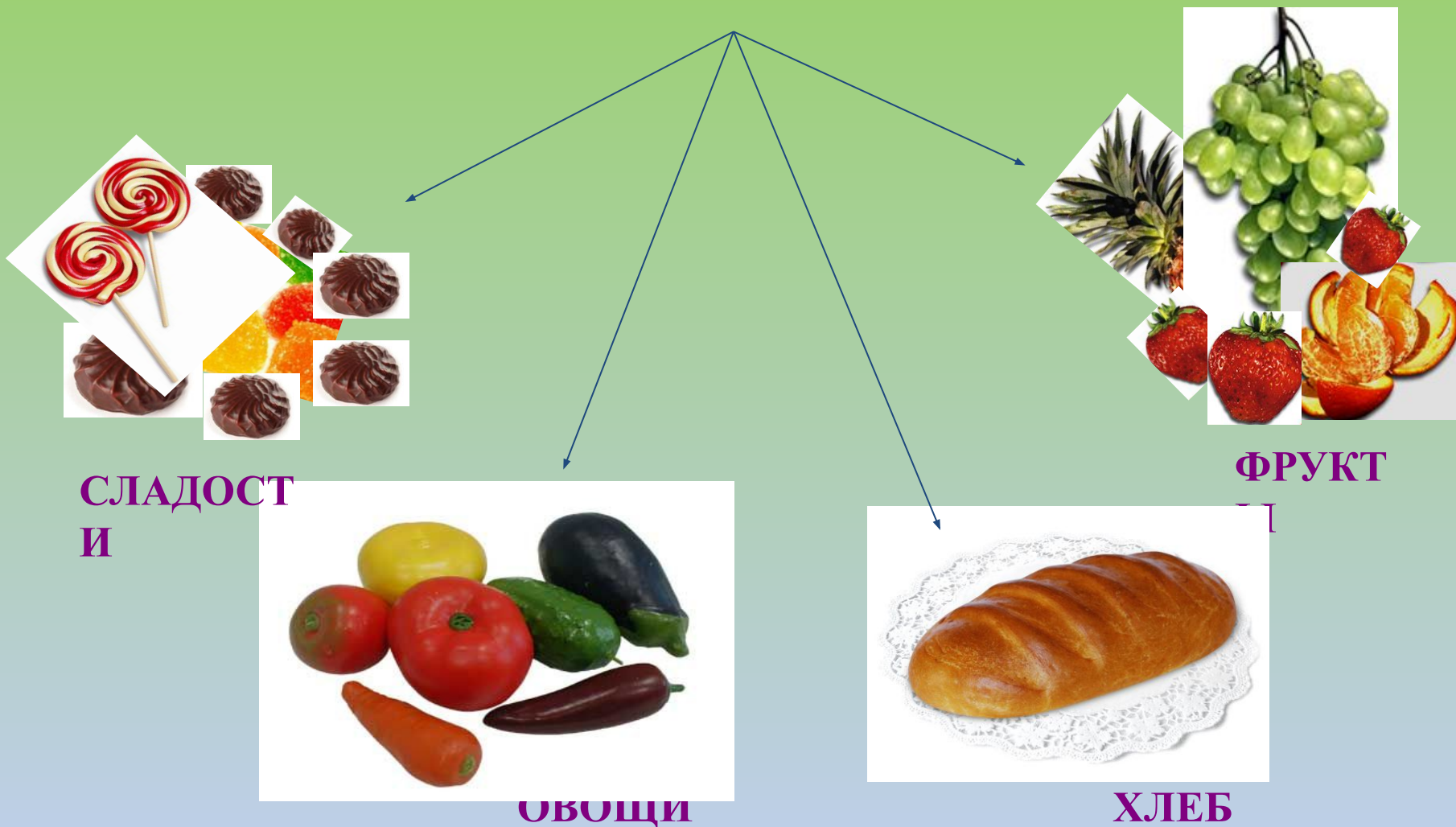
- Мясо
- Рыба
- Сыр
- Творог
- Яйца



Углеводы.

- Углеводы, как белки и жиры, - важнейшие компоненты пищевого рациона.
- Составляют значительную часть растительной пищи, *являются источником энергии.*

УГЛЕВОДЫ



Жиры.

- Жиры – прежде всего *источник энергии*.
- Регулируют обменные процессы в клетках.
- Предохраняют организм от охлаждения.
- Рекомендуемое потребление в день:
сливочного масла 20-25 г; растительного 15-20 г.

Жиры животного происхождения.

- Мясо – один из основных продуктов питания. Белок мяса почти полностью усваивается организмом.
- Рыба – источник высокой биологической ценности.
- Молоко – содержит 160 полезных веществ, которые участвуют в формировании костной ткани, восстановлении крови, деятельности мозга.

Жиры растительного происхождения

- Подсолнечник
- Оливки
- Кукуруза
- Арахис
- Соя



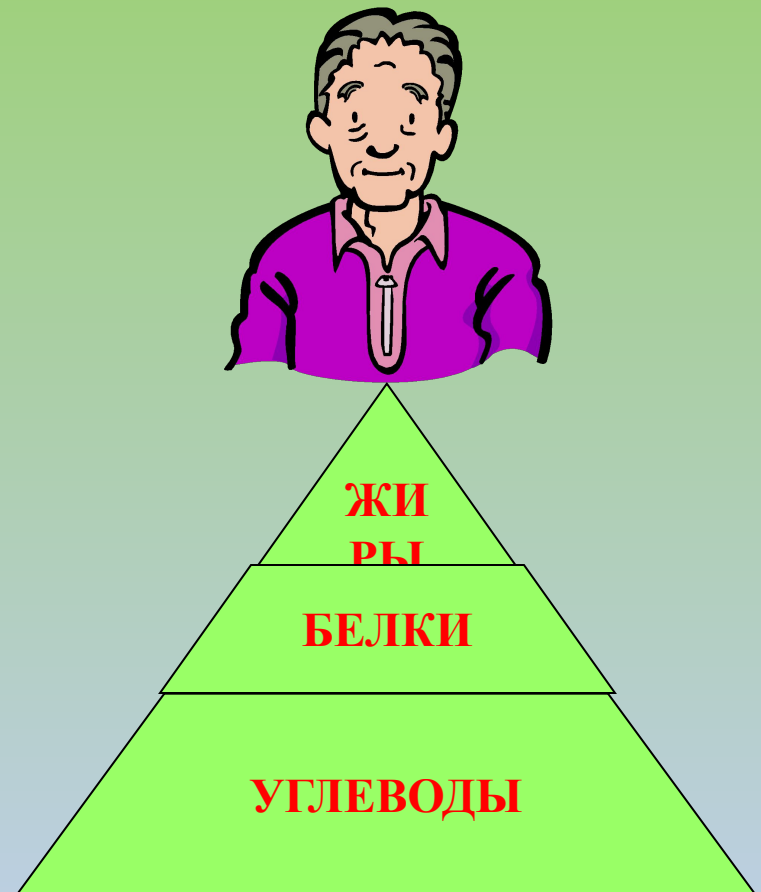
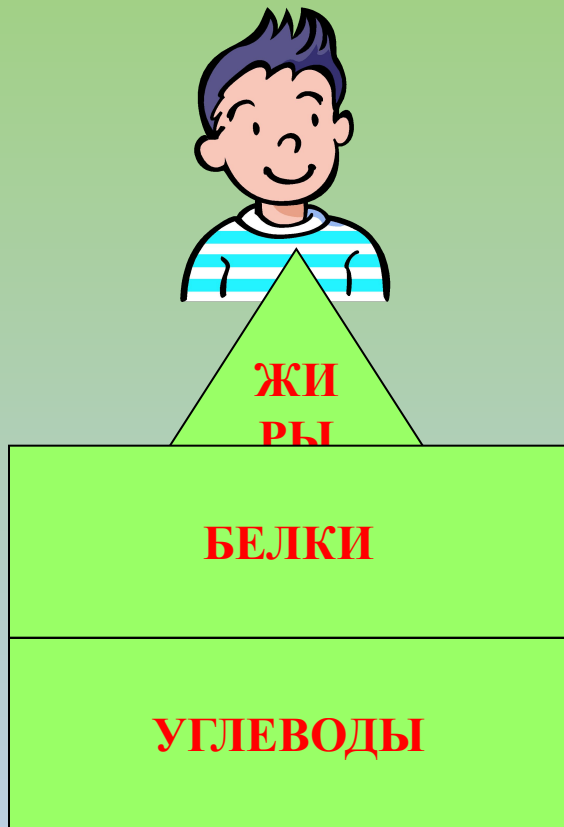
Вода и минеральные соли

Без участия воды организм не сможет работать.

Вода участвует во всех процессах

Минеральные соли обеспечивают прочность костей и зубов, налаживают работу всех систем организма

**В разном возрасте
организму требуется разное количество
питательных веществ**



Правила питания для долголетия

«Кто долго жует, тот долго живет.»
(народная мудрость)

1 правило.

Тщательно пережевывать пищу, не злоупотреблять солеными и перчеными блюдами.

«Завтрак съешь сам, обед подели с другом, ужин отдай врагу.»(И. Фишер)

2 правило.

Лучше семь раз поесть, чем один раз наесться

«Пища, которая не переваривается,
съедает того, кто её съел.»(Абуль
Фарадж)

3 правило.

Питание должно быть сбалансированным
и энергетически оправданным.

- Каково значение пищи?
- В каких продуктах содержатся белки?
- Какие продукты содержат жиры?
- Каково значение минеральных солей?

Домашнее задание.

1. Составить для себя меню одного дня.
2. & 34 прочитать.

Спасибо!!! Урок окончен!!!

