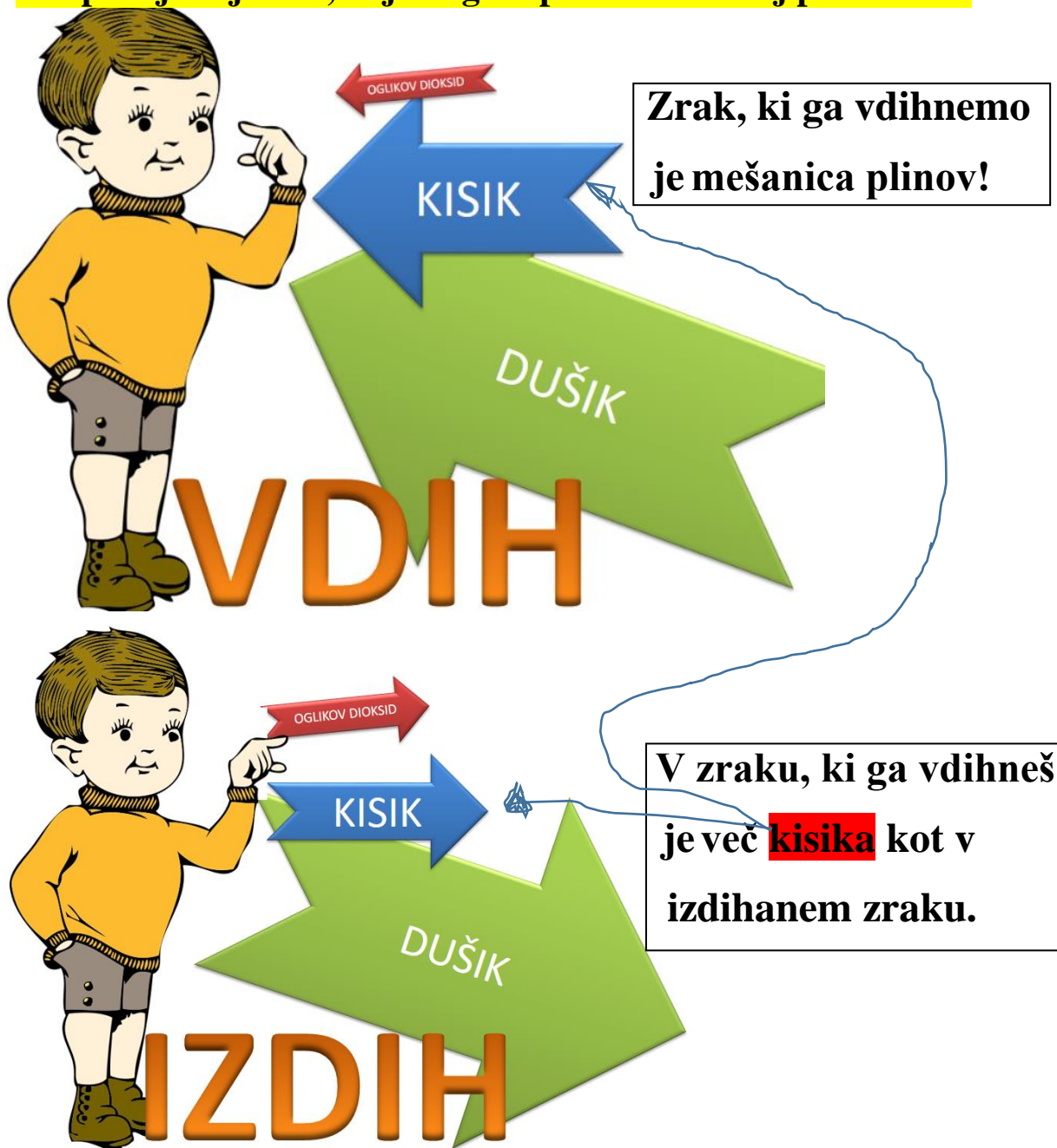


1. Opazuj svoje telo, kaj se zgodi pri vdihu in kaj pri izdihu?



2. Izmeri koliko krat vdihneš v eni minuti? Zapiši v zvezek, kar si izmeril.

ODRASEL ČLOVEK VDIHNE OD 10-15 KRAT V ENI MINUTI, MAJHEN OTROK PA OD 20-25 KRAT.

3. Naredi poskus – koliko časa zdržiš brez zraku? Globoko vdihni, zapri usta in si s prsti zatisni nos. Štopaj, koliko časa zdržiš brez vdiha, zapiši v zvezek.

Kaj misliš, da našim dihalom škoduje?

Kajenje škoduje zdravju. To si poglej si v **učbeniku na str. 64** (Dimnik brez dimnikarja).



Cigaretni dim se vali povsod po prostoru. Če se nahajaš v prostoru skupaj s kadilcem, potem dim vdihavaš tudi ti. Temu rečemo **PASIVNO KAJENJE**. Tako kot kajenje cigaret, je zdravju škodljivo tudi pasivno kajenje.

Kajenje škoduje zdravju! S kajenjem vnašamo v pljuča strupene snovi, ki povzročajo bolezni! V zaprtih prostorih je prepovedano kaditi!



Kaj še škoduje našim dihalom?

V vsakdanjem življenju večkrat slišimo besedo **slab zrak**.

Ta se pojavi v zaprtih, neprezračenih prostorih in ima negativen vpliv na zdravje. V njem se nabirajo **neželeni plini in prašni delci**. Mnogi od njih so strupeni. To lahko povzroči razne bolezni, kar je še posebej nevarno za otroke.



Prostore s polno ljudi je potrebno prezračevati!

Poglej si fotografije nekaterih onesnaževalcev zraka.





V zraku so **drobna bitja** (bakterije, virusi), ki povzročajo bolezni.

Spomni se na mali virus, ki v teh dneh ogroža naše zdravje, predvsem naša pljuča. Ponovi, kako moramo ravnati, da preprečimo širjenje bolezni.



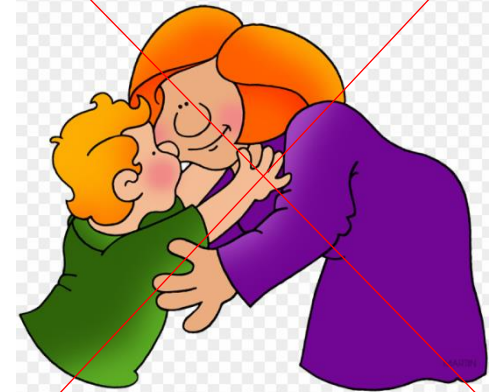
Narobe



Narobe



Pravilno



Potrebno je vdihovati dovolj svežega zraku, pri tem je pomembno gibanje na svežem zraku.

Zapis v zvezek:

Napiši naslov - **Skrb za zdravje dihal**

Prepiši vse besedilo, ki je v takšnih okvirčkih!

Odgovori na vprašanja in odgovora zapiši v zvezek!

Kaj je pasivno kajenje?

Naštej onesnaževalce zraka, pomagaj si s fotografijami zgoraj!