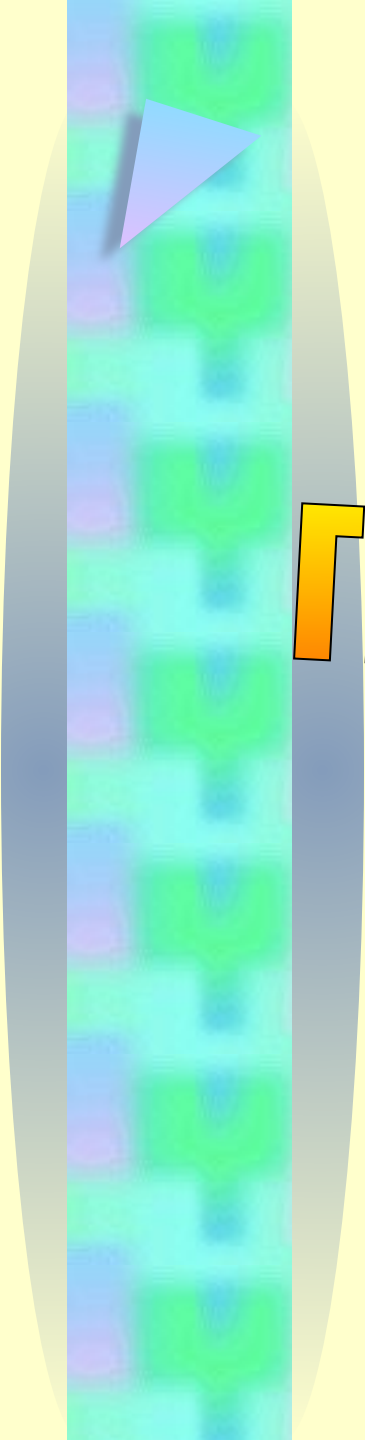
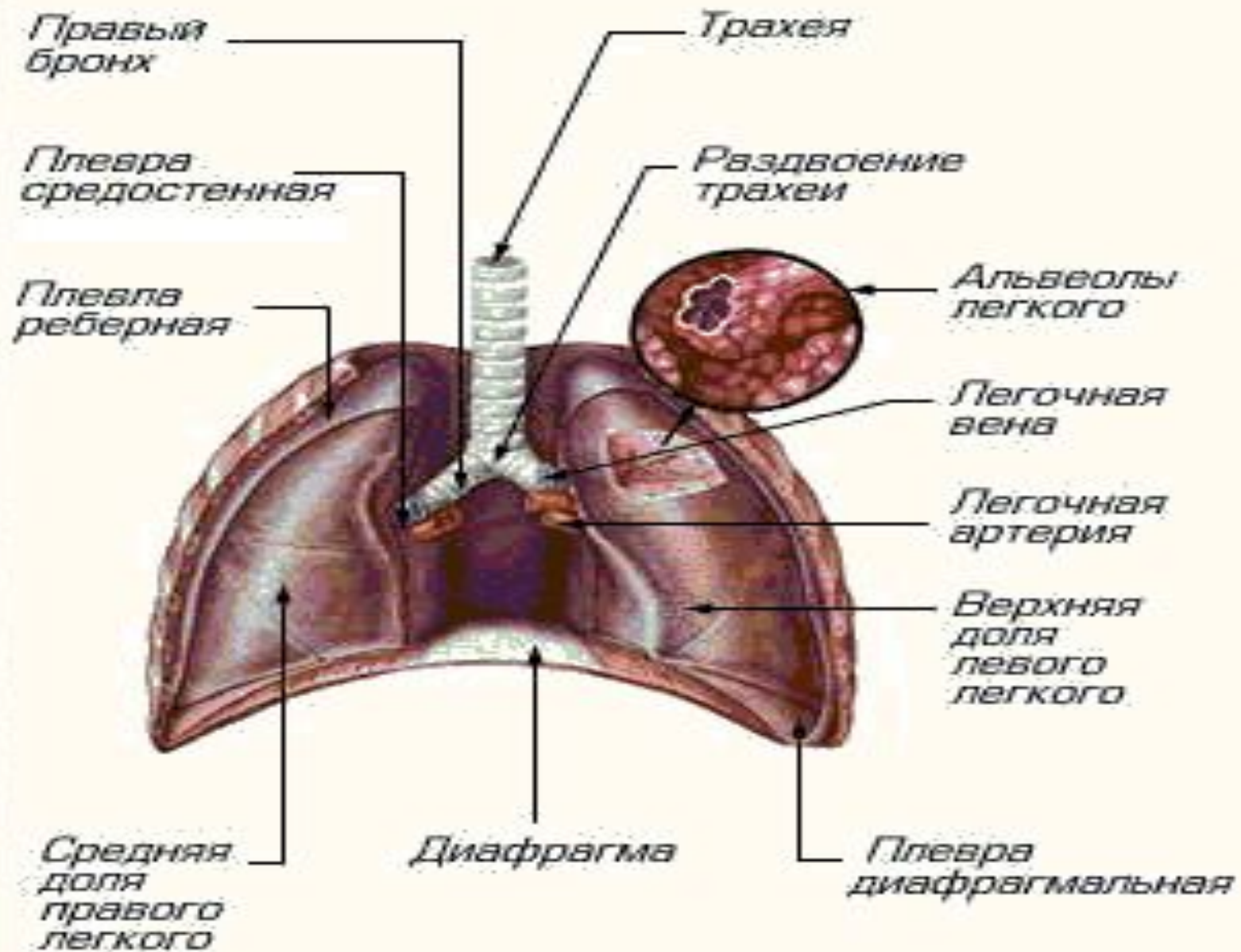


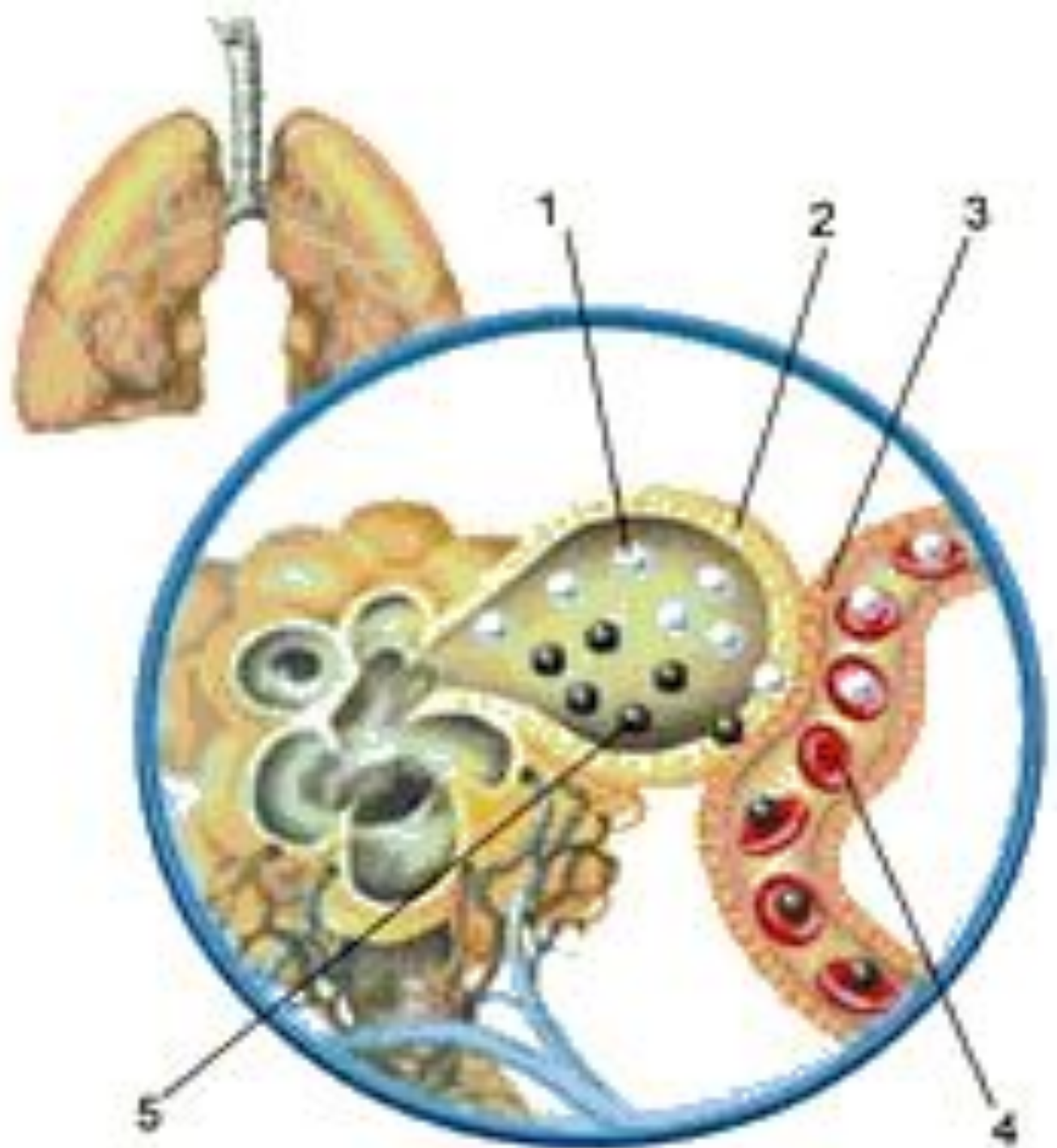
A decorative vertical bar on the left side of the slide, featuring a blue triangle at the top and a pattern of green and blue squares below it.

ГИГИЕНА ДЫХАНИЯ

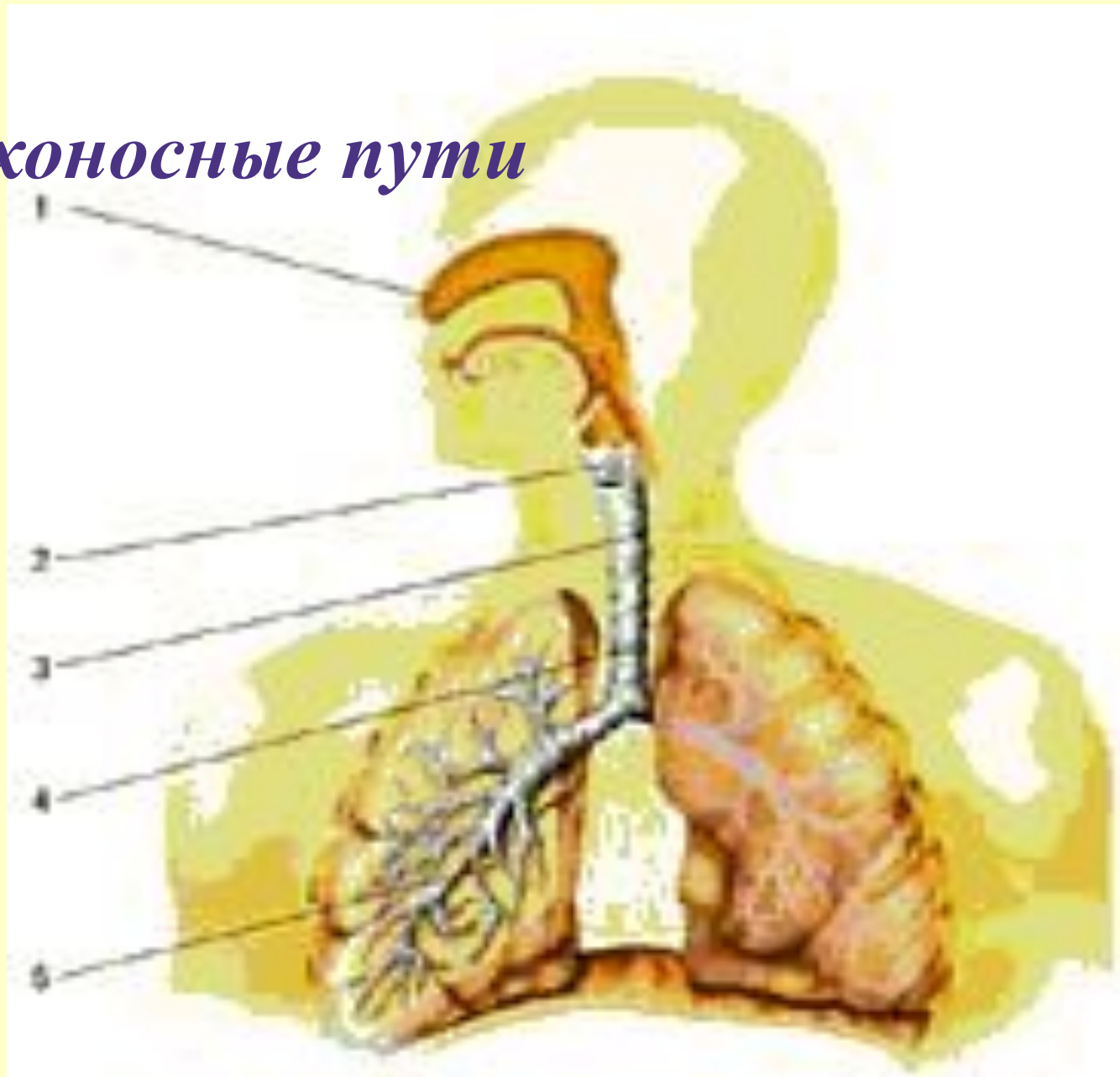
Органы дыхания человека



Строение альвеолы легкого



Воздухоносные пути





Задание классу:

4 пары вопросов

1,2 варианты - взаимопрос

- **1.Что такое дыхание и каково его значение?**
- **2.Перечислите воздухоносные пути.**
- **3.Какова функция носовой полости?**
- **4.Чем образована гортань человека ?**
- **5.Каково строение легкого человека ?**
- **6.Где возможен газообмен?**
- **7.Как осуществляется регуляция дыхания человека?**
- **8.Каков химический состав воздуха и как он изменяется при дыхании человека?**

Проставьте оценки в оценочные листы

веществ на здоровье человека

• Попадание инородных предметов дыхательные пути

Травмы, удушье, смерть

• Курение (никотин, угарный газ, канцерогенные смолы)

Рак легких, туберкулез, эмфизема легких

• Экологическое загрязнение атмосферы

Химическое поражение дыхательных путей

• Вирусы

ОРВ(острая респираторная вирусная инфекция), корь, коклюш

Влияние курения на организм

человека

Угарный газ	болезни сердца
Никотин	поражение кровеносных сосудов, зрения, нервной системы, язвенная болезнь желудка и кишечника, туберкулез легких,
Канцерогенные смолы	повреждение зубной эмали, воспаление слизистых оболочек рта
Синильная кислота	нарушения всего организма
Стирол	нарушения слуха
Радиоактивный полоний	раковые заболевания легких, болезни крови
Нервно-сердечные яды	нервно-психические болезни, болезни сердца

здоровья "

I. Проба по К.П. Бутейко

- Сядьте удобно, расслабьтесь;
- Сделайте спокойный вдох и неполный выдох;
- Зажмите нос пальцами и заметьте, сколько секунд вы можете не дышать.
- Если после задержки дыхания возникает глубокий вдох, значит проба проведена неточно. Не нужно пересиливать себя при задержке дыхания: как только захочется вдохнуть, откройте нос и дышите спокойно.

Проба по Бутейко оценивается так:

- более 40 с - здоров,
- от 20 - 40 с - здоровье ослаблено,
- менее 20 с - имеются какие-то заболевания.
- **Запишите результат и периодически повторяйте пробу.**

II. Гимнастика «свободное дыхание»

- 1. Медленно через нос вдыхайте воздух в легкие, широко раскрывая грудную клетку. Медленно через нос выдыхайте воздух, сокращая грудную клетку. Пауза (она должна длиться несколько секунд, до потребности во вдохе).
- 2. Положите одну руку на грудь сверху, а другую сбоку. Повторите дыхание со счетом: вдох - раз, выдох - два, три, пауза - четыре, пять.
- 3. Проследите за выдохом. Вдох - раз, выдох - два, три, четыре. Стремитесь к тому, чтобы грудь опустилась, бока опали, а стенка живота в верхней своей части втянулась - диафрагма поднялась вверх, вытесняя воздух. Пауза.
- 4. Проследите за вдохом и выдохом с паузой. Вдох - раз, выдох - два, три, четыре, пять. Пауза - шесть, семь, восемь. Ваше дыхание углубилось, стало более полным.
- 5. А теперь сделайте через нос небольшой короткий вдох, а через губы - выдох на звуки «ф», «ш», «п»; пусть он длится а 10 - 20 с или дольше.

III. Тренировка дыхания

Дыхательная гимнастика (при насморке, кашле)

- 1. Погладьте боковые части от копчика к переносице - вдох. На выдохе постукивайте по ноздрям (повторить пять раз).
- 2. Сделайте 8 - 10 вдохов и выдохов поочередно через правую и левую ноздрию, закрывая отдыхающую указательным пальцем. Например, вдох через левую, выдох через правую.
- 3. Откройте рот. Сделайте вдох и выдох носом 8 - 10 раз
- 4. Сделайте выдох носом, на выдохе протяжно тяните звук «ммммм», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
- 5. Закройте нос пальцами и сосчитайте до 10 (после выдоха).
- 6. Несколько раз зевните (зевание стимулирует не только весь гортанно - глоточный аппарат, но и деятельность головного мозга, а так же снижает стрессовое состояние).

гигиены дыхания "

(соотнесите понятия и обоснуйте правила гигиены дыхания)

1. Дыхание должно быть ровным и размеренным	Обеспечивает полный газообмен в легких и тканях.
2. Рабочие движения, связанные с большими усилиями, должны совпадать с выдохом.	Влажный воздух наиболее благоприятен для дыхания
3. Желательно заниматься физкультурой: катании на лыжах, коньках, игра в теннис, волейбол и т.п.	Увеличивается жизненная емкость легких.
4. Дышать надо через нос.	Необходимо создать наиболее благоприятные условия для снабжения организма кислородом.
5. При чихании и кашле следует закрывать рот носовым платком.	В носовой полости воздух очищается, увлажняется, согревается.
6. Необходима регулярная влажная уборка помещений.	Большинство заболеваний является воздушно капельной инфекцией.
7. Для правильного дыхания важна хорошая осанка.	В дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы и диафрагма.
8. При общении с людьми, заболевшими инфекционной болезнью, следует соблюдать осторожность: носить марлевую повязку, не пользоваться вещами больного регулярно проветривать помещения.	Исключить попадание болезнетворных бактерий в воздух.