

Презентация к уроку

«Гигиена органов дыхания»

8 класс

*Гаджиева Сакинат Багомедовна,
учитель биологии*

МКОУ «Сергокалинская СОШ №2»



30/05/2012

Что для тебя важно?

- *Мне больше всего нужно....*
- *Я больше всего хочу...*
- *Для меня самым важным является ...*
- *Для меня главное ...*

Ценности:

1. Деньги
2. Внимание
3. Материальные ценности
4. Любовь близких
5. Дружба
6. Здоровье
7. Образование
8. Семья
9. Интересная работа

Гигиена дыхания

*Кто владеет дыханием,
тот управляет своей
судьбой*



Гигиена дыхания

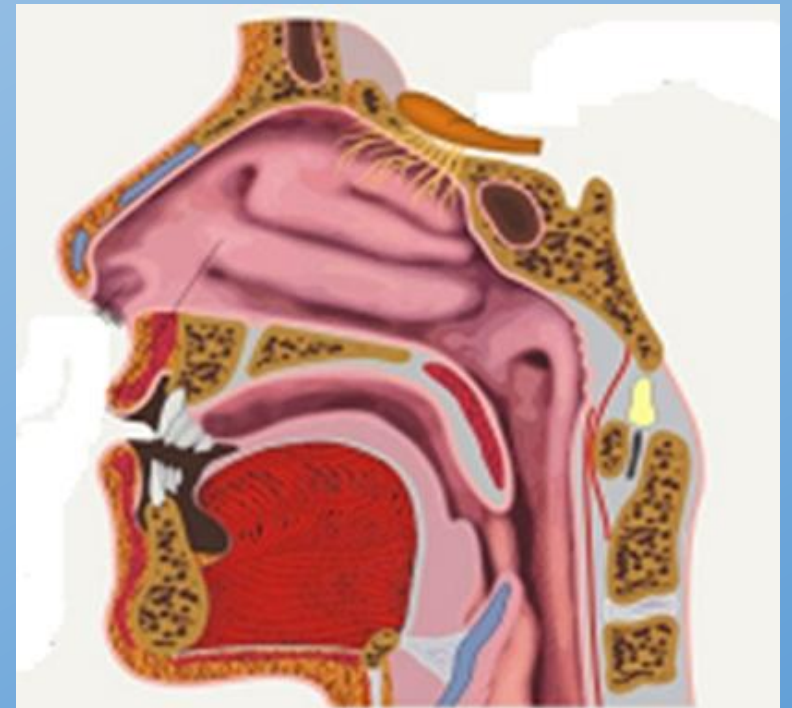
Основные правила гигиены дыхания	Обоснование гигиенических правил

Носовая полость

«Слизистая оболочка³..... пронизана множеством капилляров.²..... согревает воздух, который проходит через нос. Выделяемая слизистыми железами ...⁵..., увлажняет вдыхаемый воздух и задерживает⁴.... Очищению воздуха способствует¹..... эпителий, покрывающий слизистую оболочку носовой полости.»

Термины для работы:

- | | |
|--------------------|----------|
| 1. Мерцательный | 2. Кровь |
| 3. Носовая полость | 4. Пыль |
| 5. Слизь | 6. Лимфа |



Дышать надо через нос

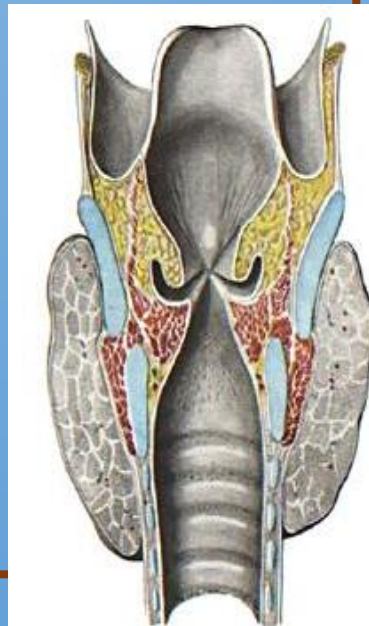
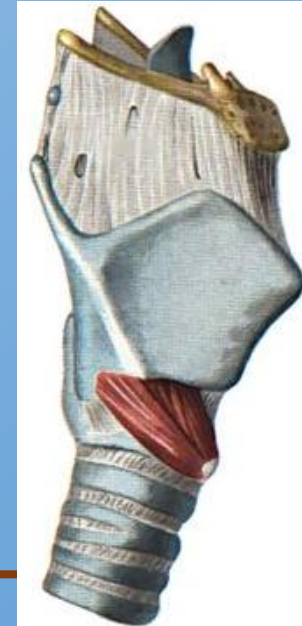


Гортань

«Гортань состоит из нескольких³....., соединенных суставами и связками. Вход в гортань при глотании закрывается¹..... хрящом, который препятствует попаданию в нее пищи. Между хрящами натянуты²....., пространство между которыми называется⁴..... . При прохождении воздуха через голосовую щель связки колеблются, вибрируют и воспроизводят звуки. Крик повреждает голосовые связки, может вызвать их⁵....., привести к хрипоте или потере голоса.»

Термины для работы:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. Надгортанный | 2. Голосовые связки |
| 3. Хрящи | 4. Голосовая щель |
| 5. Воспаление | 6. Мышцы |



- *Не говорить громко, не кричать*
- *Не разговаривать во время еды*



Легкие

«Правое и левое лёгкие состоят из мельчайших пузырьков-¹.....
Через стенку альвеол и легочных капилляров осуществляется
.....²....., кровь при этом насыщается⁴....., отдавая
углекислый газ. Клетки эпителия выделяют вещество⁵.....,
которое препятствует слипанию альвеол и обезвреживает
микроорганизмы. Каждая выкуренная³..... убивает одну
альвеолу и разрушает сурфактант. Легкие при этом не могут нормально
осуществлять газообмен.»

Термины для работы:

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. Альвеолы | 2. Газообмен |
| 3. Сигарета | 4. Кислород |
| 5. Сурфактант | 6. Никотин |



Здоровое легкое



Легкое курильщика

Не курить, не находиться в накуренном помещении



*«Курение вредно», - вторят нам.
Пусть будет свежим по утрам
Тот воздух, что вдыхаем мы,
В лугах любуясь на цветы.*

Грипп

«Грипп – острое инфекционное заболевание²..... путей, вызываемое⁴..... гриппа. К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей. Источником инфекции является¹..... Заболеванию преимущественно передается³..... путем при разговоре,⁵....., чихании, поэтому в местах скопления большого количества людей число заразившихся может быстро увеличиваться»

Термины для работы:

1. Больной человек
2. Дыхательных
3. Воздушно –капельный
4. Вирусом 5. Кашель
6. Воздушно- пылевой



- При чихании и кашле следует закрывать рот носовым платком

- При общении с людьми, заболевшими инфекционной болезнью носить марлевую повязку



Релаксминутка



Прочитайте текст

«Туберкулез возникает при поражении легких человека туберкулезной палочкой. Туберкулез относится к воздушно-капельной и пылевой инфекции. Возбудитель туберкулеза распространяется через воздух при контакте больного и здорового человека. Причиной распространения туберкулеза может стать пыль, на которой бактерии сохраняются длительное время и легко распространяются. В сырых темных местах туберкулезная палочка хорошо сохраняется. Свежий воздух особенно сосновых лесов и освещенные солнцем места для бактерий губительны.

Для профилактики туберкулеза необходимо:

Выбери четыре правильных ответа

- а) Регулярные флюорографическое обследование.
- б) Курение легких сигарет
- в) Влажная уборка в помещениях и на улице
- г) Использование антибиотиков
- д) Озеленение домов и улиц.
- е) Регулярные прогулки на свежем воздухе
- ж) Строительство специальных лечебных учреждений

- Необходима регулярная влажная уборка помещений

- Высаживать больше зеленых растений



- Регулярно бывать на свежем воздухе, заниматься спортом



***Дыхание должно быть
ровным, глубоким и
размеренным***



Кто владеет дыханием, тот управляет своей судьбой

- *Дыхание важно ...*
- *Дыхание помогает....*
- *Благодаря дыханию...*
- *Без дыхания ...*

Самооценка своего организма

Правильно ли вы дышите?

14 вдохов в минуту – замечательно

14 до 18 вдохов – неплохо

Более 18 вдохов– это повод для беспокойства

*В течение минуты я делаю вдохов, это является
..... результатом.*

Проба по Бутейко

- более 40 с – здоров,
- от 20 – 40 с – здоровье ослаблено,
- менее 20 с – имеются какие-то заболевания

У меня задержка дыхания составляет – это указывает, что

Приемы правильного дыхания



Упражнения на профилактику дыхания

«Пахнет гарью»

Сядьте свободно. Делайте короткие вдохи, громко шмыгая носом. Заставьте ноздри соединяться в момент вдоха. Тренируйте по 2 – 4 вдоха подряд. Внимание на вдох. Чем глубже вдох, тем незаметнее выдох.

«Свечка»

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

Гимнастика «свободное дыхание»

1. Медленно через нос вдыхайте воздух в легкие, широко раскрывая грудную клетку. Медленно через нос выдыхайте воздух, сокращая грудную клетку. Пауза (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 10-20 с или дольше.



Рефлексивный экран

1. Сегодня я узнал...
2. Было трудно...
3. Я понял, что...
4. Теперь я могу...
5. Я научился...
6. У меня получилось ...
7. Я смог...
8. Меня удивило...



Дышите правильно
и будьте здоровы



Источники рисунков:

- Рисунок участка леса gif: <http://s1.pic4you.ru/allimage/y2012/07-10/12216/2230221.png>
- Рисунок цветущей сакуры gif: <http://s002.radikal.ru/i198/1110/d7/a3f7e1f5e3a6t.jpg>
- Рисунок носоглотки: <http://900igr.net/kartinki/biologija/Uroki-dykhaniya/012-Nosovaja-polost.html>
- Рисунок вдыхающей женщины: <http://www.vvi-klinika.ru/iz-i...>
- Рисунок гортани: http://www.lorvrach.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=66&Itemid=6
- Рисунок детей: <http://stilnye-devchonki.ru/povedenie-za-stolom-dlya-detey/>
- Рисунок легкого курящего и некурящего человека: <http://www.ivgorod.ru/user/Marius/post?page=3>
- Рисунок знака запрещающего курение: http://doshvozrast.ru/roditeli/roditelistihi14_15.htm
- Рисунок способа заражения гриппом: <http://istoria-usa.at.ua/news/1-0-2>
- Фото ребенка с насморком: <http://aleksandria-med.giport.ru/vitrina/166>
- Фото ребенка в защитной повязке: http://zdrawo.ru/razdel_bolezni/gripp.html
- Фото о влажной уборе: <http://discussiya.com/2009/05/13/spring-allergy/>
- Фото малыша: http://1kid.ru/article.php/game_walking
- Рисунок цветущей ромашки: <http://photooboi.com.ua/wallpapers/tag1160>
- Рисунок цветущей бегонии gif: <http://s61.radikal.ru/i174/1110/c5/2f7471c37941.png>

Источники

видео:

- О водопаде Игуасу: <http://www.youtube.com/watch?v=UlUYgXmdZj0>
- О технике дыхания оксисайз: <http://www.youtube.com/watch?v=uqOSCv9qqS0>

Высказывания о курении:

<http://www.nosmoking18.ru/stihi-o-kurenii/>