

1. **Naredi poskus** – koliko časa zdržim brez zraku?

Globoko vdihni, zapri usta in si s prsti zatisni nos. Štopaj, koliko časa zdržiš brez vdiha.

Mišliš, da vsi ljudje na svetu zdržijo dih enako dolgo?

Odgovor je NE. Nekateri zdržijo dlje od drugih.

2. Kaj misliš, da našim dihalom škoduje? Odgovori ustno, nato si **v UČBENIKU na strani 64 preberi** besedilo z naslovom Dimnik brez dimnikarja.

3. Kajenje pa ni edina stvar, ki škoduje našim dihalom. **Preberi.**

- V zraku so drobna bitja (bakterije, virusi), ki povzročajo bolezni – prostore s polno ljudi je potrebno prezračevati.

- **Kajenje škoduje zdravju – s kajenjem vnašamo v pljuča strupene snovi, ki povzročajo bolezni – pljučni rak – v zaprtih prostorih je prepovedano kaditi.**

Kajenje je škodljivo zdravju, ker cigaretni dim vsebuje **KATRAN**.

Katran je temnorjava tekočina, ki se nabira v grlu in pljučih kadilcev. Strokovnjaki so ugotovili, da katran povzroča raka. Poleg katrana so v cigaretnem dimu še mnoge druge snovi, ki škodljivo vplivajo na zdravje kadilcev.



pljuča kadilca



pljuča nekadilca

- Potrebno je vdihovati dovolj svežega zraku – pri tem je pomembno gibanje (tek, počepi, vzdigovanje trupa, skleci).

4. Zapis v zvezek

Skrb za zdravje dihal

(datum)

1. Prezračevanje prostorov polnih ljudi (drobna bitja v zraku, ki povzročajo bolezni)
2. Gibanje na svežem zraku
3. Prepovedano kajenje (hude bolezni npr. pljučni rak)