

# «ПОКА ДЫШУ –



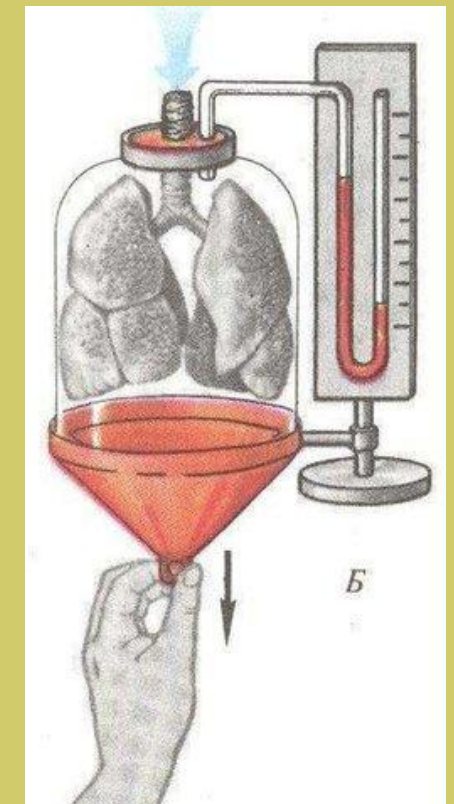
Выполнила: Ющенко Ксения, ученица 8В класса

Руководитель: Сабирзянова Елена Сергеевна

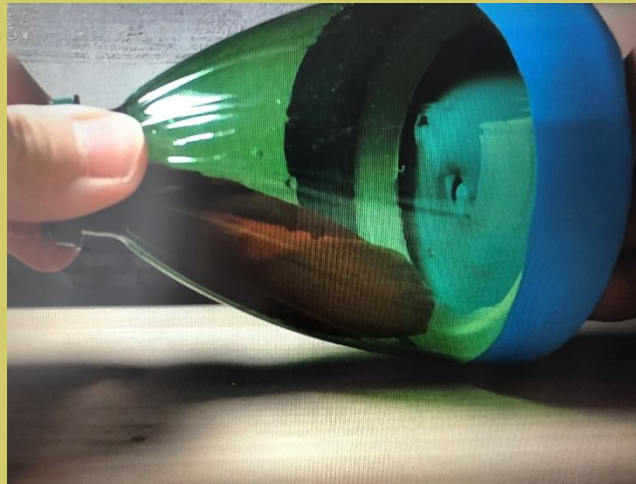
# МОДЕЛЬ ДОНДЕРСА

Модель Дондерса представляет собой стеклянную бутылку с резиновым дном. Верхнее отверстие бутылки закрыто пробкой, через которую пропущена стеклянная трубка. На конце трубки укрепляется трахея с бронхами и легкими, вырезанными у небольшого по размерам животного (крысы и кролика); через наружный конец трубки полость легких сообщается с атмосферным воздухом.

Давление внутри бутылки может быть измерено с помощью манометра, соединенного с трубкой, впаянной в стенку бутылки. Если оттянуть резиновое дно бутылки книзу, то объем ее увеличится и давление в ней станет ниже атмосферного. Это вызывает растяжение легочной ткани, и атмосферный воздух начнет поступать внутрь

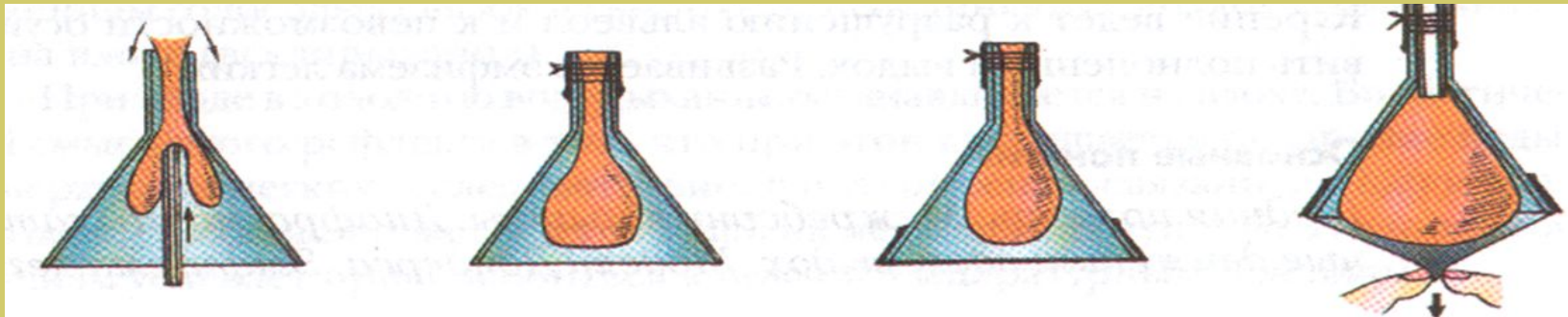


# МОДЕЛЬ ДОНДЕРСА СВОИМИ РУКАМИ



Горлышко пластиковой бутылки выполняет роль грудной полости, шарик - лёгкие, резиновое дно – диафрагму.

«Диафрагму» оттягиваем вниз – шарик. «Лёгкое» раздувается. Отпускаем «диафрагму», шарик уменьшается в объёме. Происходит так называемый «вдох и выдох».



# ЖИЗНЕННАЯ ЁМКОСТЬ ЛЁГКИХ

Это наибольшее количество воздуха, которое человек может выдохнуть после самого глубокого вдоха.

## ЖЁЛ У СПОРТСМЕНОВ:

- Футболист – 4700
- Пловец – 5500
- Гимнаст – 4900
- Гребец - 6000

ЖЁЛ У КУРИЛЬЩИКОВ,  
АЛКОГОЛИКОВ, НАРКОМАНОВ:  
2500-3000



# ВЫВОД

**ДЫХАНИЕ** – одна из самых важных и основных жизненных функций человека. Без этой функции не возможна была бы жизнь на Земле. Правильное дыхание – это залог здоровья. Жизненную ёмкость лёгких можно развивать через физические упражнения. Сделайте правильный выбор для будущего своих легких и будьте здоровы!

