

Береги органы дыхания

Как помочь носу и лёгким работать легко каждый день?



Зачем нам нужно дыхание

С первым вдохом человек начинает жить, играть и расти. Воздух приносит кислород, который нужен каждой клетке тела. Особенно важно дышать чистым воздухом и стараться чаще вдыхать через нос, чтобы помогать организму работать без лишней нагрузки.

Why do we need breathing

Take care of your respiratory organs.



Что делает нос



Согревает воздух

Когда мы вдыхаем через нос, воздух успевает немного согреться. Так он становится мягче для горла и лёгких, особенно в холодную погоду, когда улица старается щекотать нос.



Задерживает пыль

Внутри носа есть волоски и слизь. Они ловят пыль, крошечные соринки и часть микробов, чтобы в лёгкие попадало меньше вредных частиц.



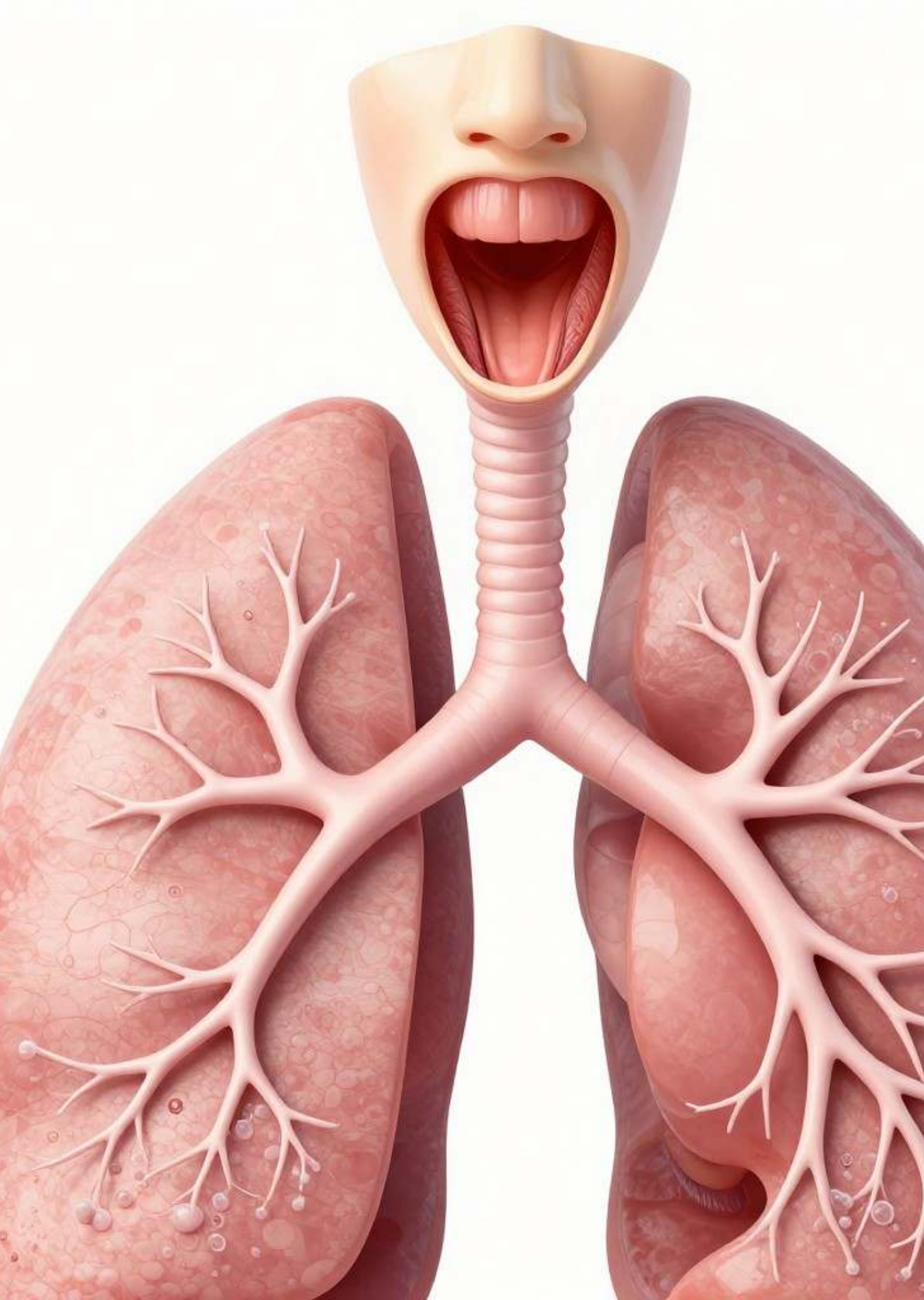
Увлажняет дыхание

Нос не только очищает воздух, но и делает его влажнее. Это помогает дыхательным путям не пересыхать, а дышать становится приятнее и легче.



Защищает лёгкие

Если дышать носом, воздух проходит более безопасный путь. Лёгким не приходится сразу встречать пыль и холод, поэтому они работают спокойнее и увереннее.



Путь воздуха к лёгким

Сначала нос

Воздух входит в нос, где немного очищается, согревается и увлажняется. Это первая остановка на пути к лёгким, и она очень важна для защиты дыхательных путей.

Дальше — глотка и гортань

После носа воздух быстро проходит через глотку и гортань. Эти части помогают провести его дальше и не дают пути перепутаться с едой.

Трахея и бронхи

Затем воздух идёт по трахее и бронхам, как по двум большим трубочкам. Они разветвляются всё дальше, чтобы доставить воздух в каждую часть лёгких.

Альвеолы в лёгких

В лёгких есть крошечные пузырьки — альвеолы. Именно там кислород переходит в кровь, а организм получает то, что ему нужно для жизни и движения.

Почему нужен чистый воздух

1. Пыль мешает дышать

Пыль попадает в нос и горло, из-за чего дыхание становится труднее. Если воздуха много грязи, дыхательным путям приходится работать с большой нагрузкой.

2. Дым особенно вреден

Табачный дым раздражает слизистые оболочки и мешает лёгким нормально работать. Для детей он опасен особенно сильно, потому что их дыхательные пути ещё очень чувствительны.

3. Резкие запахи утомляют

Сильные запахи от химии, дыма или грязи тоже могут мешать дыханию. От них носу приходится защищаться, а иногда появляется кашель или неприятное першение.

4. Свежий воздух помогает

Полезно проветривать комнату и гулять там, где нет машин, дыма и мусорных костров. Чистый воздух помогает дышать свободно и чувствовать себя бодрее.



Как дышит здоровый человек

Спокойное дыхание

Когда человек отдыхает, дыхание обычно ровное, тихое и не спешит. Оно похоже на спокойную работу, которую почти не замечаешь.

При движении быстрее

Во время бега, игр или подъёма по лестнице дыхание становится чаще. Это нормально: организму нужно больше кислорода, чтобы справиться с нагрузкой.

После отдыха успокаивается

Когда движение заканчивается, дыхание постепенно становится медленнее и спокойнее. Так тело показывает, что оно снова отдыхает и силы возвращаются.

Сигналы для взрослых

Сильный кашель, свист при дыхании или боль в груди — это повод сразу позвать взрослого. Такие признаки нельзя оставлять без внимания.

Как каждый день беречь дыхание

Последовательность полезных привычек для дома, улицы и школы.



Почему курение опасно

Вредит лёгким

Табачный дым раздражает дыхательные пути и мешает лёгким работать нормально. Из-за этого кислород хуже попадает в кровь, а организму становится труднее.

Опасен и рядом

Вредно не только курить самому. Если человек находится рядом с дымом, он тоже вдыхает вредные вещества, а для детей это особенно нежелательно.

Лучше выбрать чистый воздух

Полезнее находиться там, где можно дышать спокойно и свободно. На картинке хорошо сравнить светлый, чистый воздух и тёмную дымную среду, чтобы разница была заметна сразу.

Движение тренирует дыхание

1.

Игры и бег

Когда дети играют или бегают, им нужно больше воздуха. Поэтому дыхание становится чаще, а грудная клетка и лёгкие учатся работать активнее.

2.

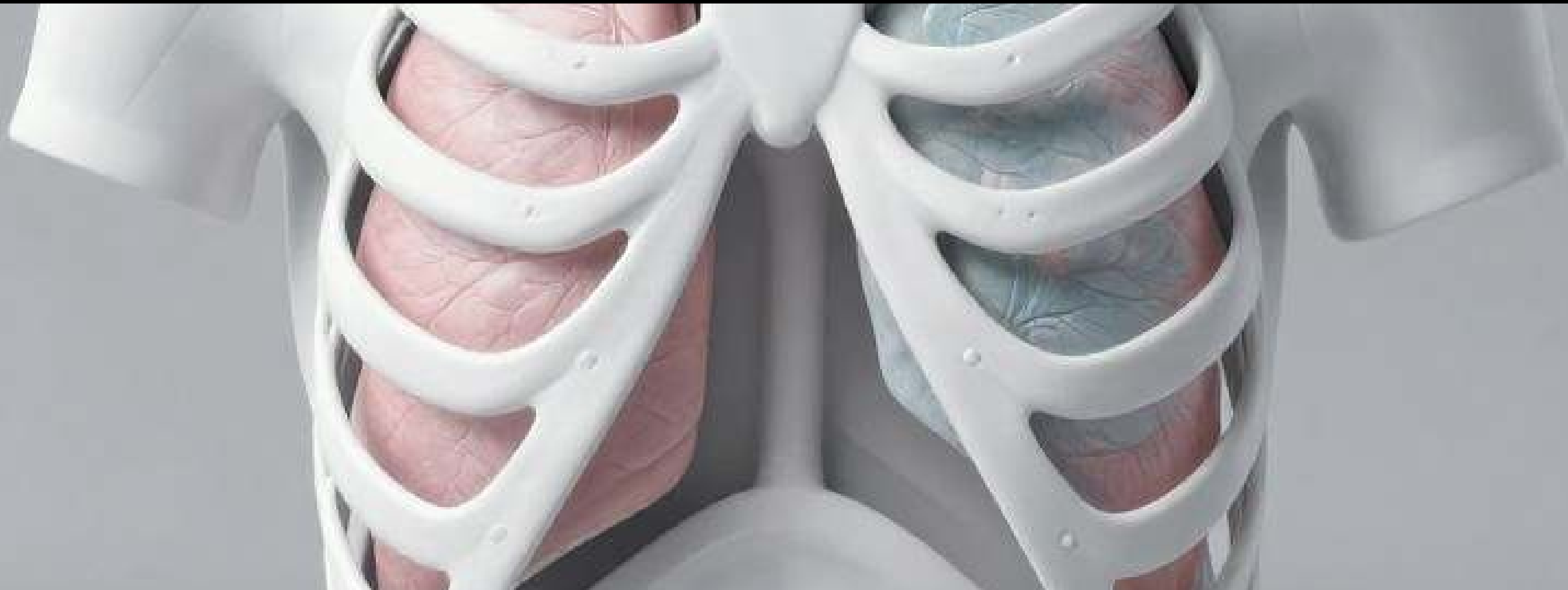
Плавание и зарядка

Плавание, зарядка и подвижные занятия помогают телу быть сильнее. Дыхание во время таких упражнений меняется, а потом снова становится спокойным.

3.

Полезная привычка

Регулярное движение помогает организму лучше переносить нагрузку. Это естественная тренировка дыхания, которая идёт на пользу и здоровью, и настроению.



Что помогает не болеть



Мыть руки

Чистые руки помогают не занести микробы в нос и горло. Особенно важно мыть их после улицы, перед едой и после игр, когда пальцы любят всё трогать.



Одеваться по погоде

Тёплая одежда защищает от холода и переохлаждения. Если не мёрзнуть на улице, организму легче сохранять силы и не болеть.



Достаточно спать

Сон помогает телу отдыхать и набираться сил. Когда ребёнок хорошо спит, ему легче учиться, играть и защищаться от простуды.



Быть аккуратным

Если не трогать лицо грязными руками и беречь себя, микробам труднее попасть туда, где они могут вызвать насморк или боль в горле.

Как чихать и кашлять правильно

В локоть

Если чихание или кашель застали врасплох, повернись в сторону и прикрой рот и нос согнутым локтем. Так капельки не разлетаются далеко и не попадают на окружающих.

Салфетка и мусор

Можно использовать одноразовую салфетку, а потом сразу выбросить её в урну. Это простой способ остановить микробы и не оставить их на парте, игрушках или книгах.

Чистые руки

После кашля или чихания руки нужно вымыть с мылом. Тогда микробы не перейдут на друзей, дверные ручки и еду, а дыхательные пути будут под надёжной защитой.



Когда нужен взрослый и врач

1. **Сообщи сразу**

Если поднялась высокая температура, появился сильный кашель или больно вдыхать, нужно немедленно сказать взрослому. Самому угадывать причину болезни и откладывать помощь опасно.

2. **Следи за дыханием**

Свист при дыхании, одышка или ощущение, что воздуха не хватает, — серьёзный сигнал. В такой ситуации не играют в героя, а зовут родителей или учителя.

3. **Не лечись сам**

Простуда, ангина, бронхит или аллергия могут начинаться похоже, но лечатся по-разному. Только взрослый и врач подскажут, что делать, и выберут правильную помощь.

4. **Отдыхай и жди помощи**

Пока взрослые решают, как помочь, лучше сесть, успокоиться и не бегать. Так организму легче справиться, а дыхание становится ровнее и спокойнее.

Аллергия и дыхание

Появляется раздражитель

Пыльца, пыль или шерсть животного попадают в нос и начинают раздражать слизистую. У чувствительного ребёнка появляются чихание и зуд.

Становится неудобно дышать

Глаза могут слезиться, а нос — заложиться. Иногда из-за этого трудно спокойно вдохнуть и заниматься обычными делами.

Помогают чистота и врач

Регулярная уборка, проветривание и советы врача уменьшают неприятные симптомы. Если всё повторяется часто, взрослым нужно обратиться за помощью.



Как сделать комнату воздухом легче

Окно на несколько минут

Утром и вечером комнату полезно проветривать, чтобы в ней не застаивался воздух. Свежий поток помогает дышать свободнее, а учеба и игры идут бодрее. Главное — не сидеть на сквозняке.



Чистый стол и пол

Влажная уборка убирает пыль, которая любит прятаться на полках, под кроватью и на столе. Когда в комнате чисто, носу и горлу легче работать, а чихать хочется заметно реже.



Без дыма и сухости

В комнате не должно быть табачного дыма и резких запахов. Если воздух слишком сухой, нос и горло пересыхают, поэтому полезно следить за влажностью и ставить воду рядом с батареей.



8–10 часов

сна в сутки нужно младшему школьнику, чтобы организм успевал восстанавливаться и дыхательные пути меньше уставали.

Когда ребёнок достаточно спит и пьёт воду, слизистые остаются влажными, а горло легче переносит громкую речь, игры и уроки.

Рекомендации по режиму дня для младших школьников

Что происходит при простуде

Схема показывает, как болезнь обычно развивается от первых симптомов до обращения за помощью.

Забавные помощники здоровья

Нос-охранник

Нос словно маленький сторож у входа в организм: он задерживает пыль, согревает воздух и пропускает дальше уже более чистый поток. Работает тихо, но очень старательно.

Лёгкие-труженики

Лёгкие похожи на два мягких мешочка, которые без отдыха наполняются воздухом и отдают в кровь кислород. Они трудятся и во сне, и во время игр.

Чем им помочь

Если рядом меньше дыма, пыли и микробов, носу и лёгким легче выполнять свою работу. Тогда дыхание остаётся свободным, а человек чувствует себя бодрее.

Правила для прогулки

1.

Выбирай чистое место

Для прогулки лучше подойдёт двор, парк или тихая улица без пыли и мусорных костров. В таком месте свежий воздух действительно помогает, а не раздражает дыхание.

2.

Одевайся по погоде

Шапка, шарф и тёплая куртка защищают от холода и сильного ветра. Когда нос и горло не мёрзнут, им легче оставаться здоровыми.

3.

Не стой рядом с дымом

Даже на улице лучше обходить стороной дым от костров, выхлопы машин и резкие запахи. Для лёгких полезен только чистый воздух, а не дымная «ароматерапия».



Полезные привычки для дыхания



Главный вывод

Органы дыхания помогают нам жить, учиться и радоваться движению. Если дышать носом, беречься от дыма, проветривать комнату и звать взрослого при трудностях, лёгким будет легче работать.

