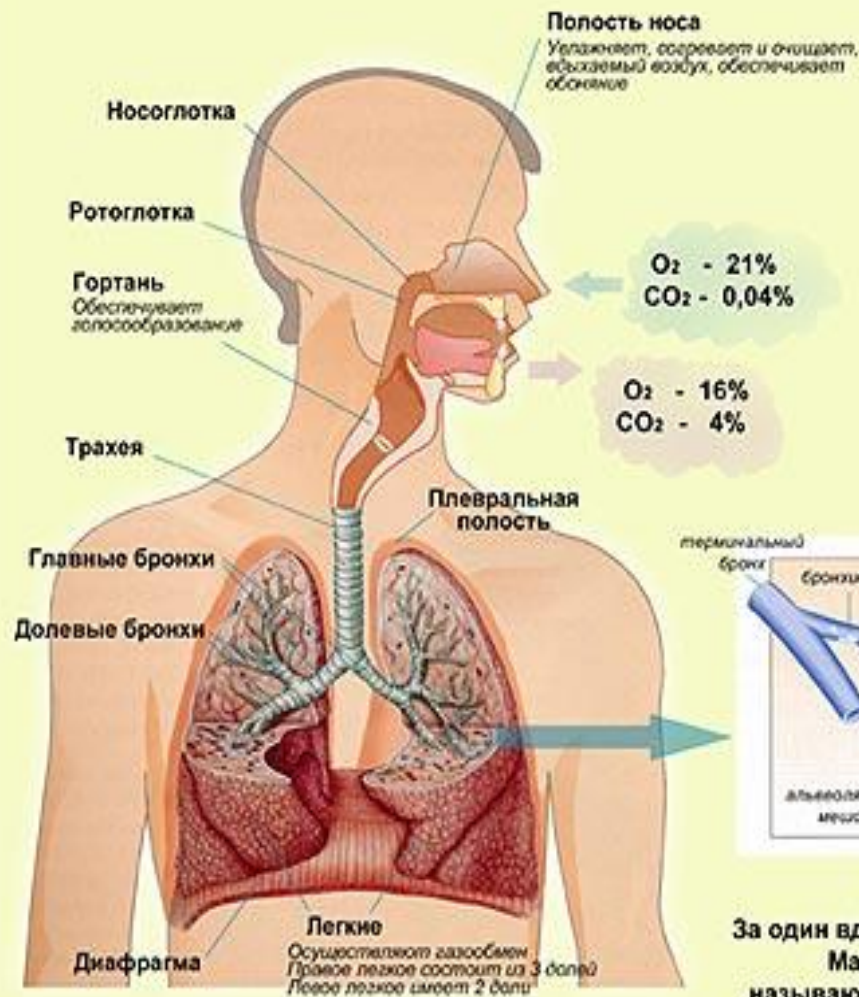


Болезни органов дыхания и их предупреждение. Гигиена дыхания

Блиц – опрос:

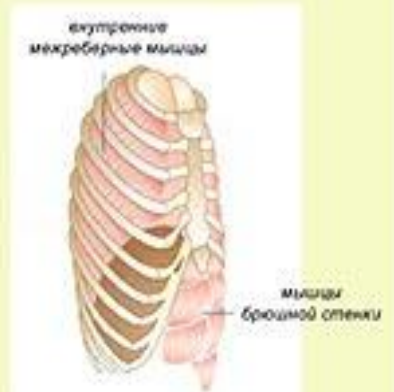
1. Что выделяет человек при дыхании.
2. Прибор для измерения ЖЕЛ.
3. Дыхательные движения
4. Приемы реанимации.
5. Местонахождение дыхательного центра
6. Орган дыхательной системы, в котором расположены голосовые связки.
7. Орган дыхательной системы, в котором происходит процесс газообмена.
8. От чего зависит ЖЕЛ.
9. Сколько должно быть дыхательных движений в 1 мин.
10. Специалист, занимающийся лечением людей с заболеваниями уха , горла , носа.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



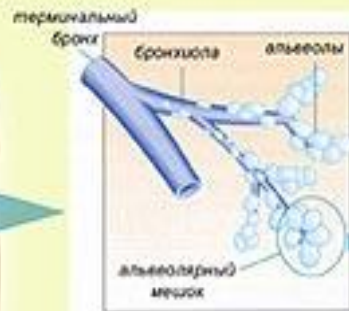
O_2 - 21%
 CO_2 - 0,04%

O_2 - 16%
 CO_2 - 4%




Вдох
Купол диафрагмы опускается,
Ребра поднимаются

Выдох
Мышцы живота поднимают
диафрагму, ребра опускаются



Частота дыхания в покое составляет 16 раз в минуту
За один вдох в легкие попадает около 500 мл воздуха (дыхательный объем)
Максимальное количество воздуха, которое можно вдохнуть называют жизненной емкостью легких. Она составляет от 3,5 до 5 литров



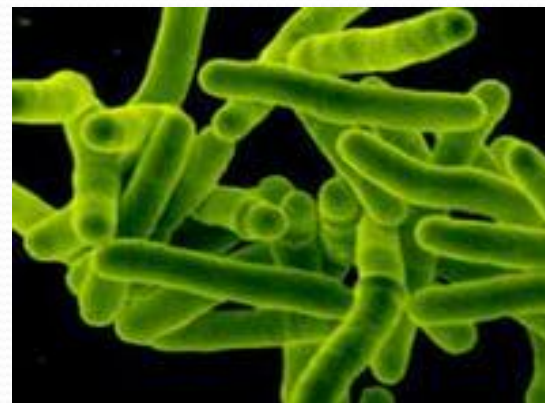
Тема урока: Болезни органов дыхания и их предупреждение. Гигиена дыхания.

Цель: овладение знаниями о возможных заболеваниях и нарушениях работы органов дыхания,
гигиенических требованиях к воздушной среде и правилах дыхания.

Возбудители болезней органов дыхания



Вирус
гриппа



Палочка Коха - туберкулеза



Стрептококки - бронхита

Название заболевания	Причины заболевания	Меры профилактики
Грипп	Вирус гриппа	<p>Закаливание</p> <p>Марлевая повязка при общении с больным.</p> <p>Прием витамина С.</p> <p>Применение интерферона, дибазола, оксолиновой мази.</p>
Туберкулез	Бактерия палочка Коха	<p>Регулярное прохождение флюорографии.</p> <p>Лечение больных.</p> <p>Полноценное питание.</p> <p>Поддержание чистоты в жилище и на улице.</p> <p>Озеленение населенных пунктов.</p>
Рак легких	Курение(одна из причин)	<p>Регулярное прохождение флюорографии.</p> <p>Борьба с курением.</p>

Название заболевания	Причины заболевания	Меры профилактики
Бронхит Пневмония	Вирусы и бактерии	Своевременное лечение насморка. Отказ от курения. Избегать переохлаждения. Прием витаминов. Закаливание организма.
Бронхиальная астма	Загрязнение атмосферы, аллергия	Озеленение населенных пунктов. Влажная уборка помещений. Исключение аллергенов.

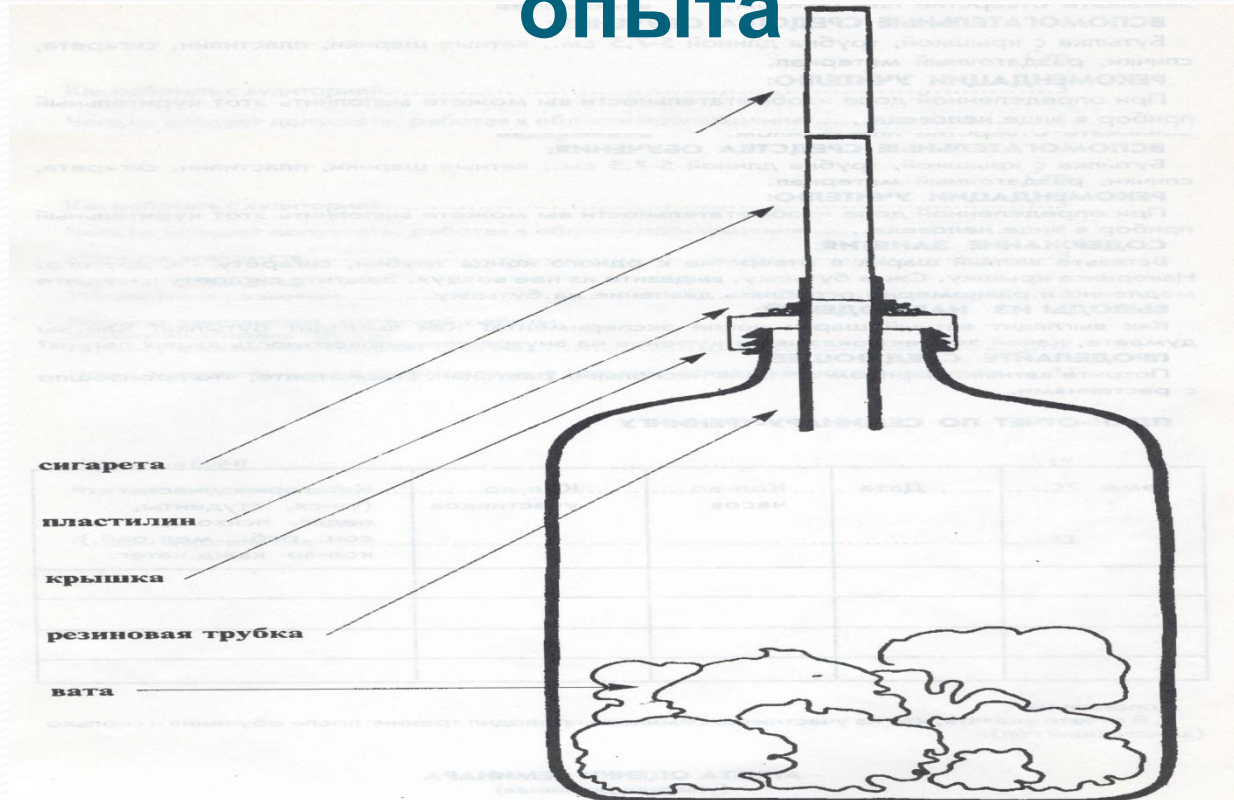
Состав табачного дыма



Демонстрация опыта



Схема опыта



Сравнение легкого здорового и курящего человека



Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого

Анатомо-физиологическое обоснование правил гигиены дыхания

Основные правила гигиены дыхания	Обоснование гигиенических правил
Дышать надо через нос	Согревание, увлажнение и обеззараживание воздуха во время прохождения в носовой полости
Желательно заниматься физкультурой	Увеличивается объем легких
2-3 часа в сутки полезно бывать на свежем воздухе	Улучшение вентиляции легких и снабжение организма кислородом.
При чихании и кашле следует закрывать рот и нос носовым платком	Предотвращение заражения окружающих людей
Необходима регулярная влажная уборка помещений	Очищение воздуха от пыли
Для правильного дыхания важна хорошая осанка	При хорошей осанке у человека больший объем легких
При общении с людьми, заболевшими инфекционной болезнью, следует носить марлевую повязку, не пользоваться вещами больного, регулярно проветривать помещение	Профилактика инфекционного заболевания



Автор бестселлеров о здоровье

Михаил
ЩЕТИНИН



СЕКРЕТЫ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТ

Богатырское здоровье
и активное долголетие
по Стрельниковой



Книги М.Щетинина

Дыхательные упражнения

Руки в стороны, а затем вверх – вдох.

Руки в стороны, а затем вниз – выдох.

Руки к плечам, а затем вверх – вдох.

Руки к плечам, а затем вниз – выдох.

Руки на поясе. На счет раз, два – вдох.

На счет - три, четыре – выдох.

Руки на поясе. На счет раз, два – вдох.

На счет – три, резкий - выдох.

Закрепление знаний

- 1. Назовите заболевания органов дыхания.
- 2. Меры профилактики инфекционных и простудных заболеваний.
- 3. Какие факторы окружающей среды влияют на ваше здоровье.

Домашнее задание

- 1. Повторить материал о пищеварительной системе млекопитающих.
- 2. Собрать материал для проекта «Болезни органов дыхания у учащихся нашей школы», «Вред курения».

Синквейн

Дыхание

Легочное, тканевое.

Поддерживает, обеспечивает, удаляет.

Дыхание – это обмен газов между клетками и
окружающей средой.

Жизнь.

Рефлексия урока


Я узнал....

Я понял, что...

Я запомнил...

Я научился...

Для меня стало новым...



**Спасибо за
урок**