



Z02. Αναπνοή και υγεία



Μαθαίνω τι μπορεί να βλάψει την αναπνοή μου και πώς προστατεύω το αναπνευστικό σύστημα.



1 Τι ενοχλεί την αναπνοή;

Μαζί με τον αέρα μπορεί να εισπνεύσουμε:

- μικρόβια
- σκόνη
- άλλα βλαβερά σωματίδια.

Αυτά επιβαρύνουν το αναπνευστικό σύστημα.



Μικρόβια



Σκόνη



Βλαβερά
σωματίδια

2 Κάπνισμα και παθητικό κάπνισμα

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πίσσα και νικοτίνη. Οι ουσίες αυτές φτάνουν στους πνεύμονες και δυσκολεύουν την ανταλλαγή των αερίων. Κίνδυνο έχουν και οι παθητικοί καπνιστές.



Υγιείς
κυψελίδες

Υγιείς πνεύμονες



Κυψελίδες
με βλαβες

Πνεύμονες από το κάπνισμα

Όχι στο κάπνισμα!
Όχι και στο
παθητικό κάπνισμα!

3 Ρύπανση και σκόνη

Η ατμοσφαιρική ρύπανση επιβαρύνει την αναπνοή, ιδιαίτερα στις μεγάλες πόλεις.

Καυσαέρια, βιομηχανικοί ρύποι και αιθαλομίχλη κάνουν τον αέρα λιγότερο καθαρό.

Η πολλή σκόνη φτάνει στους πνεύμονες.



Καθαρός αέρας



Ρυπασμένος αέρας

4 Πώς προστατεύω την υγεία μου;



σωστή διατροφή



άσκηση



εκδρομές στην εξοχή



αερισμός των χώρων



αναπνοή από τη μύτη

Οι καλές συνήθειες βοηθούν το αναπνευστικό σύστημα να μένει υγιές.



Θυμάμαι

Καθαρός αέρας, άσκηση και σωστές συνήθειες βοηθούν την αναπνοή μου να μένει υγιής.





202. Αναπνοή και υγεία



Συνεχίζω και εξασκώμαι

Θυμάμαι τι βλάπτει την αναπνοή και πώς την προστατεύω.



Μικρές γνώσεις, μεγάλη διαφορά!



Έξυπνο tip

Αν υπάρχει καπνός, σκύβω χαμηλά, βάζω βρεγμένο πανί σε μύτη και στόμα και βγαίνω γρήγορα έξω.



Καθαρή αναπνοή
πιο υγιής ζωή!



Το ήξερες;

Η μύτη φιλτράρει τον αέρα και συγκρατεί σκόνη και μικρόβια πριν φτάσουν στους πνεύμονες.

Η υγεία ξεκινά από εμένα!



A Συμπλήρωση κενού

Συμπλήρωσε τις λέξεις.

1. Με την αναπνοή παίρνουμε _____ που χρειάζεται το σώμα μας.
2. Ο καπνός του τσιγάρου βλάπτει κυρίως τους _____.
3. Η πολλή _____ φτάνει στους πνεύμονες.
4. Προτιμούμε να αναπνέουμε από τη _____ και όχι από το στόμα.

B Σωστό ή Λάθος

Γράψε Σ ή Λ.

1. Τα μικρόβια μπορεί να μπαίνουν μαζί με τον αέρα. ☐
2. Το παθητικό κάπνισμα δεν βλάπτει. ☐
3. Η άσκηση βοηθά την υγεία της αναπνοής. ☐
4. Η αιθαλομίχλη κάνει τον αέρα πιο καθαρό. ☐

Γ Αντιστοίχιση

Ένωσε με γραμμές.

- | | |
|------------------------|--|
| 1. Κάπνισμα | α. Υγραίνει και φιλτράρει τον αέρα |
| 2. Καθαρός αέρας | β. Βοηθά τους πνεύμονες να μένουν υγιείς |
| 3. Αναπνοή από τη μύτη | γ. Επιβαρύνει το αναπνευστικό σύστημα |
| 4. Άσκηση | δ. Βοηθά την καλή λειτουργία του σώματος |

Δ Κύκλωσε ή χρωμάτισε

Παρατήρησε το σχήμα και κάνε ό,τι ζητείται.



1. Κύκλωσε τη μύτη.
2. Χρωμάτισε με μωβ το σύμβολο της άσκησης.
3. Βάλε ένα X πάνω στο τσιγάρο.
4. Δείξε με βελάκια τι βοηθά την υγιή αναπνοή.



Θυμάμαι

Καθαρός αέρας, άσκηση και σωστές συνήθειες βοηθούν την αναπνοή μου να μένει υγιής.

