

## NIT – 3 ure

Cilji:

- opisati dihalno pot,
- razložiti, da se v pljučih izmenjujeta dihalna plina (ogljikov dioksid in kisik) ter razliko v sestavi vdihanega in izdihanega zraka,
- s svojimi besedami povedati, da je kisik potreben, da se v celicah sprošča energija, ki je shranjena v hrani,
- vrednotiti škodljive posledice kajenja,

## DIHANJE – PRAKTIČNO DELO

Delo bomo razdelili na 3 šolske ure. Prvo uro, ki jo izvedeš v ponedeljek, se boš malo igral in se opazoval.

1. V zvezek zapiši nov naslov **DIHANJE IN DIHALA**
2. Najprej zajemi sapo in nekaj časa drži.
3. V zvezek zapiši, kako si se pri tem počutil ali bi lahko tako dolgo zdržal in zakaj ne.
4. Pri tej vaji boš potreboval meter – šiviljski (podoben, kot jih imamo v šoli). Prosi nekoga za pomoč.
  - a) Globoko vdihni in zadrži sapo. Nekdo ti naj izmeri obseg (okoli) tvojih prsi, ko sapo držiš. Meritev zapiši in se nariši, kako si to počel.
  - b) Sedaj si izmeri obseg prsnega koša, ko izdihneš. Tudi to meritev zapiši in se nariši.
  - c) Kaj misliš, zakaj je tako? Odgovor zapiši.
5. Pri tej vaji se malo poigraj z vodo. Pazi, da se ne boš polil. Poišči kakšno manjšo plastenko in jo potopi v drugo posodo z vodo. Kaj se je zgodilo, kaj si opazil? Rešitev zapiši v zvezek pod drugi poizkus in v pisni obliki odgovori na vprašanja:
  - a) Ali veš, kaj so mehurčki, ki so nastali?
  - b) Zakaj so nastali mehurčki?
  - c) Kaj je zrak? Zapiši, kaj o njem že veš (lastnosti, zakaj je pomemben...)

V zvezek zapiši: **Zrak je plin brez barve, vonja in okusa. Zrak je pomemben za dihanje.**

6. Tretji poizkus. Potreboval boš uro ali štoparico.

Najprej se lepo udobno namesti in 1 minuto meri, koliko vdihov si nraedil. To zapiši v zvezek.

Sedaj pa boš nalogo ponovil, a boš prej še telovadil, in sicer 15 počepov, 20 poskokov, 20s tečeš na mestu, nato meriš število vdihov. Merite zapiši. Kaj si ugotovil?

## 2. in 3. ura

V zvezek najprej s svojimi povedmi zapiši, kaj misliš, kako dihamo.

Nato v DU, na str. 25,26 preberi, kako to poteka in si oglej sličico.

Nato v zvezek napiši naslednji zapis:

Vdihnemo skozi nos in usta zrak, v katerem je veliko kisika. V nosu se zrak pogreje in prečisti, nato gre v telo preko sapnika v dve manjši cevki – sapnici v levo in desno pljučno krilo. Tam preide kisik v kri, ven pa gre odpadna snov – ogljikov dioksid, ki ga izločimo z izdihom.

Kisik, ki je potreben za normalno delovanje telesa, preide v kri, ki potuje po vsem telesu do vsake najmanjše celice in tako prinese tja tudi kisik.

Prav vsaka celica v telesu mora dobiti poleg hrane tudi kisik. Kisik in hrana skupaj dajeta tvojim celicam ENERGIJO, ki jo potrebuješ.

Poglej si še filma na Radovednih 5: Po dihalih se prenaša zrak

<https://www.radovednih-pet.si/vsebine/rp4-nit-sdz-osn/>

Za zaključek lahko narediš še eno dejavnost, ki je opisana v DU, str. 26.

Razmisli in zapiši v zvezek, zakaj je kajenje škodljivo.

