



Дем алуу системасы

Мугалим Жумабекова Н.Д.



Бүгүнкү сабакта
Дем алуу органдары кайсылар жана
алардын кызматы жөнүндө маалымат
аласыңар.
Дем алуу органдарын кантип сактоо
керектигин үйрөнүп кругозоруңарды
кенейтесиңер .
Жаратылышты коргоого жана сүйүүгө
тарбияланасыңар .



Дем алуу системасы- дем алууну камсыз кылат. Денени кычкылтек менен камсыз кылат жана көмүр кычкыл газын бөлүп чыгарат.



Дөм алуу органдары

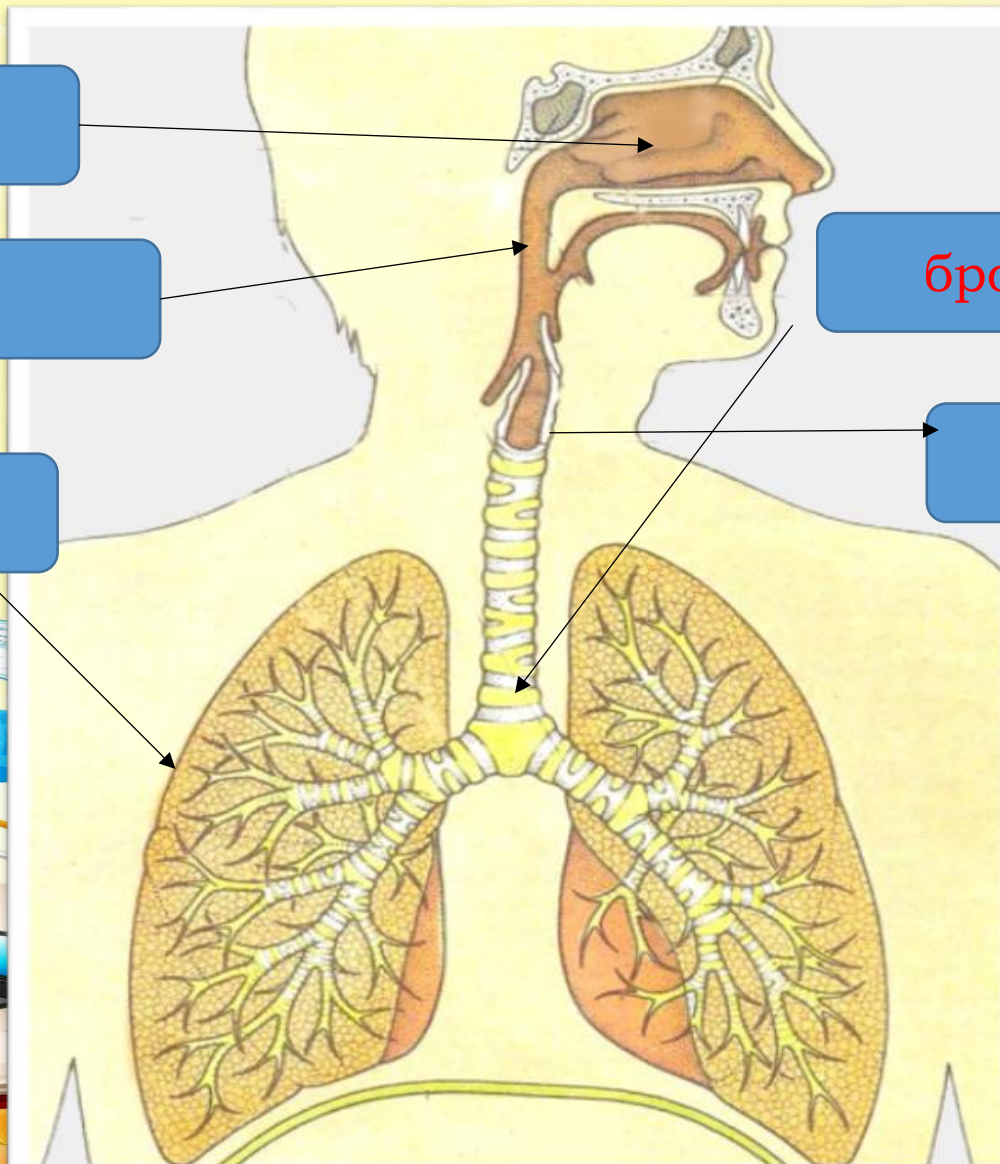
Көнийлжээр

Көкүртөк

өпкө

бронхалар

трахея



Дем алуу – организмдердин маанилүү
кызматтарынын бири.

Кычкылтек – адамдын өмүрү үчүн эң керектүү
элемент.

Адам тамак ичпей бир нече күн жашай алат .
Ал эми кычкылтексиз бир нече минутка араң
чыдайт. Адамдын ички органдары кычкылтек
менен дем алуу органдары аркылуу камсыз болот.

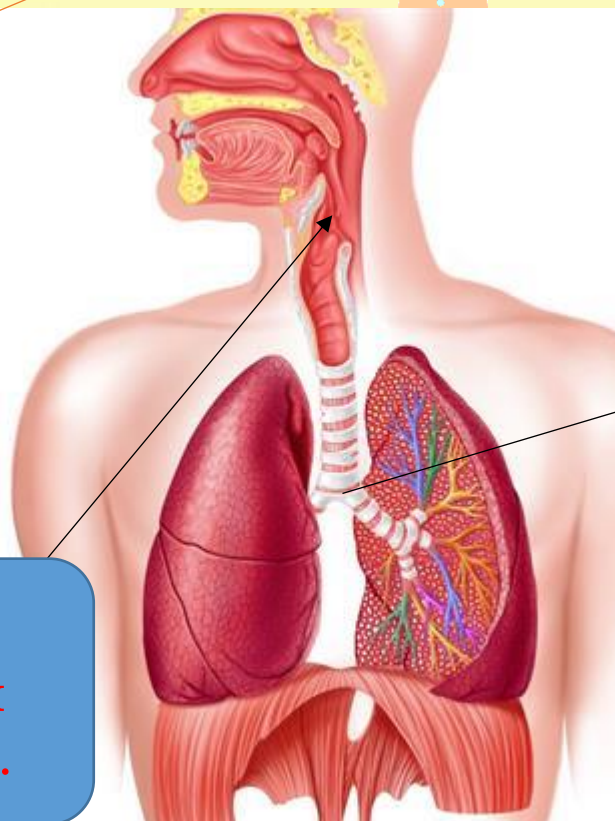


Дем алуу органдарынын кызматы

Биз мурдубуз жана оозубуз менен дем алганда аба кекиртекке кирип андан өпкөгө барат.

Мурундан аба жылыт, нымдалып чандан тазаланат. Андыктан мурун менен дем алууга аракеттенгиле.

Трахея- 10-15см келген түтүкчө. Аны теринин сыртынан кол менен сыйпалап сезсе болот.



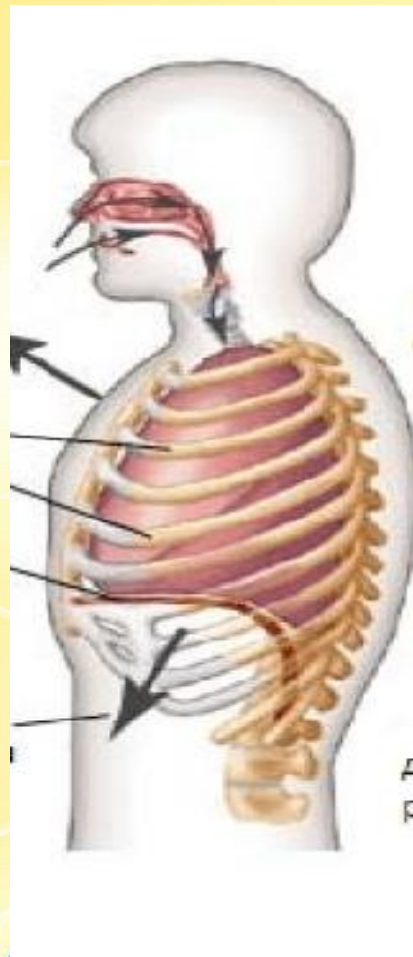
Трахеянын учундагы эки түтүкчө бронха деп аталат. Бронханын эки түтүкчөсү өпкөнүн эки бөлүгүнө туташат. Эки түтүкчөнүн учунда альвеола деп аталган аба көбүктөрү бар. Альвеолдун кабыгы өтө жука. Ал аркылуу кычкылтек канга өтүп, денеге тарайт. Ошол кездеги органдар иштегенде канда көмүр кычкыл газы пайда болот.

Өпкө –дем алуу органы. Ал организмде газдардын алмашуусун жөнгө салат. Анын натыйжасында организм кычкылтекти такай алып, улуу көмүр кычкыл газынан тазалайт. Адамдын ден соолугу туура дем алууга байланыштуу. Бир калыпта көкүрөк толо дем алган туура. Ал үчүн таза абада көбүрөөк болуу керек. Өпкөгө да булчундар сыяктуу көнүгүүлөрдү жасоо зарыл



дем алуу

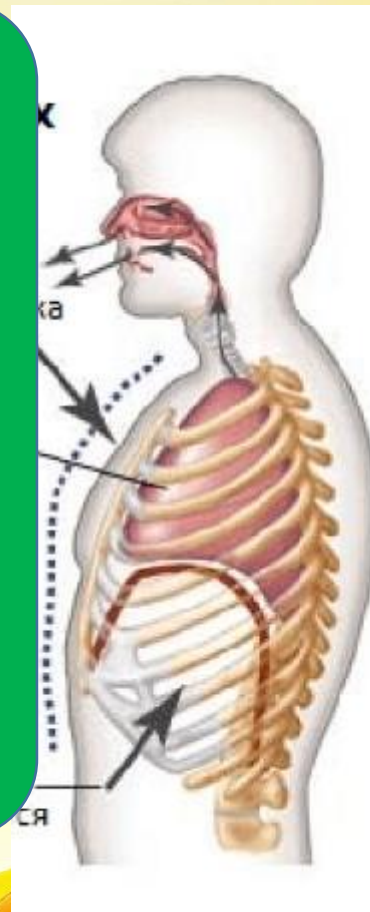
Дем алууда диафрагма түздөлүп, кабыргалар өйдө жана сыртка жылат



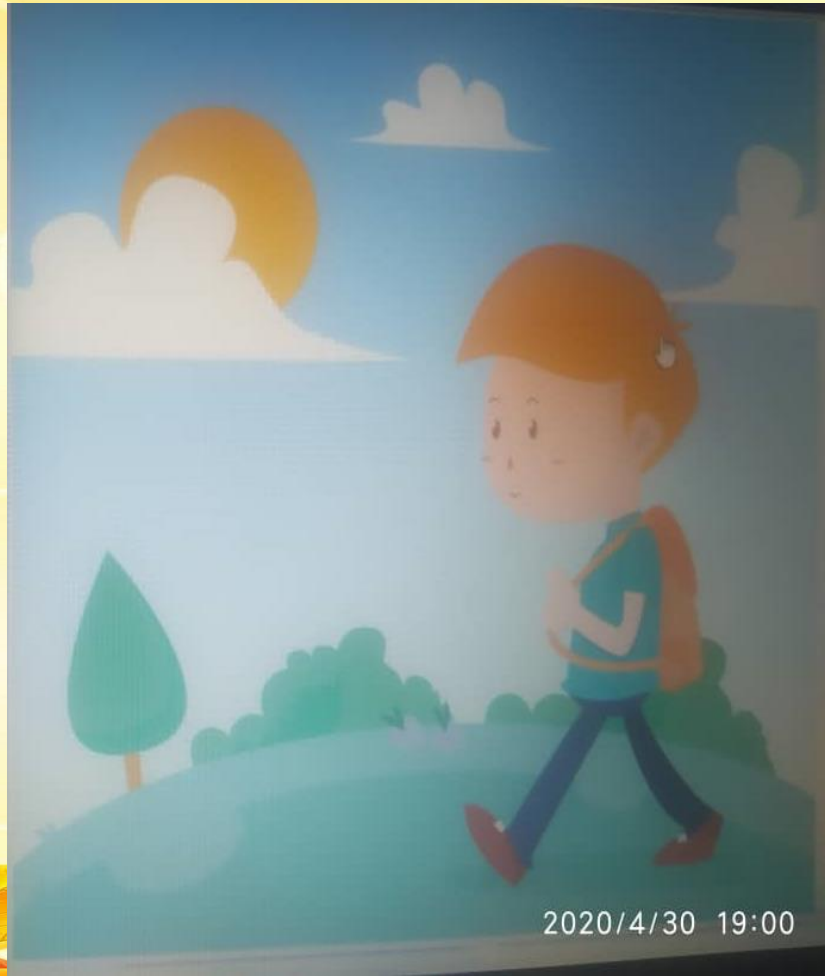
Дем алуу органдарынын башкы көрсөткүчү болуп, дем алган кездеги өпкөдөгү кычкылтектин көлөмү эсептелет. Өпкө канчалык көлөмдүү болсо, денеге кычкылтык ошончолук көп тарайт. Спортсмендердин өпкөлөрү көлөмдүү болот

Дем чыгаруу

Дем чыгарууда диафрагма кайрадан купол түспөлдүү формасына келип, кабыргалар төмөн жана ичкери жылат

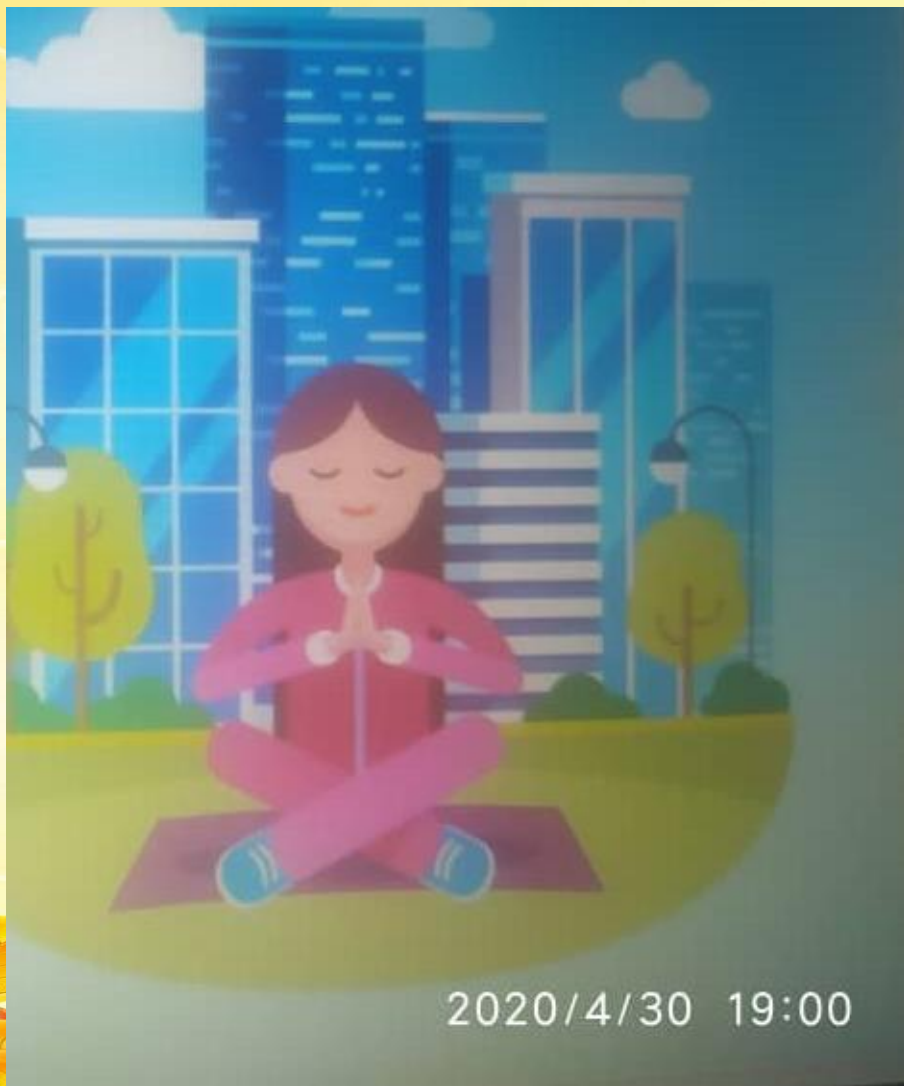


Дем алуу органдары адамга эң керек, ошондуктан аларды коргоо үчүн буларды эсинде сакта!



- 1.Мурдуң менен дем ал. Мурун кирип келе жаткан абаны чаңдан жана микроорганизмдерден тазалайт, нымдуулугун сактайт жылытат.
2. Өпкөдө таза аба алмашуусу үчүн жөө баскыла



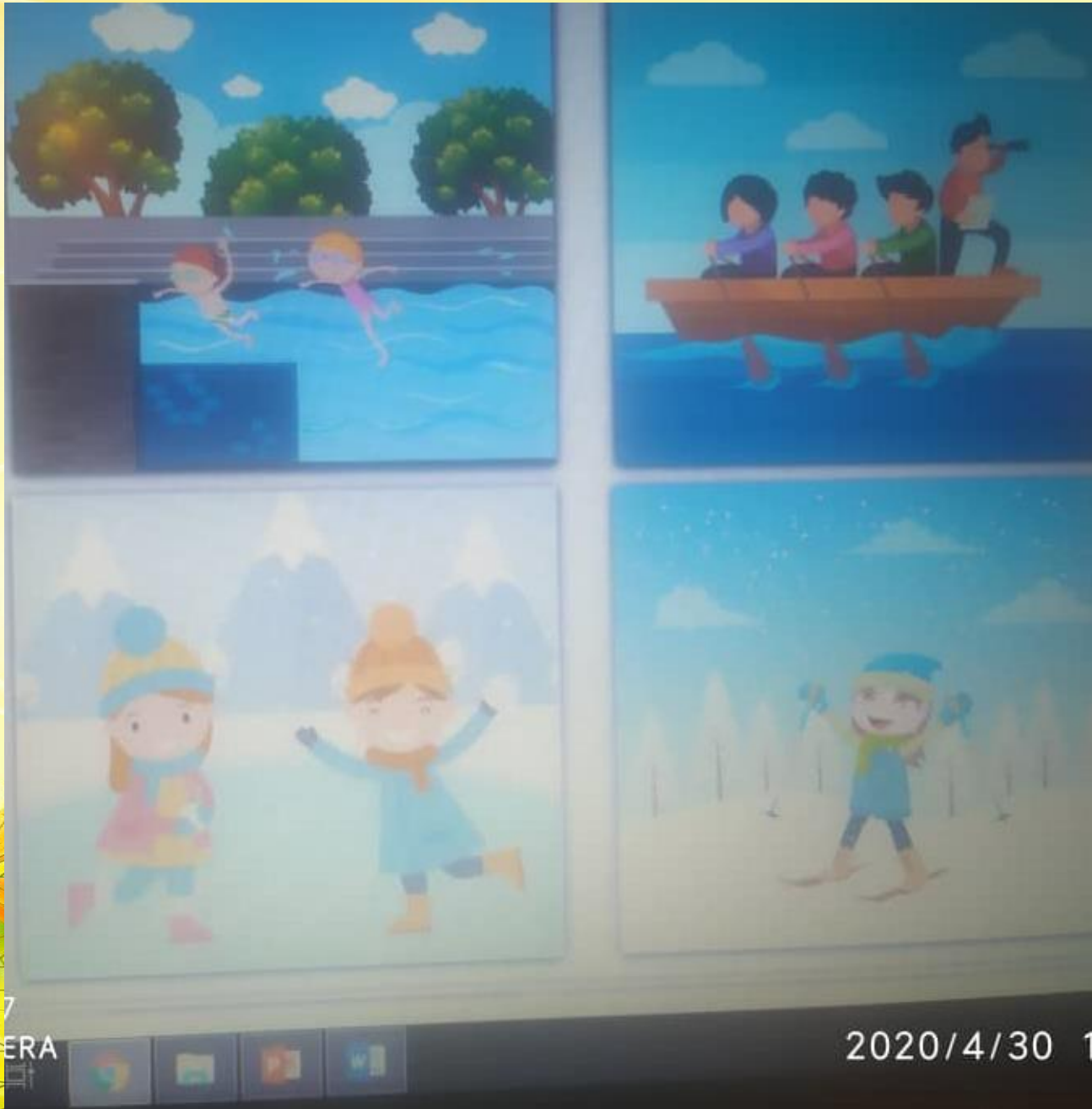


2020/4/30 19:00

3 Түз отур далыңды
түз кой, кенен
көкүрөк адамдын
туура дем
алышына жардам
берет.

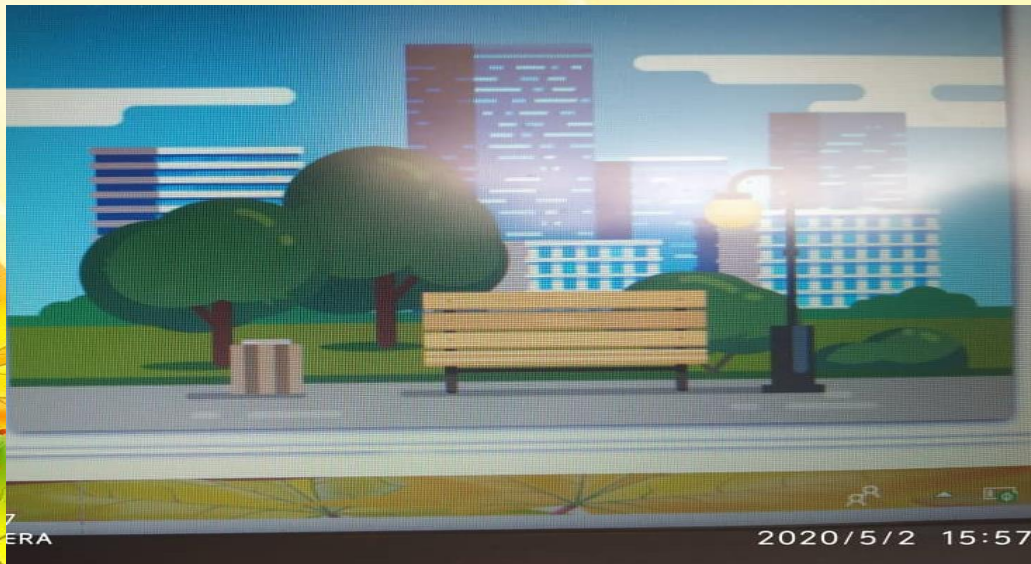


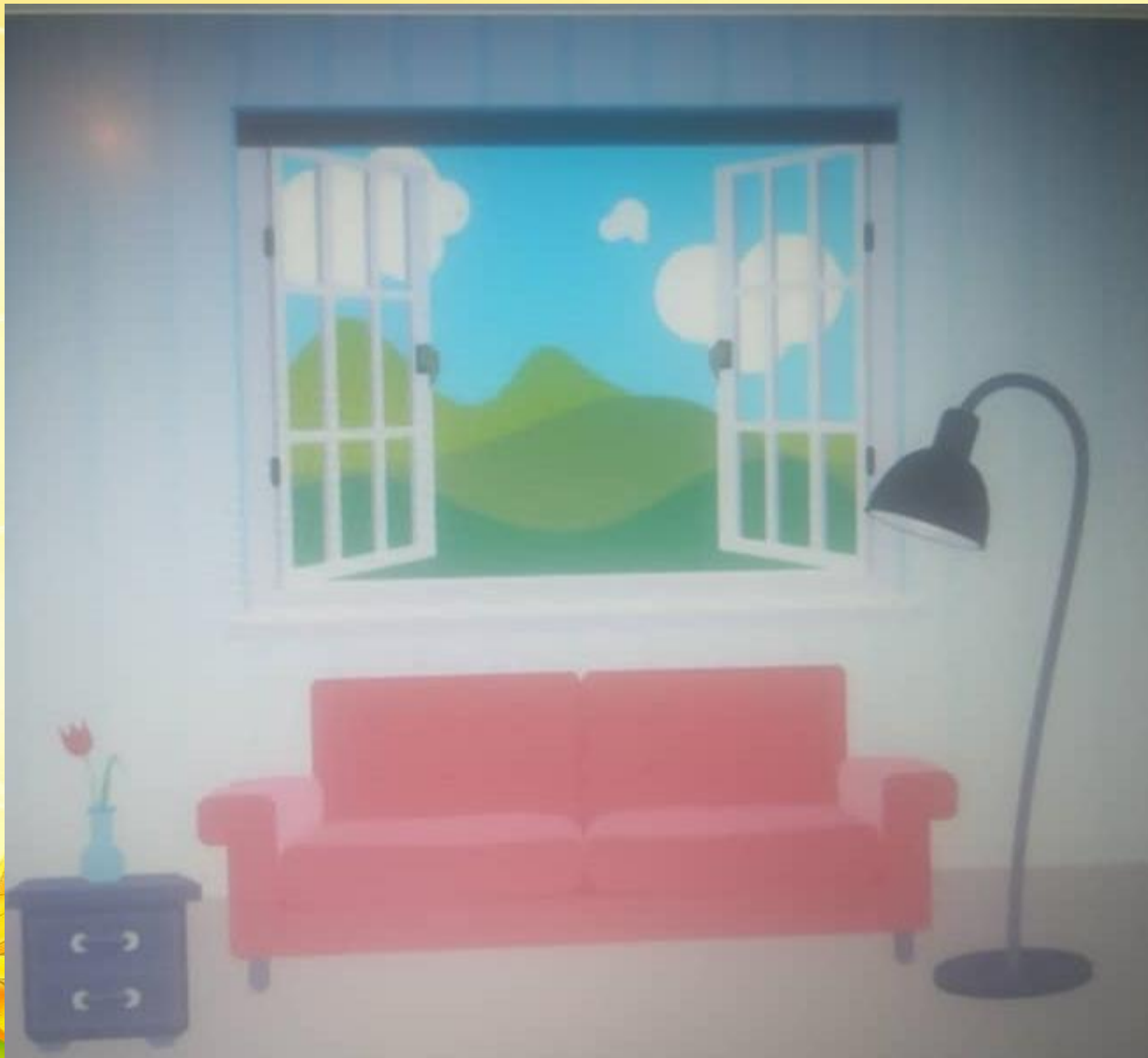
4. Сууга сүзүү,
кайык айдоо,
коньки тебүү,
лыжа тебүү
сыяктуу спорттун
түрлөрү пайдалуу.



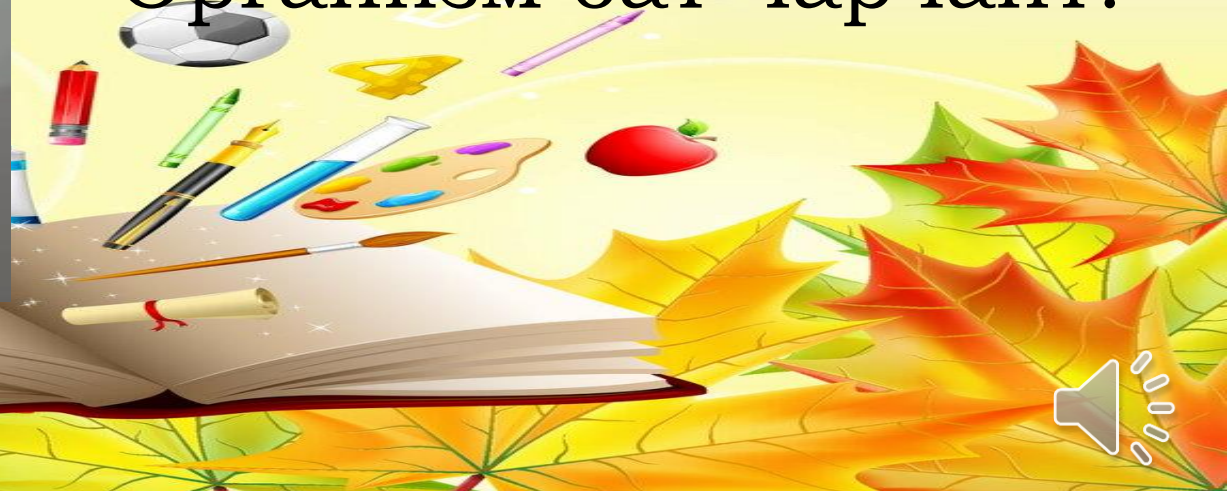


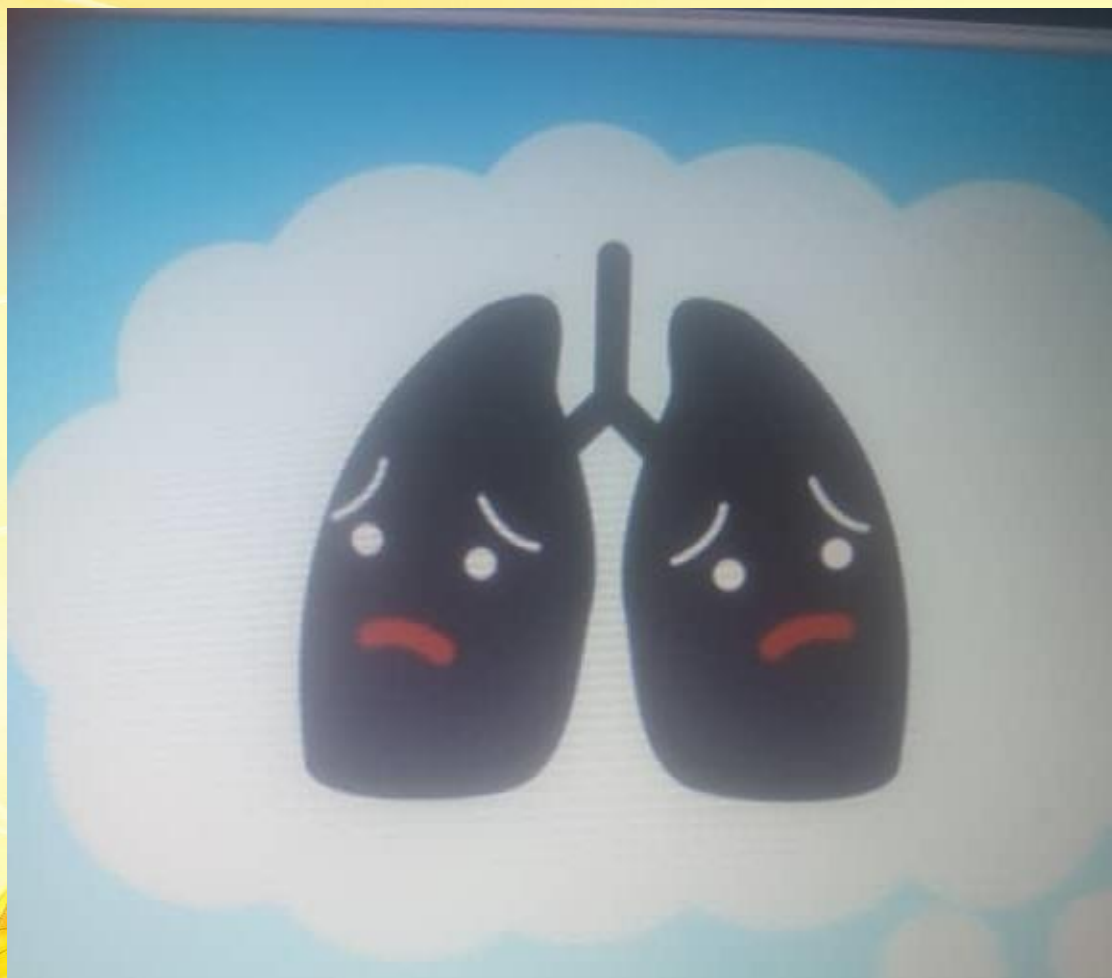
5. Абанын таза болушун сактап чаң менен күрөшүү керек. Үйдө ,класста нымдуу чүпөрөк менен сүртүп туруу зарыл. Эшиктеги чаңдан өсүмдүктөр, бак-дарактар коргошот. Көчөгө суу себүү менен чаңды азайтып тазалыкты сактаса болот.





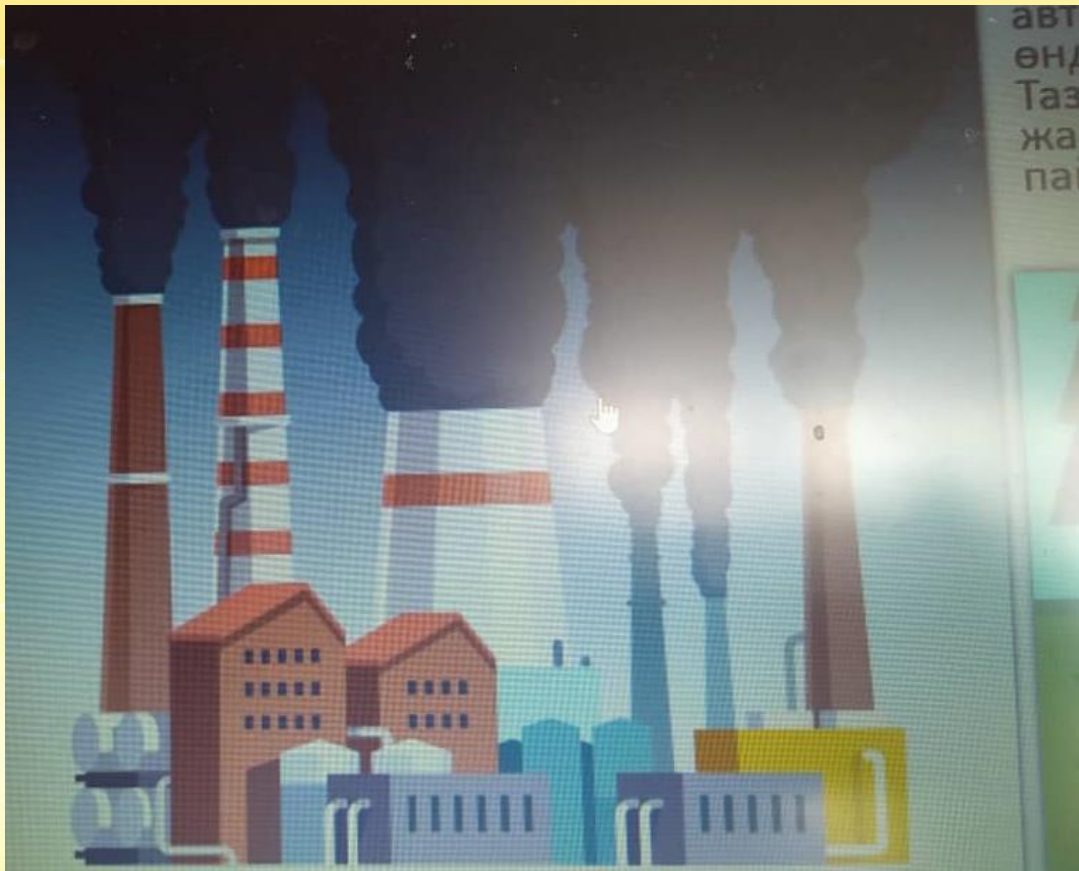
6. Адамдар көп
топтошкон жерлерди
желдетип туруу керек.
Анткени мындай
бөлмөдө кычкылтек
жетишсиз болуп калат.
Организм бат чарчайт.





7.Тамеки өпкөнүн
негизги душманы.
Чылым чеккен
адамдардан алыс
бол.





Биздин ден соолугубуз үчүн автомобилден чыккан газдар, өндүрүштөн чыккан түтүндөр зыяндуу. Таза абада сейилдеген жакшы. Шаарда жашасанар жаратылышта эс алуу пайдалуу

