



Дыхание и кровообращение

Цели и задачи урока:

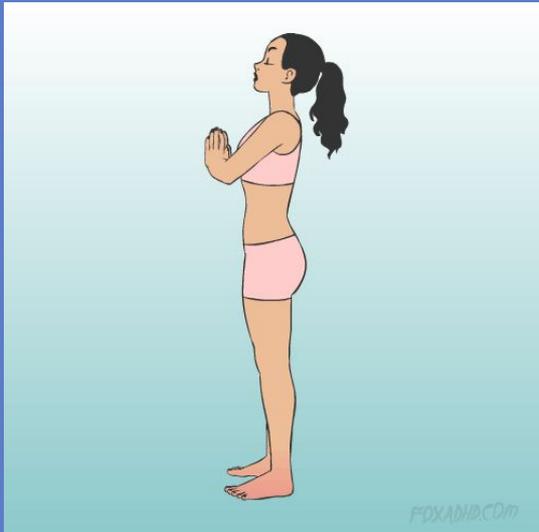
- ✓ *узнать об органах, составляющих дыхательную и кровеносную систему человека;*
- ✓ *познакомиться с последовательностью расположения органов, составляющих системы;*
- ✓ *научиться находить взаимосвязи между строением систем органов человека и выполняемыми функциями.*

Вопросы:

- Что такое дыхание?
- Из чего состоит дыхательная система?
- Какой главный орган дыхания?
- Как правильно дышать?
- Из чего состоит система органов кровообращения?
- Какой главный орган кровообращения?
- Что опасно для органов дыхания и кровообращения?
- Профилактика здорового образа жизни.

Человек может прожить без еды и воды в течение нескольких дней, а вот если ему перекрыть доступ к воздуху, то вряд ли он продержится больше нескольких минут.

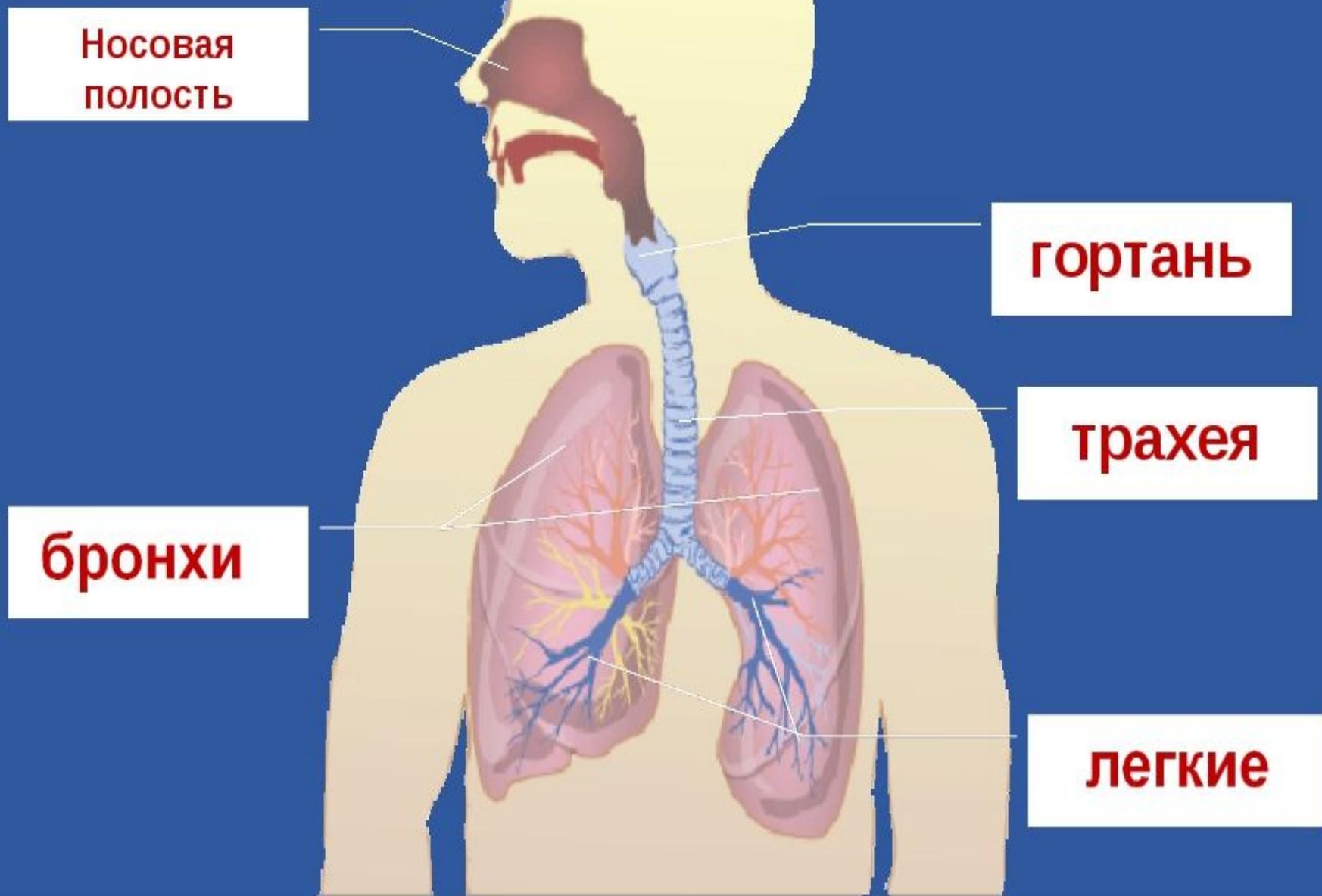
Воздухом дышит всё живое на Земле. Но вот что удивительно: кислородом дышат люди и животные.



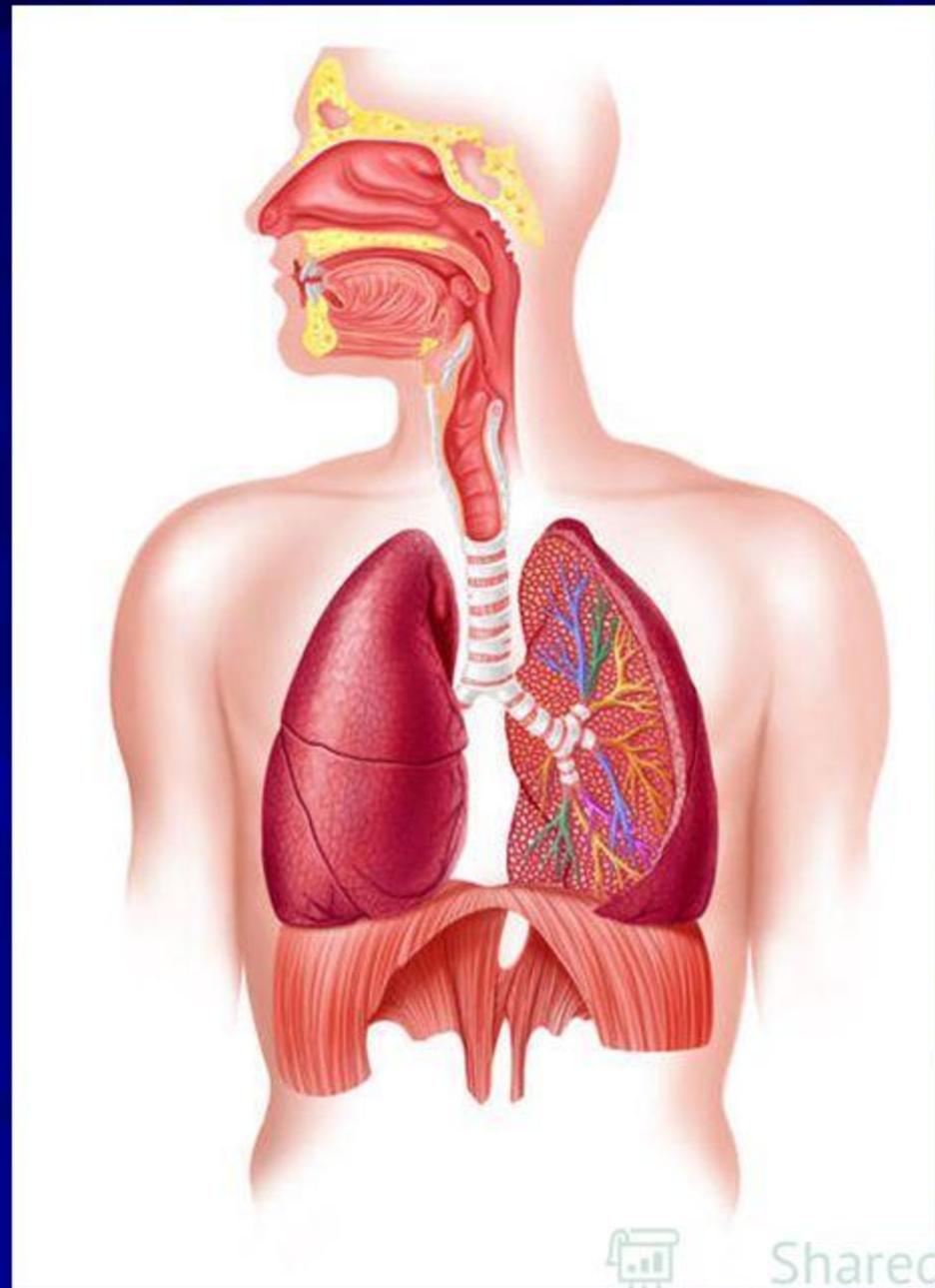
Сразу после рождения ребенок на несколько секунд замирает, не реагирует ни на какие внешние раздражители. После чего новорожденный делает первый вдох и издает первый крик. Первый крик новорожденного должен быть звучный и эмоциональный. И главное, младенец должен закричать в течение первых 30 секунд после рождения, для того, чтобы расправились лёгкие и он начал самостоятельно дышать.



Дыхательная система



Дыхание должно быть не частым, а глубоким и равномерным. Вдыхать следует через нос, а выдыхать — через рот.



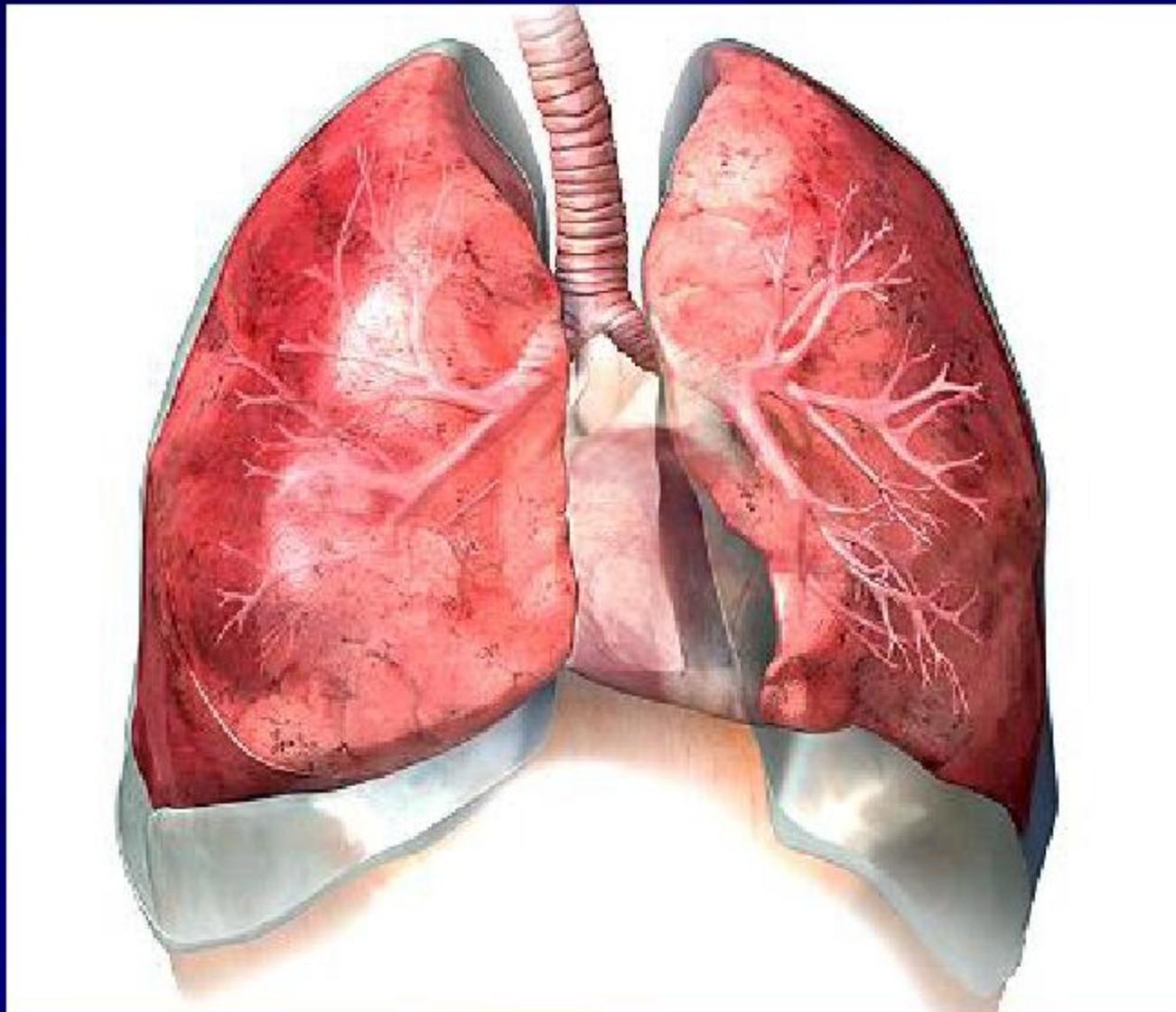
При вдохе воздух
через носовую
полость, трахею и
bronхи поступает в
легкие.



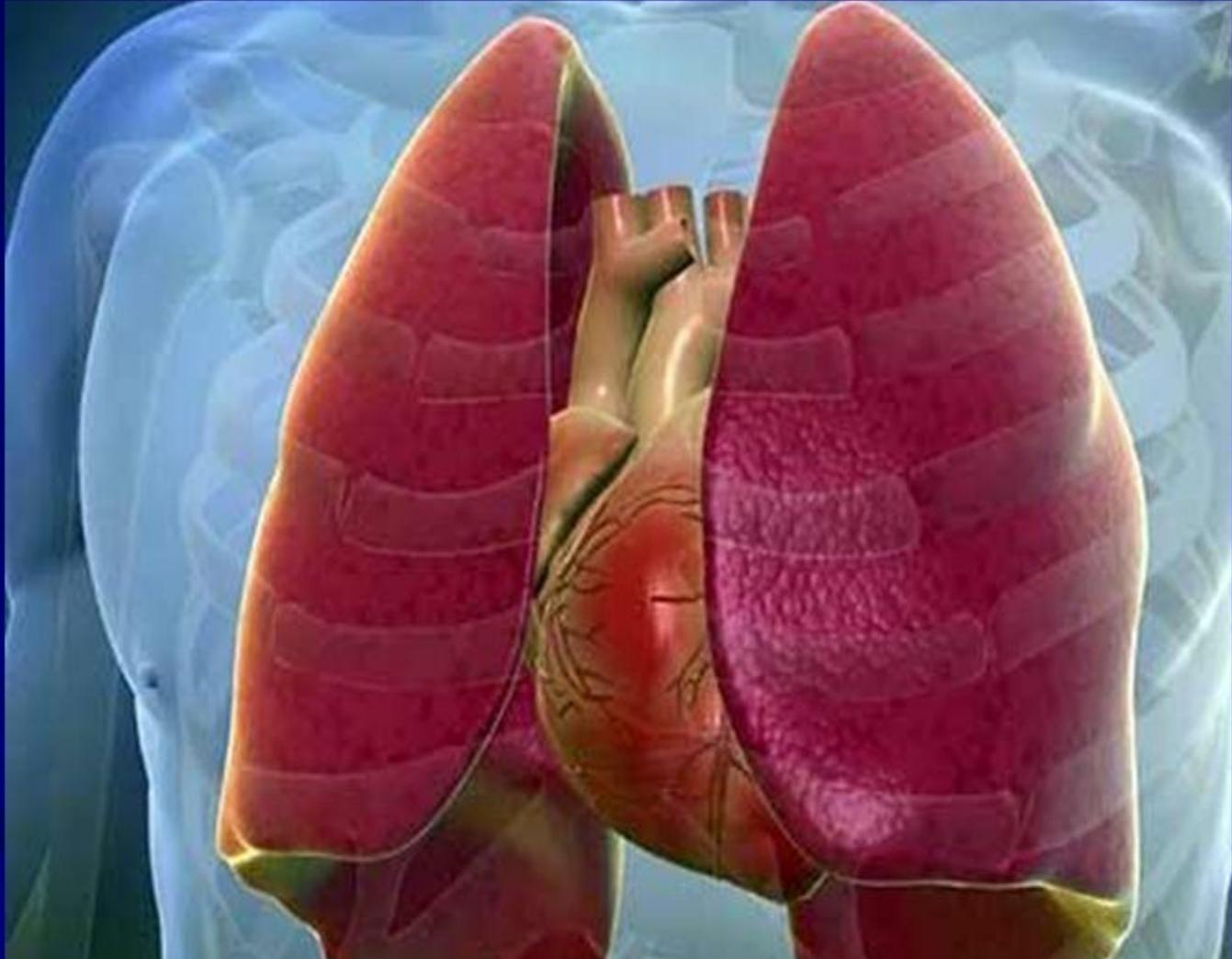
Правильное дыхание - основа жизни, здоровья и долголетия



В стенках легких есть много кровеносных сосудов, через которые кровь получает кислород.

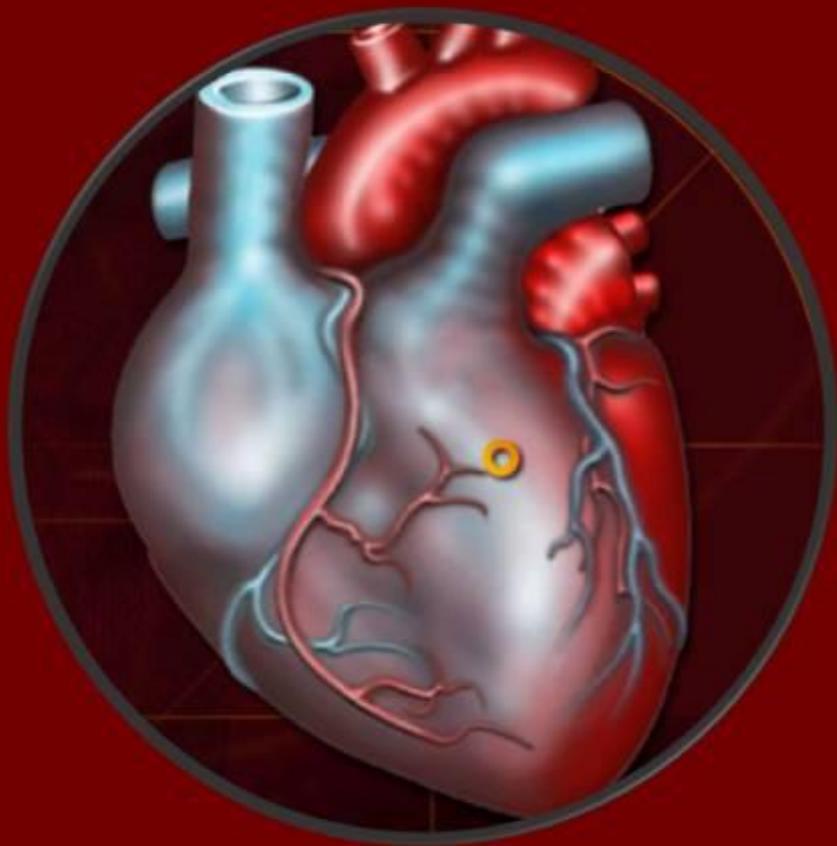


Получаемый в процессе пищеварения углекислый газ кровь несет в легкие, где он выходит из организма вместе с выдыхаемым воздухом.



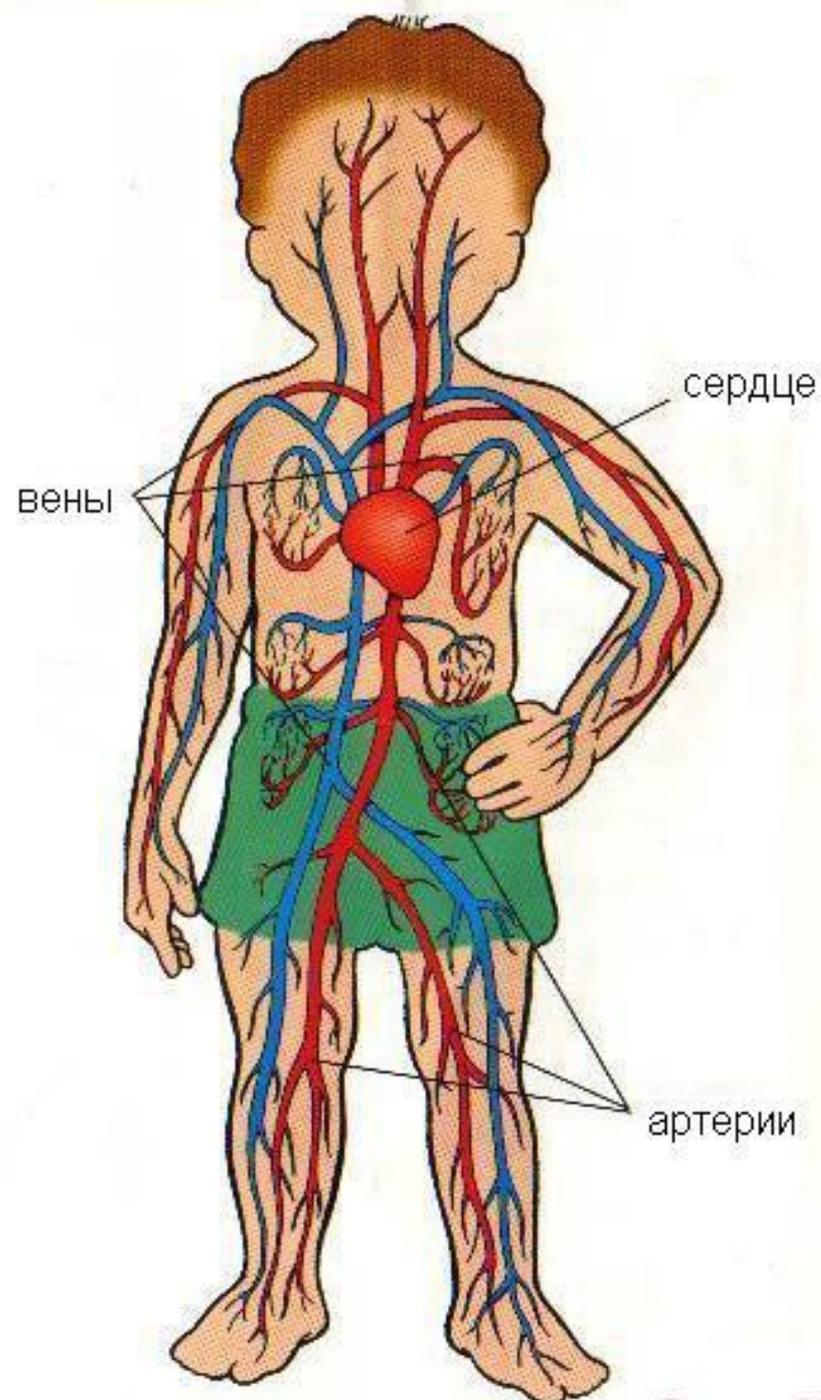
Система органов кровообращения

Сердце



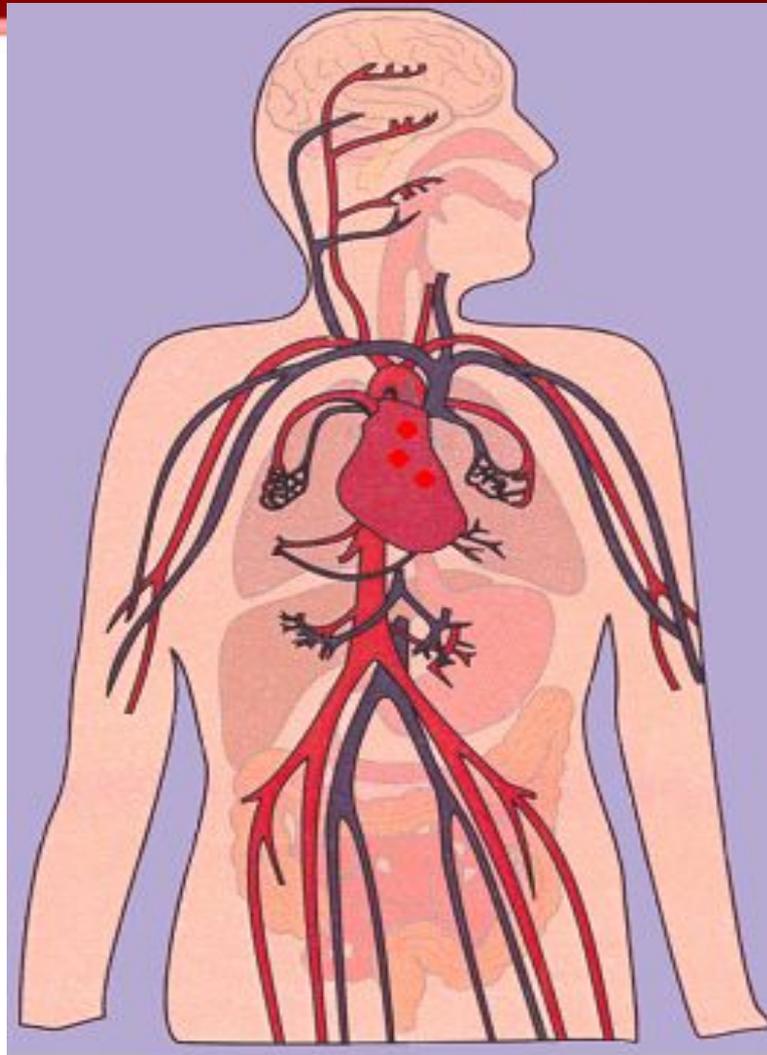
Сосуды:

- артерии,
- вены,
- капилляры.



Кровообращение.

Работа сердца.



- Правые предсердие и желудочек несут венозную кровь - здесь завершается большой и начинается малый круг кровообращения.
- В левом предсердии заканчивается малый круг кровообращения, из левого желудочка артериальная кровь поступает в большой круг кровообращения.

Вес сердца у детей первого месяца жизни относительно веса их тела значительно больше, чем у взрослого. Пульс равен 120-140 ударам в минуту, частота пульса очень изменчива. Например, при крике может быть 160-200 ударов пульса в минуту. С возрастом частота пульса уменьшается на 90-110 ударов в минуту.



Измерение пульса

Возраст	Среднее значение пульса (уд/мин)	Границы нормы пульса (уд/мин)
до 1 мес	140	110–170
1–12 мес	130	102–162
8–10 лет	88	68–108
10–12 лет	80	60–100
12–15 лет	75	55–95



Что опасно для органов дыхания?

Частицы дыма оседают на стенках лёгких и мешают поступлению кислорода в кровь. Вместе с дымом сигареты в лёгкие курильщика и находящихся рядом людей попадает яд – никотин.



Это легкие здорового человека

А это твои легкие!

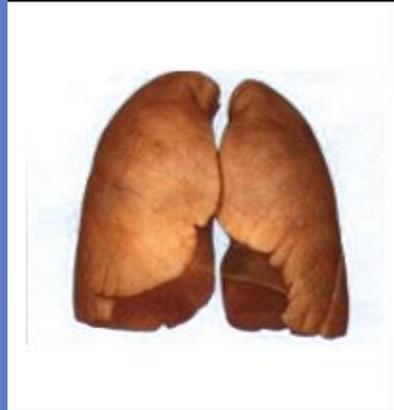


Курящий человек



около
10000
рублей в
месяц

1 пачка =
60 минут



Час в
спорт-зале



Некурящий человек

Каждый выбирает свой путь!

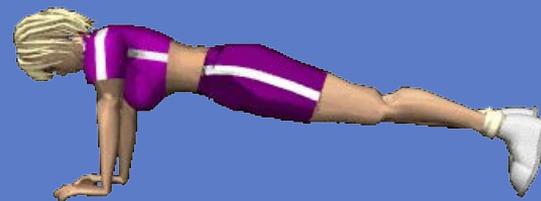
Выхлопные газы автотранспорта



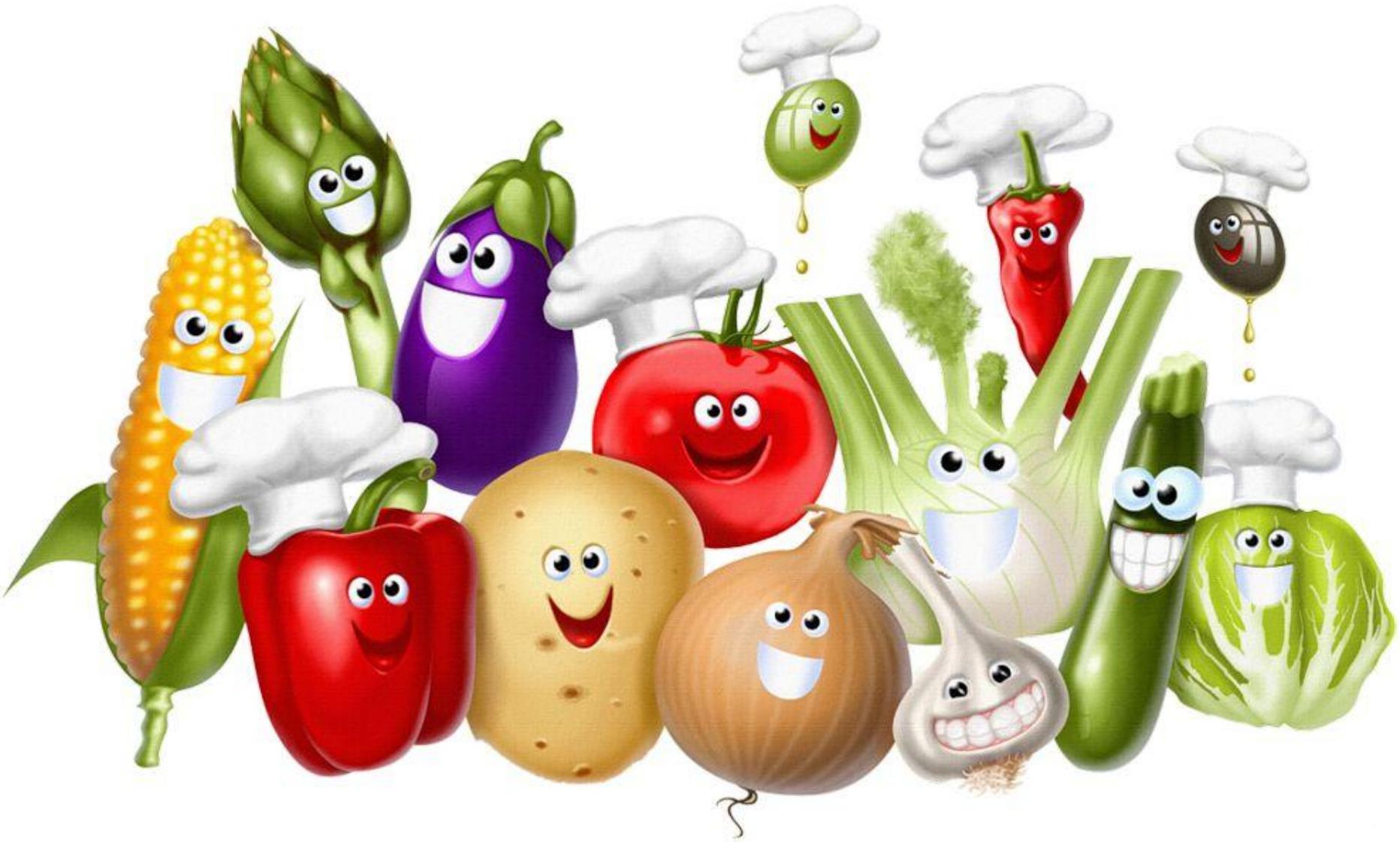
Производственные выбросы заводов



Профилактики здорового образа жизни









Вывод

Каждый человек должен знать как устроен и работает организм человека. Это необходимо для сохранения и укрепления здоровья человека.

Каждый внутренний орган одинаково значим в жизни для каждого человека.

Чтобы сохранить внутренние органы, надо вести здоровый образ жизни.

