

ΦΕ2: ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

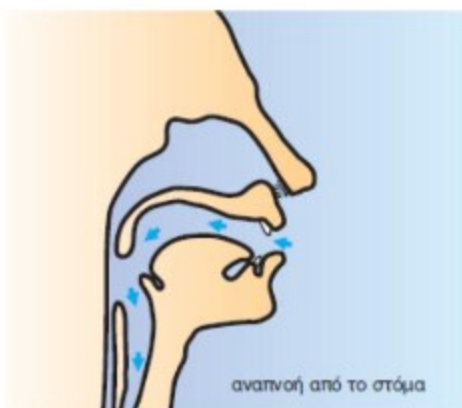
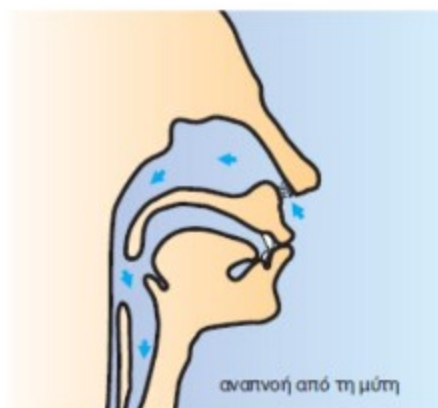


Παρατήρησε τις εικόνες. Ποιο πρόβλημα αντιμετωπίζουν τα παιδιά;

Προτεινόμενη Απάντηση

Και στις δύο εικόνες ο αέρας που αναπνέουν τα παιδιά δεν είναι καθαρός. Στην πρώτη αυτό οφείλεται στα καυσαέρια των αυτοκινήτων ενώ στη δεύτερη στον καπνό από τα τσιγάρα. Το αποτέλεσμα είναι να μη μπορούν να αναπνεύσουν ελεύθερα τα παιδιά και να εισέρχονται στον οργανισμό βλαβερές ουσίες και μικρόβια.

Το οξυγόνο είναι πολύτιμο για τη ζωή. Με την αναπνοή ο οργανισμός μας εφοδιάζεται με το απαραίτητο οξυγόνο. Μαζί με τον αέρα όμως εισπνέουμε και μικρόβια, σκόνη και άλλα βλαβερά σωματίδια. Σύγκρινε τις παρακάτω εικόνες. Τι είναι πιο υγιεινό, να αναπνέουμε από τη μύτη ή από το στόμα;



Προτεινόμενη Απάντηση

Πιο υγιεινό είναι να αναπνέουμε από τη μύτη παρά από το στόμα. Μέσα στη ρινική κοιλότητα υπάρχουν μικρές τρίχες, οι οποίες συγκρατούν τα μικρόβια και τη σκόνη που εισέρχονται με την εισπνοή και τα εμποδίζουν να φτάσουν στους πνεύμονες. Επιπλέον, ο αέρας που περνάει από τη ρινική κοιλότητα θερμαίνεται και υγραίνεται και έτσι η ποιότητα του βελτιώνεται πριν καταλήξει στους πνεύμονες.

Συζήτησε με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριάς σου για τις συνήθειες που συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος. Ποιες από τις εικόνες παρουσιάζουν υγιεινές και ποιες βλαβερές συνήθειες;



Προτεινόμενη Απάντηση

1^η εικόνα: Είναι ανθυγιεινή η εισπνοή των καυσαερίων που αποβάλλονται από τα αυτοκίνητα και κάνει πολύ κακό στον οργανισμό.

2^η εικόνα: Οι εκδρομές στην εξοχή και το βουνό είναι μια καλή ευκαιρία να αναπνεύσουμε καθαρό αέρα και οξυγόνο.

3^η εικόνα: Το παθητικό κάπνισμα, δηλαδή η εισπνοή του καπνού από τα τσιγάρα χωρίς να καπνίζουμε οι ίδιοι, είναι επιβλαβές για τον ανθρώπινο οργανισμό.

4^η εικόνα: Ο συχνός αερισμός των χώρων του σπιτιού και της εργασίας είναι μια καλή συνήθεια που επιβάλλεται να γίνεται.

5^η εικόνα: Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία του ανθρώπου. Προκαλεί καρκίνο και πλήθος αναπνευστικών προβλημάτων.

6^η εικόνα: Η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι συχνό φαινόμενο, κυρίως στις μεγαλουπόλεις, και σε αυτήν οφείλονται πολλά αναπνευστικά προβλήματα που ταλαιπωρούν παιδιά και ηλικιωμένους.

Συμπέρασμα: Για την καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος του οργανισμού μας είναι αναγκαίο να περπατάμε στην εξοχή, να αερίζουμε καλά τους χώρους στους οποίους ζούμε, να μην καπνίζουμε και να μη δεχόμαστε να παραμένουμε σε χώρους όπου υπάρχουν καπνιστές.