**16.04.2020.**

**Тема: Гигиена дыхания.**

\*Просмотреть видео и прочитать §6.5

\*Домашнее задание: соотнести понятия с обоснованиями правил гигиены дыхания

|  |  |
| --- | --- |
| Основные правила гигиены | Обоснование гигиенических правил |
| 1. Дыхание должно быть ровным и размеренным | А) В носовой полости воздух очищается, увлажняется, согревается. |
| 2. Рабочие движения, связанные с большими усилиями, должны совпадать с выдохом | Б) Большинство заболеваний является воздушно капельной инфекцией. |
| 3. Желательно заниматься физкультурой: катание на лыжах, коньках, игра в теннис, волейбол и т.п. | В) В дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы и диафрагма. |
| 4. Дышать надо через нос | Г) Увеличивается жизненная емкость легких. |
| 5. При чихании и кашле следует закрывать рот носовым платком. | Д) Исключить попадание болезнетворных бактерий в воздух. |
| 6. Необходима регулярная влажная уборка помещений | Е) Необходимо создать наиболее благоприятные условия для снабжения организма кислородом |
| 7. Для правильного дыхания важна хорошая осанка | Ж) Влажный воздух наиболее благоприятен для дыхания. |
| 8. При общении с людьми, заболевшими инфекционной болезнью, следует соблюдать осторожность: носить марлевую повязку, не пользоваться вещами больного, регулярно проветривать помещения | З)  Обеспечивает полный газообмен в легких и тканях. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |