



ГОУ СОШ №186

Выполнила ученица 8 «Б» класса

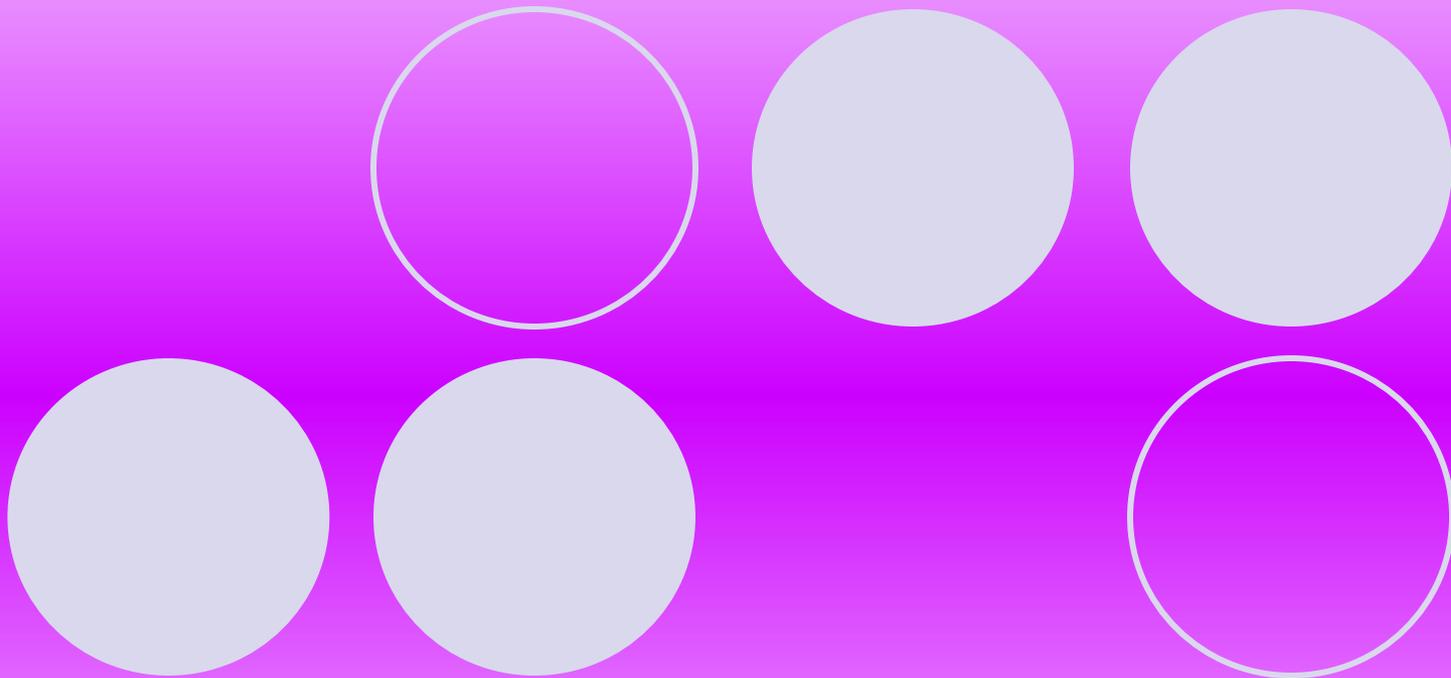
Чернышевой Полины

Учитель: Семашкова Елена Александровна

Санкт-Петербург

2009год

Значение дыхания.





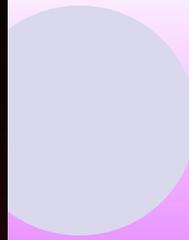
Дыхание естественный процесс, который происходит без участия нашего сознания и воли.



Под внешним дыханием понимают газообмен между организмом и окружающей средой, включающий поглощение кислорода и выделение углекислого газа, а также транспорт этих газов внутри организма.



Без дыхания человек обычно может прожить до 5-7 минут, после чего наступают необратимые изменения в мозге.



При выдохе
человек
выделяет
углекислый
газ.



При поступлении в организм кислорода, наш мозг обогащается и начинает лучше работать.



[\[Правильное дыхание\]](#)



Уменьшению частоты дыхания способствуют физический труд, спорт, водные процедуры...

[Лечебное дыхание]

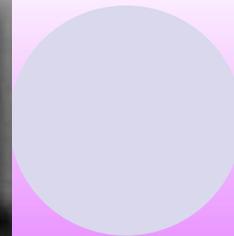


Дыхание является отражением нашего внутреннего состояния.

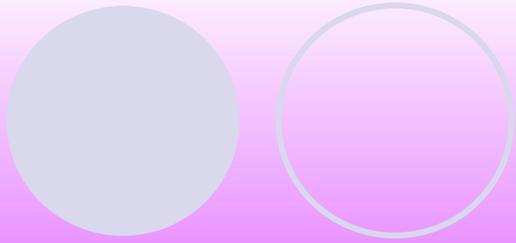


Особенные виды дыхания наблюдаются при икоте и смехе.

[Смех]



Задержка дыхания при поцелуях благотворно действует на организм.



<http://ru.wikipedia.org/wiki/Cmex>

<http://www.sunhome.ru/religion/11695>

<http://www.medkurs.ru/respiration/>

<http://daolubvi.ws/2009/06/11/zachem-dyshat.html>

<http://basik.ru/words/children/?PageNum=6>