

Я досліджую світ

Сьогодні  
30.01.2025

Урок  
№57

*Всім.pptx*  
Нова українська школа



# Як оберігати дихальну систему. Дослідження свого дихання

Всім привіт!  
Нова укр.  
**Сьогодні**

Дата: 31.01.2025

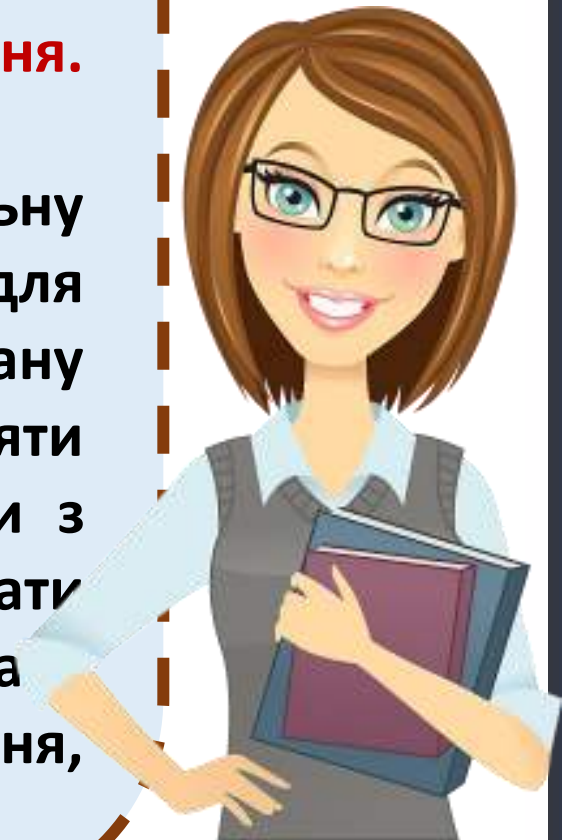
Клас: 3-А

Урок: ЯДС

Вчитель: Мугак Н.І.

Тема. **Як оберігати дихальну систему. Дослідження свого дихання.**  
**Повторення. Що я знаю про історію свого роду.**

Мета: розширити і систематизувати знання дітей про дихальну систему, призначенням та дією; розуміти цінність природи для життя людей, залежність якості життя людей від стану навколишнього середовища; продовжувати вчити виявляти пізнавальну активність на уроках, співпрацювати і взаємодіяти з іншими у різних ситуаціях (навчання, гра); продовжувати формувати вміння працювати у спільноті, дотримуючись правил; виховувати дружні стосунки в класі, спільноті, розвивати увагу, мислення, мовлення.



Сьогодні  
30.01.2025

## Організація класу



Сонце ранком  
розбудило,  
Підняло і звеселило.  
Потім чемненько  
сказало: — Швидше  
поспішай,  
Не лілуйсь, не позіхай.  
Сонячний заряд візьми,  
З ним в країну Знань  
йди!

Сьогодні  
30.01.2025

Програма «Як відчуває себе ненька Україна?» в прямому ефірі

LIVE

Привіт, друзі!  
А яка зараз пора року?  
Який місяць?  
Яке сьогодні число?



Мої вітання!  
Яким було вранці небо, коли ми  
йшли до школи?  
Що стосовно опадів?  
Кому відома температура повітря?



Що є складником повітря, необхідним  
людині постійно для одержання енергії з  
поживних речовин і підтримання  
життєдіяльності?

Кисень





Перед вами кольорові цеглинки. Спробуйте зобразити склад повітря.



Азот – його в повітрі найбільше.



Кисень – він найголовніший, коли ми дихаємо, то легеньми вловлюємо його з повітря.



Вуглекислий газ – він дуже важливий для рослин. Його ми видихаємо під час дихання.



Інертні гази



Водяна пара



Пил

Людина дихає весь час, навіть уві сні.  
Без кисню ми не зможемо прожити довше,  
ніж декілька хвилин.

**Це важливо!**

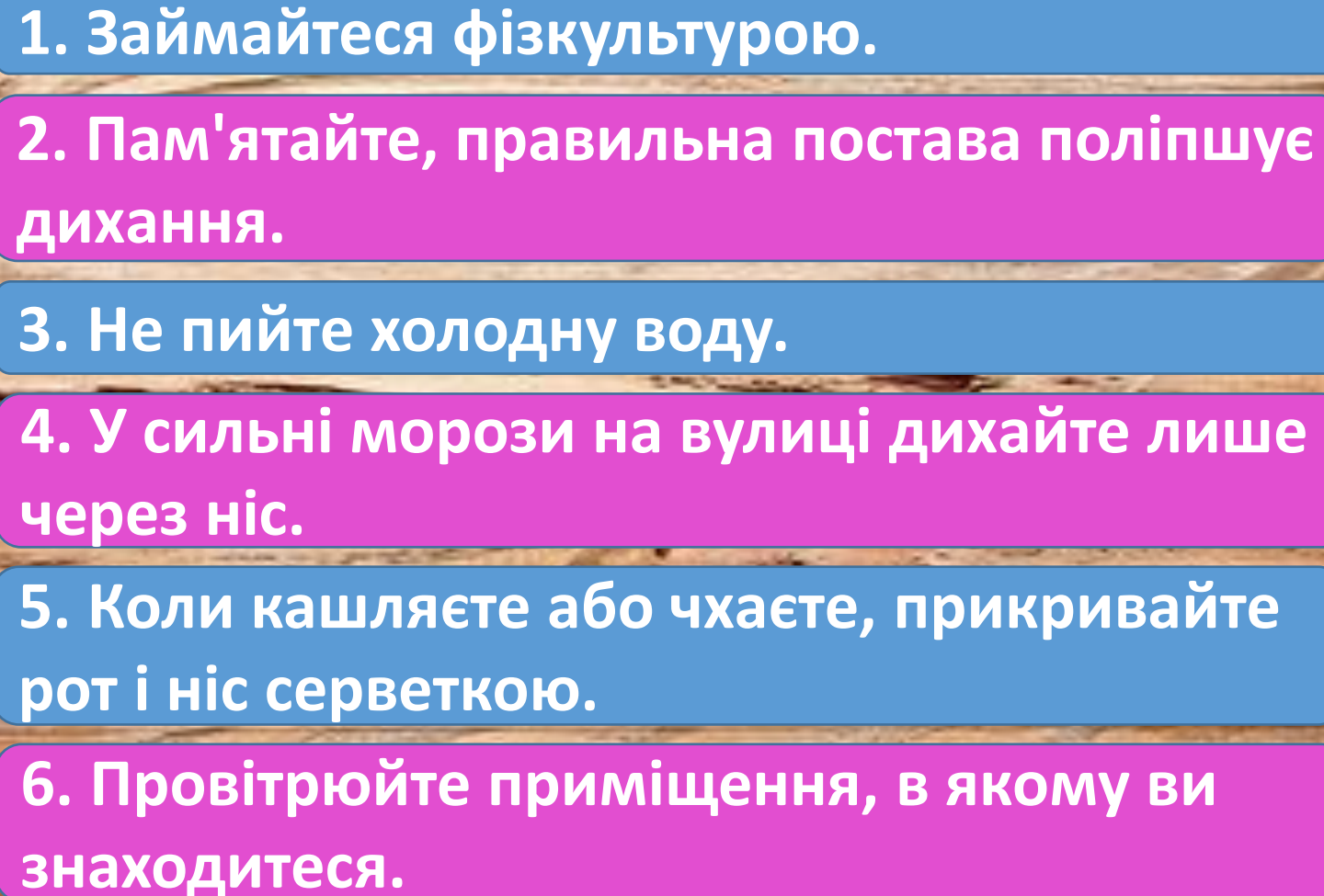
Для здоров'я людини дуже важливою є чистота повітря. Як її досягти? Насамперед слід робити вологе прибирання приміщень та регулярно провітрювати їх.





Сьогодні  
30.01.2025

## Бережіть дихальну систему

- 
1. Займайтеся фізкультурою.
  2. Пам'ятайте, правильна постава поліпшує дихання.
  3. Не пийте холодну воду.
  4. У сильні морози на вулиці дихайте лише через ніс.
  5. Коли кашляєте або чхаєте, прикривайте рот і ніс серветкою.
  6. Провітрюйте приміщення, в якому ви знаходитесь.

Сьогодні  
30.01.2025

## Дослідіть своє дихання

**Дослід 1.** Спробуйте сказати щось під час вдиху. Спробуйте сказати щось під час видиху. Який висновок можна зробити із цього досліду?

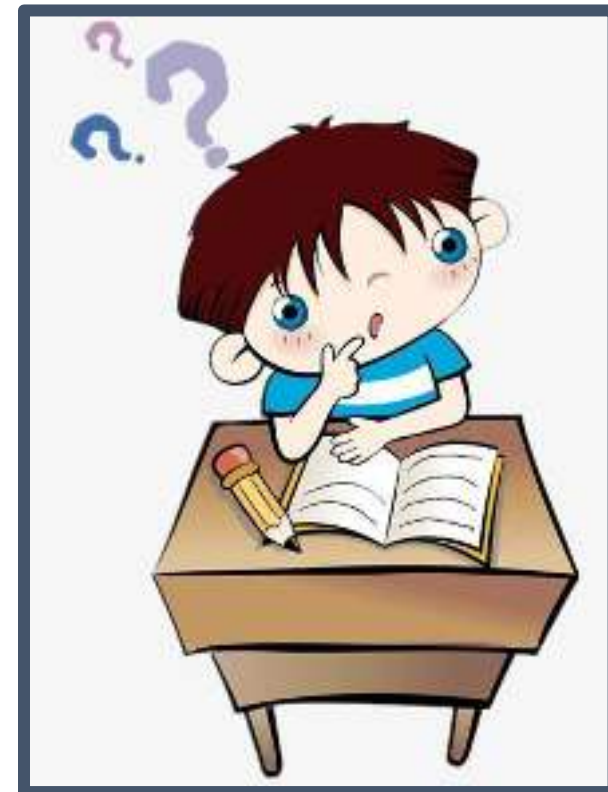
**Дослід 2.** Покладіть руку на груди і полічіть кількість вдихів і видихів за хвилину, коли сидите, і після 10 присідань. Коли ви дихаєте частіше?

### Дослід 3.

1. Наповніть велику пластикову пляшку водою і закрийте її корком. Переверніть пляшку та опустіть у миску, що також наповнена водою.
2. Відкоркуйте пляшку.
3. Вставте соломинку в шийку пляшки. Зробіть глибокий вдих і обережно видихайте через соломинку, доки легені не спорожняться. Що ви спостерігали? Який результат отримали?



Через який час стає душно у  
закритому приміщенні де  
збирається багато людей?  
Поясніть чому.



Скористайтесь пошуком інформації в Інтернеті та складіть список дихальних вправ. Систематично виконуйте ці вправи.





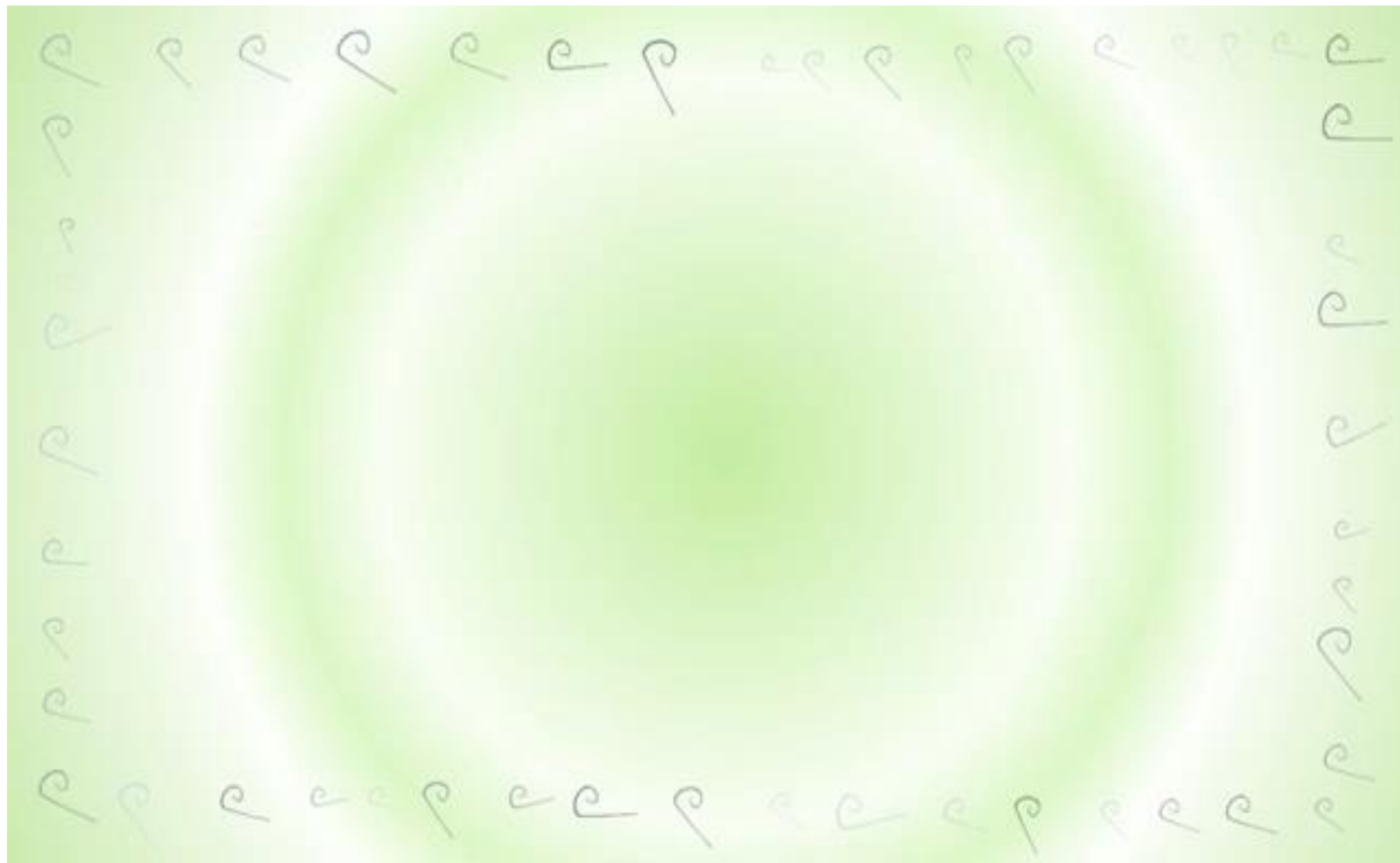
Сьогодні  
30.01.2025

## Дихальна гімнастика

<https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284>



VIDEO



Усі захворювання, пов'язані з дихальною системою, лікує лікар **пульмонолог**.





Видихніть повітря на дзеркало  
або скло. Воно запотіло.  
Проведіть по ньому рукою.  
Звідки з'явилася вода на склі?



Чому людина, яка дихає ротом, може захворіти швидше, ніж та, яка дихає носом?

Чому тютюновий дим шкодить здоров'ю?

Чому важко дихати в приміщенні, де перебувало багато людей?

Яка роль чистого повітря для легень?

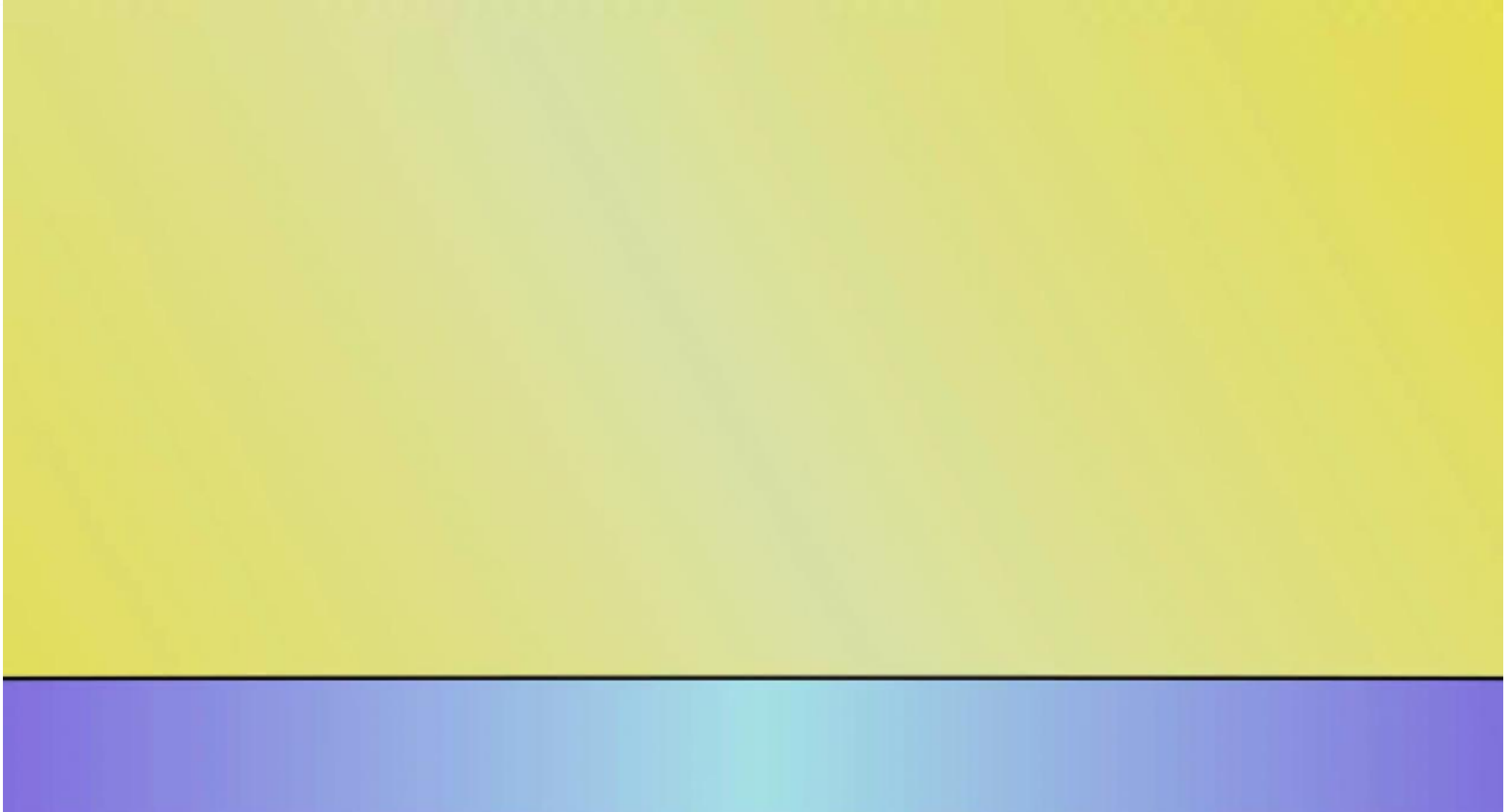
Як потрібно діяти, щоб забезпечити свій організм чистим повітрям?



Сьогодні  
30.01.2025

## Фізкультхвилинка

<https://www.youtube.com/watch?v=5zPOm8SmWRw&t=33s>



Сьогодні  
30.01.2025

Запам'ятай поради, які допоможуть зберегти органи дихання.

Для підтримання дихальної системи в нормальному стані має значення правильна організація побуту, загартовування, дотримання режиму праці і відпочинку, харчування.

Відгадай загадку. Вибери слова, які характеризують цей орган.

Ми легенькі, мов вітрила,  
мов прозорі парні крила,  
наші рухи не даремні:  
вільно дихають легені .



Сьогодні  
30.01.2025

У якій послідовності повітря під час вдиху проходить через органи дихання? Пронумеруй **червоним** олівцем. Як повітря рухається під час видиху? Пронумеруй **синім** олівцем.

<b>2</b>	<b>3</b>	трахея
<b>1</b>	<b>4</b>	носоглотка

<b>4</b>	<b>1</b>	легені
<b>3</b>	<b>2</b>	бронхи

Поклади руку на груди й полічи кількість вдихів і видихів за 1 хвилину. Запиши:

коли сидиш \_\_\_\_\_ ;

після десяти присідань \_\_\_\_\_ ;

Коли дихаєш частіше? \_\_\_\_\_ .



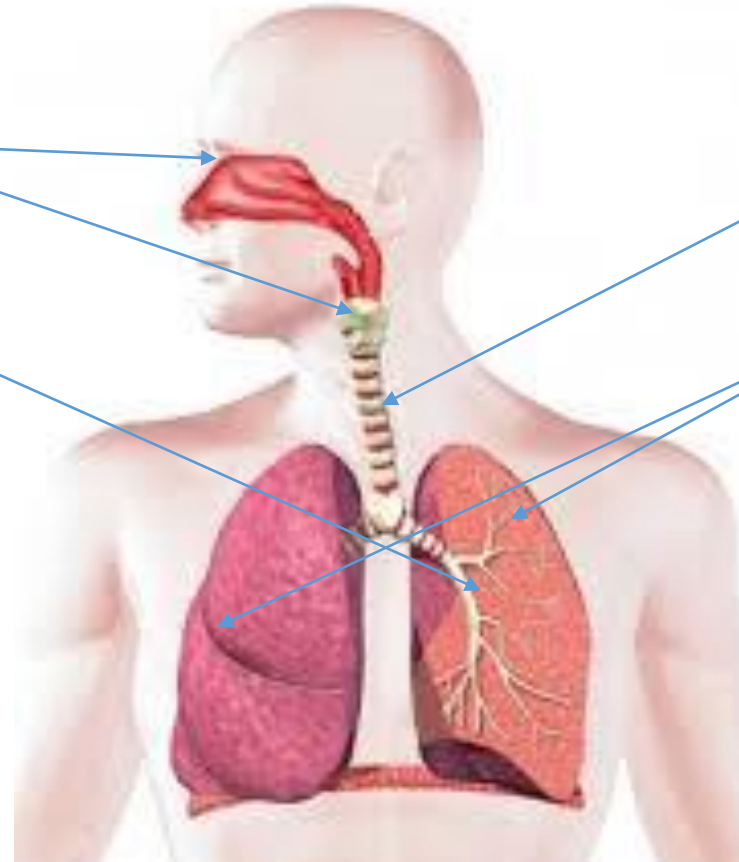
З'єднай лініями зображення органів дихання людини з їхніми назвами.

носоглотка

бронхи

трахея

легені





Сьогодні  
30.01.2025

31 січня

## Як оберігати дихальну систему

Як зміцнювати дихальну систему? Познач  правильні відповіді.

- ☒ Займатися спортом.
- ☐ Уникати фізичних навантажень.
- ☒ Загартовувати організм.
- ☒ Гуляти на свіжому повітрі.
- ☐ Не провітрювати приміщення.



Дихальна система забезпечує організм киснем. Основними органами дихання є легені. Під час вдиху кисень у складі повітря надходить до легень. Під час видиху з легень виходить повітря, насичене вуглекислим газом.

**Дихальну систему треба берегти!**

Чисте повітря — запорука здоров'я.  
Мешканці села в середньому на 50%  
рідше страждають від різних  
захворювань дихальних шляхів, ніж  
містяни. Вся справа в екології.

Сьогодні  
30.01.2025

Домашнє завдання



Повторити тему на ст. 28-30.  
*Короткий запис у щоденник*  
**ст.28-30.**

Фотозвіт надсилати на освітню  
платформу Human.  
*Успіхів у навчанні!*

Сьогодні  
30.01.2025

## Рефлексія. Вправа «Веселка»



**Я не міг, не хотів це робити.**

**Я це робив, але не вдалося.**

**Я це робив з допомогою.**

**Я це робив, хоча були помилки.**

**Я це робив, але не відразу.**

**Я це зробив.**

**Це було дуже просто!**