

Я досліджую світ

Сьогодні
14.11.2022

Урок
№57

Всім.pptx
Нова українська школа



Як оберігати дихальну систему. Дослідження свого дихання

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

Кисень



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
14.11.2022

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
14.11.2022

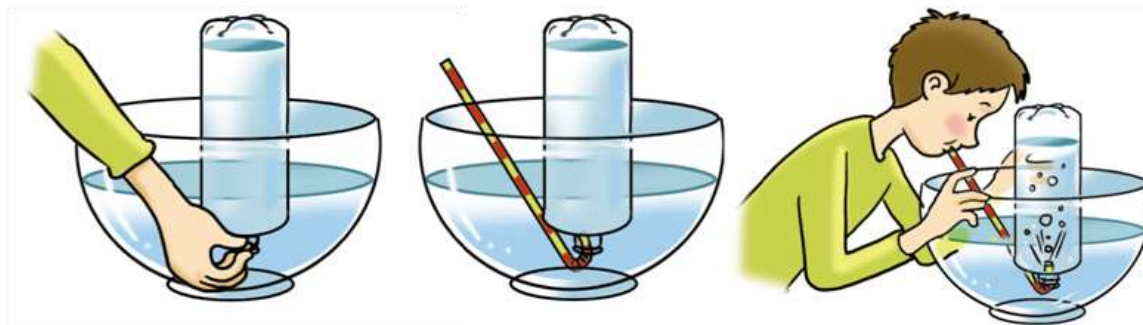
Дослідіть своє дихання

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

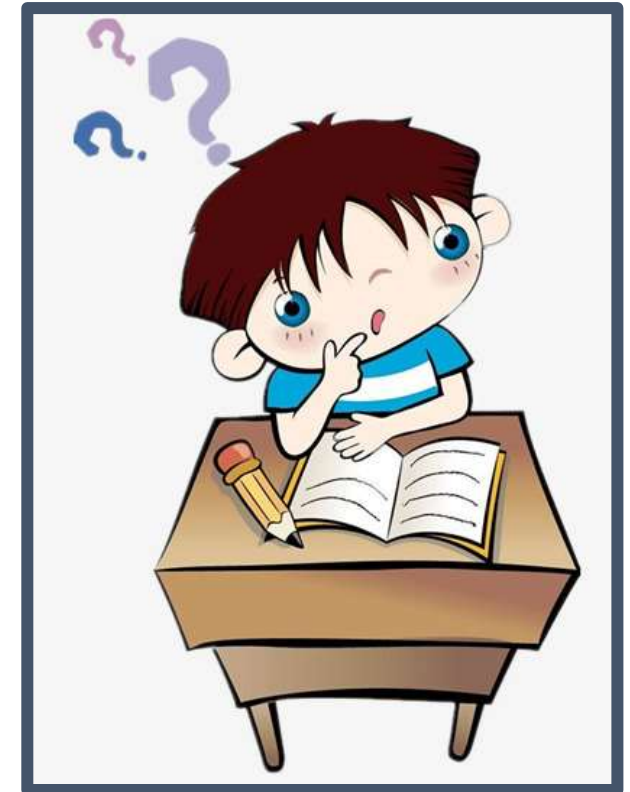
Дослід 2. Покладіть руку на груди і полічіть кількість вдихів і видихів за хвилину, коли сидите, і після 10 присідань. Коли ви дихаєте частіше?

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.



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



Сьогодні
14.11.2022

Вправа «Інтерв'ю»

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
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 4

Запиши одну пораду, яка допоможе зберегти органи дихання.

Правильне дихання, загартовування, режим, харчування.

Завдання 5

Відгадай загадку. Запиши відгадку. Підкресли слова, які характеризують цей орган.

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



Олена Крижановська

Сьогодні
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 6

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

2

3

трахея

4

1

легені

1

4

носоглотка

3

2

бронхи

Завдання 7

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

коли сидиш _____ ;

після десяти присідань _____ ;

Коли дихаєш частіше? _____ .



Сьогодні
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 8

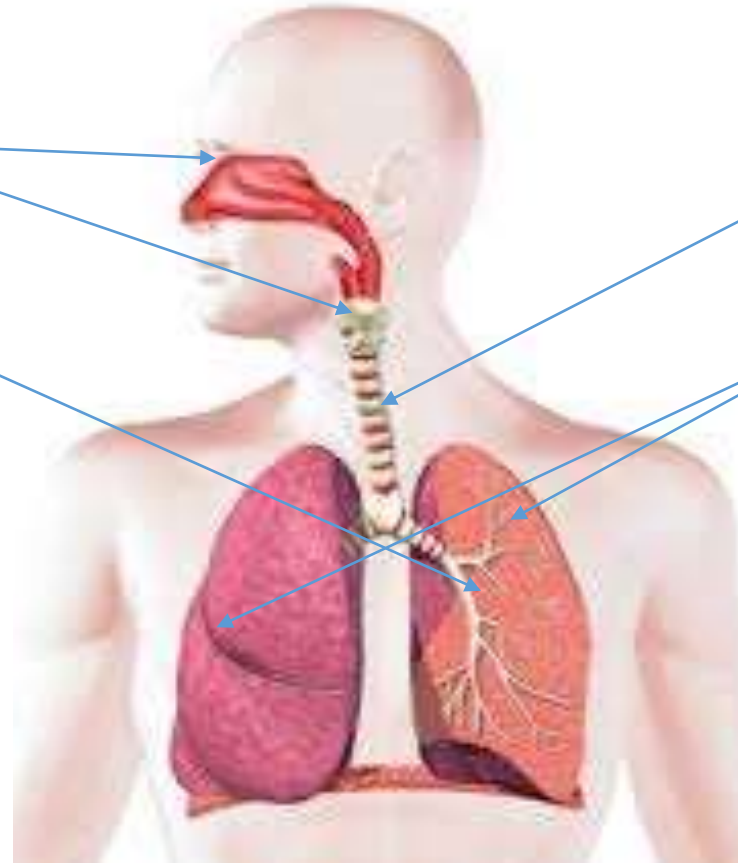
З'єднай лініями зображення органів дихання людини з їхніми назвами.

носоглотка ●

бронхи ●

трахея ●

легені ●



Сьогодні
14.11.2022

Робота в зошитах

Завдання 9

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
14.11.2022

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!