

Η λειτουργία της αναπνοής

-Τι αλλαγές προκαλούνται στο σώμα κατά και μετά την άσκηση;

Κατά και μετά την άσκηση

- Αναπνέουμε βαθιά και πιο γρήγορα
- Η καρδιά μας χτυπά πιο γρήγορα

-Γιατί ανασαίνουμε πιο γρήγορα και πιο βαθιά κατά την άσκηση;

Βοήθεια σκαλωσιά του δασκάλου

- Αναπνέουμε ασταμάτητα. Δεν μπορούμε να κρατήσουμε την αναπνοή μας για πολλή ώρα.
- Ο θώρακός μας φουσκώνει όταν εισπνέουμε και ξεφουσκώνει όταν εκπνέουμε. Νιώθουμε ότι τα οστά των πλευρών μας κινούνται.
- Ο αέρας μπαίνει στο σώμα μας από τη μύτη και από το στόμα.
- Ο αέρας μπαίνει και βγαίνει από το σώμα μας μέσω της ρινικής είτε της στοματικής κοιλότητας. Περνά από το λάρυγγα, φάρυγγα, την τραχεία, τους βρόγχους και φτάνει στους πνεύμονες. Στην εκπνοή ακολουθείται η αντίστροφη πορεία.

-Πώς μπορούμε να αναπαραστήσουμε το αναπνευστικό μας σύστημα με ένα μοντέλο;

Κατασκευάστε το μοντέλο του πνεύμονα που αναφέρεται στη άσκηση (γ) στη σελίδα 54 του βιβλίου σας.

Βοήθεια σκαλωσιά του δασκάλου

Κατασκευή μοντέλου πνεύμονα

Το στόμιο της μπουκάλας παριστάνει την τραχεία, το μπαλόνι ένα πνεύμονα και η οριζόντια ελαστική μεμβράνη το διάφραγμα. Με την κίνηση του διαφράγματος προς τα κάτω εισέρχεται αέρας από την ατμόσφαιρα στον πνεύμονα, ο οποίος φουσκώνει. Αντίθετα με την κίνηση του διαφράγματος προς τα πάνω ο αέρας εξέρχεται από τον πνεύμονα ο οποίος ξεφουσκώνει.

Περιορισμοί του μοντέλου

- Παρουσία ενός μόνο πνεύμονα
- Απουσία άλλων οργάνων (φάρυγγας, λάρυγγας, βρόγχοι)