Нос наш- надежный защитник

Выполнила: ученица 3 класса Кулагина Мария

Цель и задачи

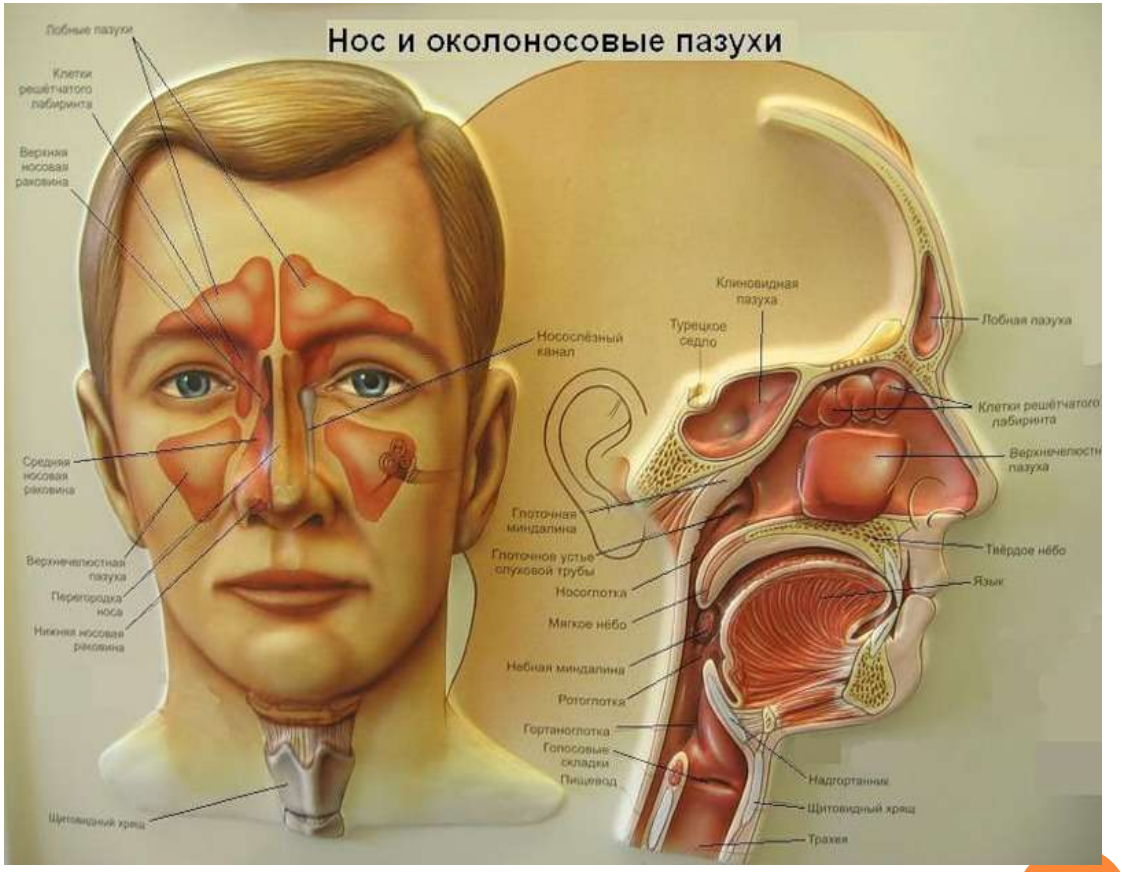
- **Цель:**
- -изучение строения и функций носа, как органа дыхания.
- **Задачи:**
- -научится ухаживать за своим носом, оказывать первую помощь носу.
- - провести беседы совместно с медсестрой с учащимися « Носы нужны не для красы», « Если нос перестал дышать, что делать?»
- - научить учащихся школы «Кристалл» использовать комплексы упражнений для эффективной работы носа во время подвижных игр

Задача:

- - научиться ухаживать за своим носом, оказывать первую помощь носу;
- - провести беседы совместно с медсестрой школы с учащимися «Носы нужны не для красы», «Если нос перестал дышать, что делать?»;
- - научить учащихся школы «Кристалл» использовать комплексы упражнений для эффективной работы носа во время подвижных игр, ежедневной утренней гимнастики.

II. Основная часть. Функции носа

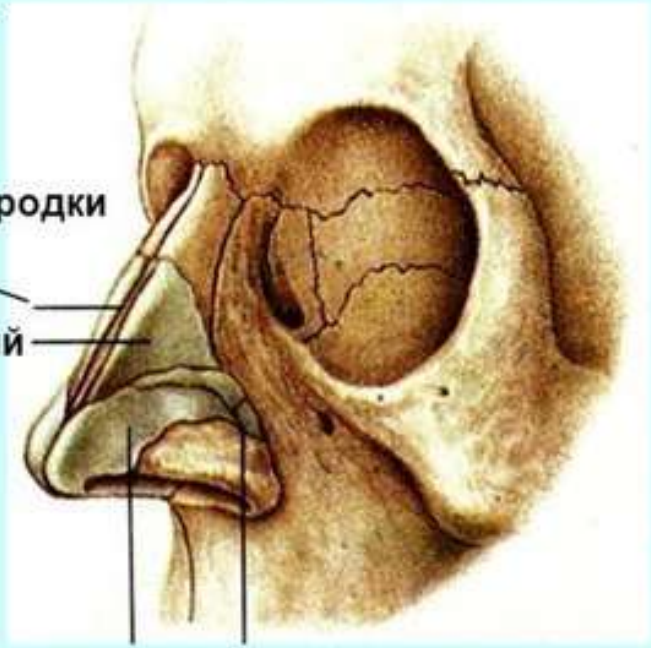
- •обогревание потока холодного воздуха при носовом дыхании, без чего мозг человека и его носоглотка подвергались бы чрезмерному охлаждению, и сохранение этого тёплого воздуха;
- • играет роль фильтра, задерживающего пыль и микробы с помощью слизистой оболочки и волосков;
- •играет роль резонатора голоса, придавая ему звучность и индивидуальный тембр;
- •общая функция для носов всех животных — различение запахов с помощью обонятельных клеток, расположенных в слизистой оболочке.



Хорошо всем знакомая видимая часть носа, называемая наружным носом.

Наружный нос

Область носа, regio nasalis, включает наружный нос, внутри которого находится полость носа.



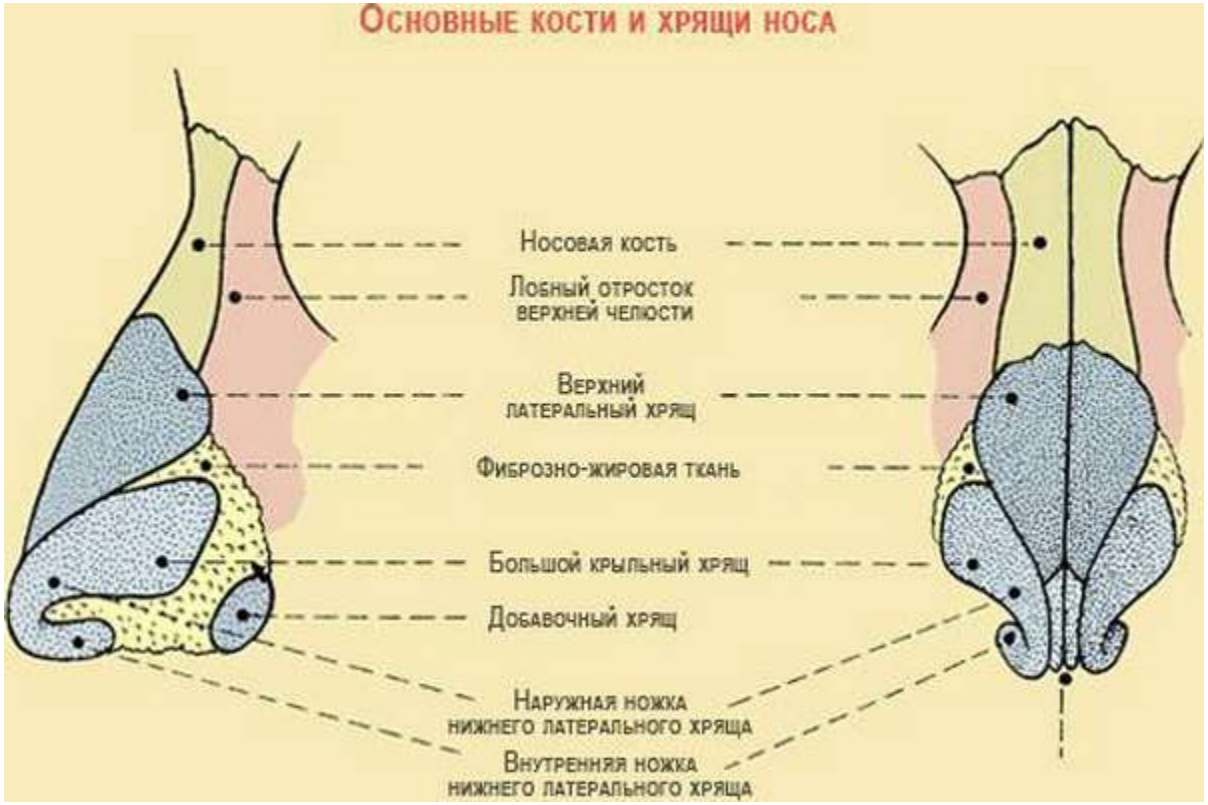
- *корень:* отделен от лба переносьем
- *спинка носа:* образована боковыми сторонами наружного носа
- *крылья носа:* нижние части боковых сторон
- *верхушка носа*

Скелет:

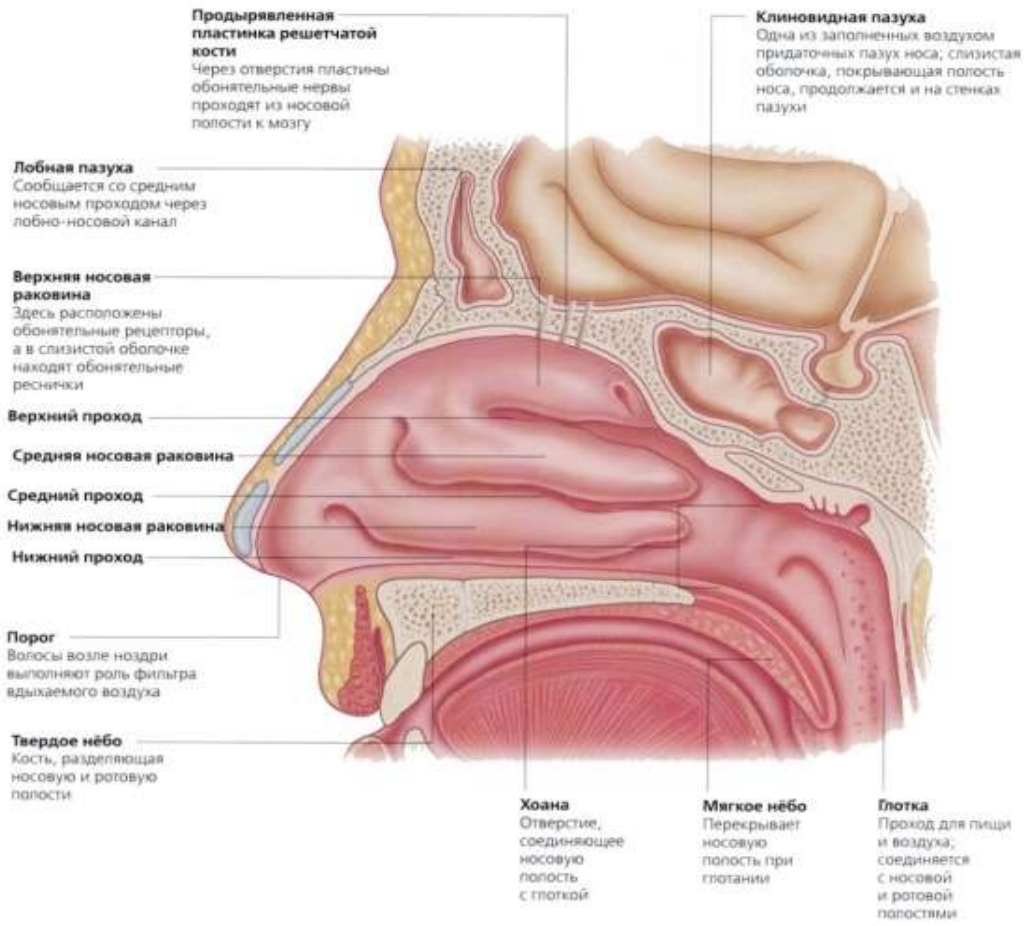
- *костный скелет:* носовые кости и лобные отростки верхних челюстей
- *хрящевой скелет:* латеральный хрящ, большой и малый хрящи крыла (все парные) и хрящ перегородки носа (непарный)

MyShared

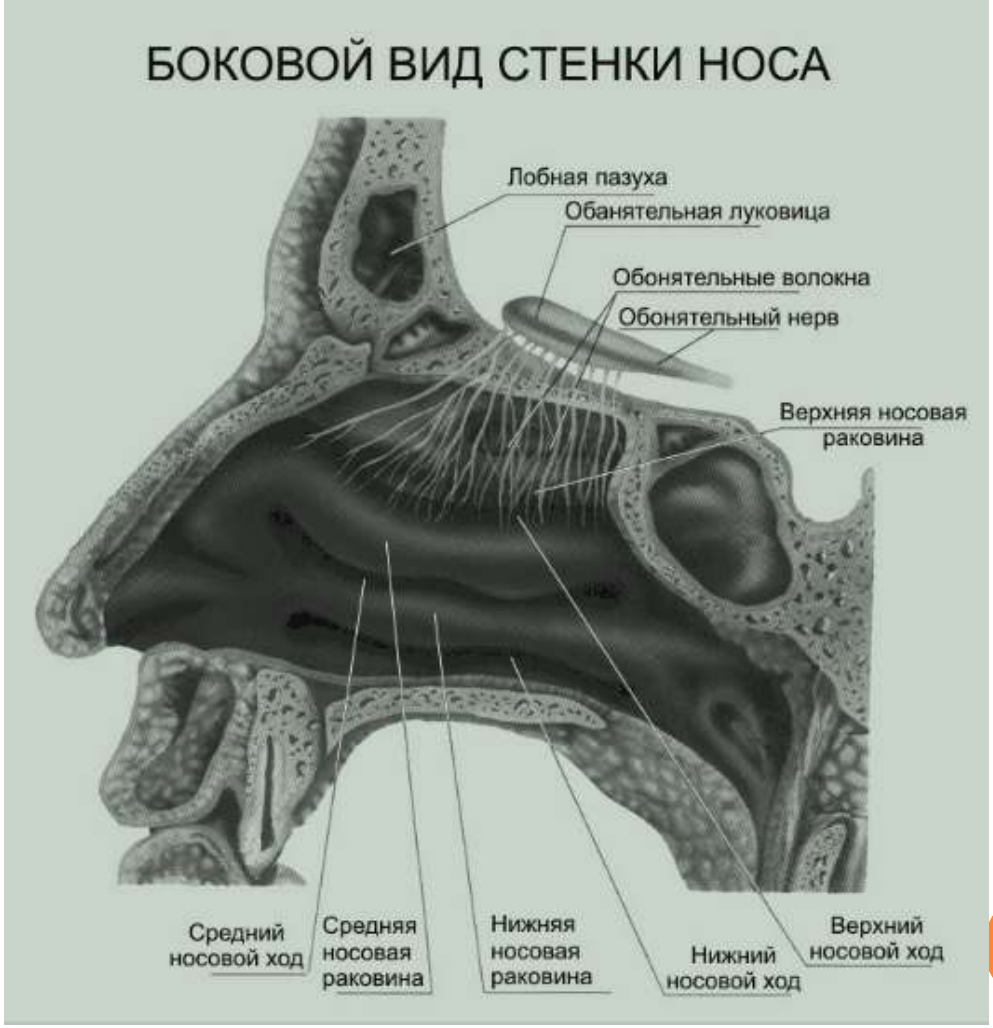
ХРЯЩЕВАЯ ЧАСТЬ НОСА - ЭТО ЛИШЬ 1/3 ЧАСТЬ, ВЕРШИНА АЙСБЕРГА



Анатомия носа.



Различают четыре стенки полости носа:

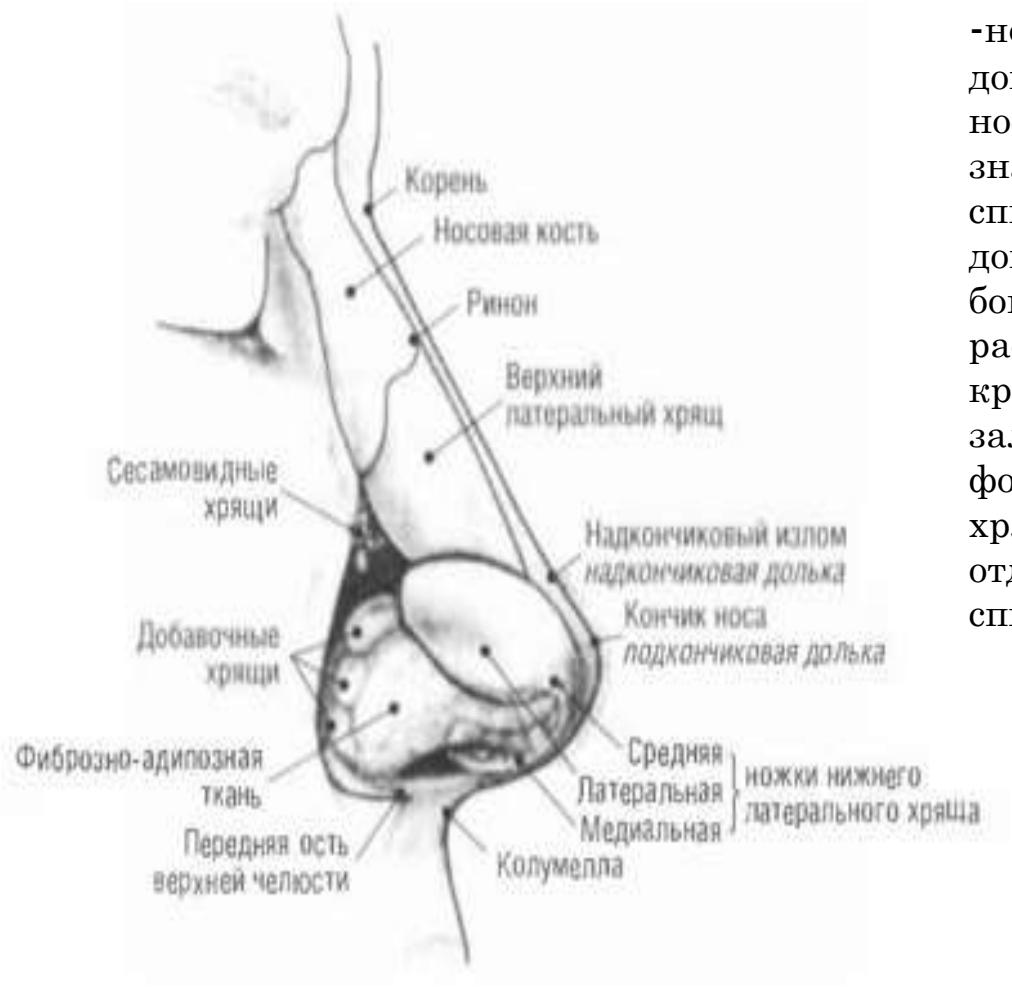


Нос в анторопологии

Размеры и форма наружного носа являются важным диагностическим признаком в антропологических исследованиях, так как отличаются высокой изменчивостью: расовой, возрастно-половой, индивидуальной.

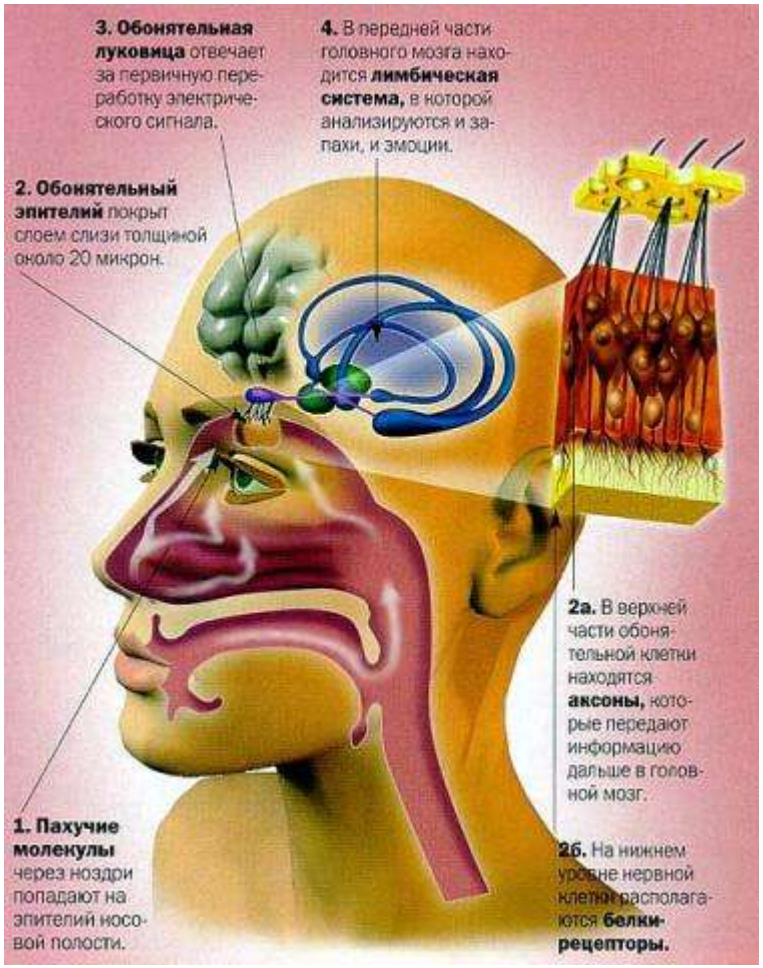
Носы и национальность.

Костный скелет образован лобными отростками верхнечелюстных костей и носовыми косточками; хрящевой — состоит из нескольких хрящей:



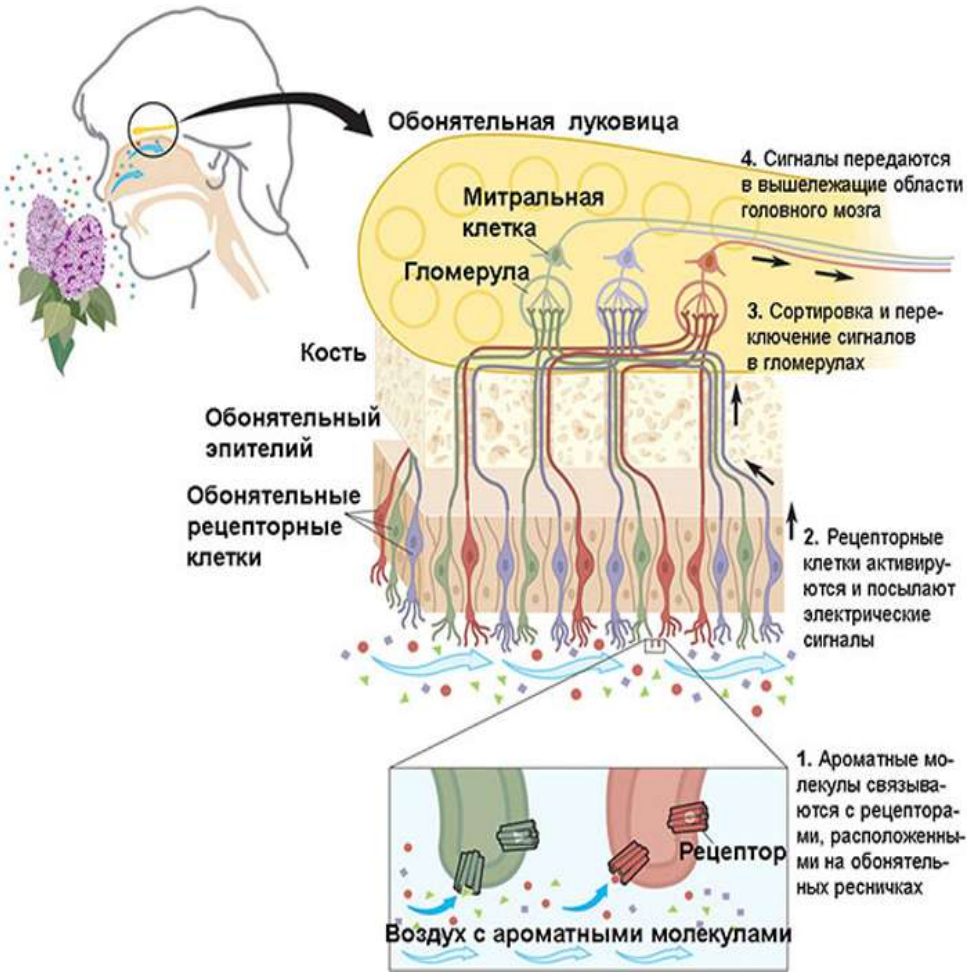
-непарный хрящ перегородки носа дополняет костную перегородку мягкого носа; передний край этого хряща в значительной степени определяет форму спинки носа. В боковых стенках, дополняя их костную основу, лежат боковые хрящи; в толще крыльев расположены крыльевые хрящи, в крыльях носа и в боковых стенках заложены маленькие, неправильной формы прибавочные и сесамовидные хрящи. Форма носа определяется формой отдельных его элементов: переносья, спинки, крыльев, кончика и ноздрей.

Обонятельная система.



Обонятельная система человека состоит из рецепторных клеток, которые представляют из себя биполярные клетки с ресничками и не миелинизированным аксоном. Аксоны рецепторов образуют обонятельный нерв, пронизывающий основание черепа и вступающий в обонятельную луковицу. Обонятельные клетки постоянно обновляются и живут около 2 месяцев.

Как это работает



При попадании пахучих веществ в слизь эти вещества на короткое время связываются с обонятельными нерецепторными белками. Достигая ресничек обонятельного рецептора, молекулы веществ взаимодействуют с находящимся в них обонятельным рецепторным белком.

2. Если нос перестал дышать, что делать?

Причина насморка.

- хронические заболевания слизистой носа;
- аллергия;
- простуда (ОРЗ);
- вирусные инфекции (грипп, ОРВИ);
- воспалительные процессы в придаточных пазухах носа (при гайморитах, синусита, фронтитах).

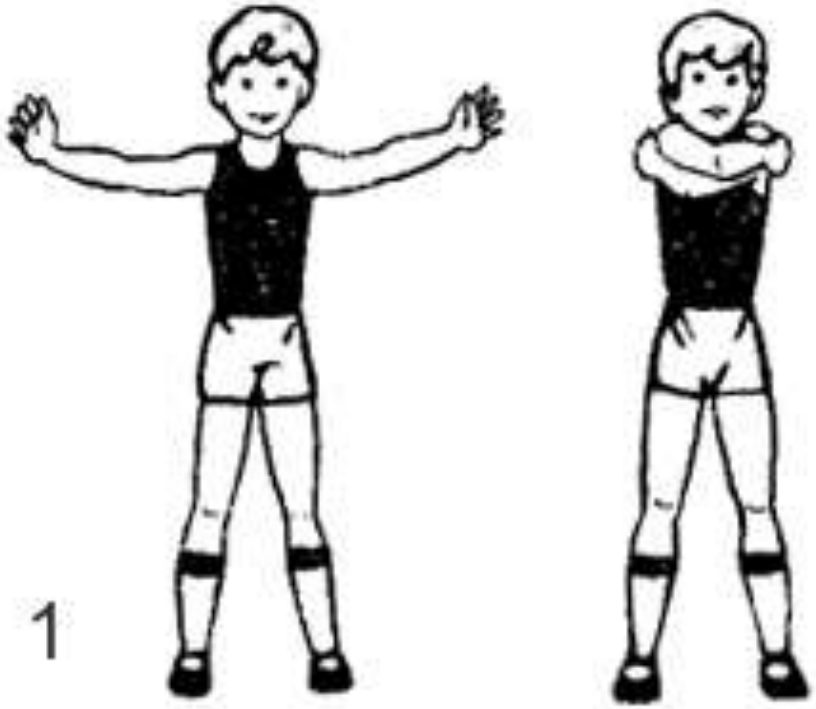
Какие меры нужно предпринять при первых проявлениях насморка?

- Снять промокшую обувь и сразу же согреть ноги любым доступным способом. Лучший вариант — горячая ножная ванна с горчичным порошком. Если такой возможности нет, натрите ступни спиртом или водкой и наденьте теплые сухие носки.
- Промыть нос теплым раствором соли или настоем ромашки — это поможет удалить часть вирусов, осевших на слизистой.
- Можно сделать ингаляцию над измельченным луком или чесноком — именно на этом этапе эта процедура наиболее эффективна.
- Принять большую дозу витамина С, лучше в растворимой форме.
- Обильное теплое питье — морс, компот, зеленый чай с медом и лимоном или обычная вода. А вот от молока, даже теплого с медом, лучше воздержаться — оно как раз провоцирует слизеобразование.
- Постель и теплое одеяло — лучшее лекарство при начинающемся насморке. На ноги можно поставить горчичники или насыпать в носки сухой горчичный порошок.

Дышите правильно.

- Дыша, необходимо держать рот «на замке».
- Время от времени нужно читать вслух для укрепления мышц носа, а заодно рта и глотки. Слова произносить четко, внятно, громко, контролируя себя при произнесении ряда согласных звуков (б, в, ж, м, п, т, ф, ш).
- Не ленитесь выполнять самое простое упражнение дыхательной гимнастики: закрыв рот, сделать 5- 6 медленных вздохов и выходов через нос. При этом кисти рук положить на шею (сзади) или на верхнюю часть живота.
- Регулярно проветривать комнату, не забывать протирать пыль с мебели, почаще делать влажную уборку, гулять на свежем воздухе в парке или в лесу.

Во время прогулки при двигательной активности дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время игр необходимо выполнять дыхательные упражнения:

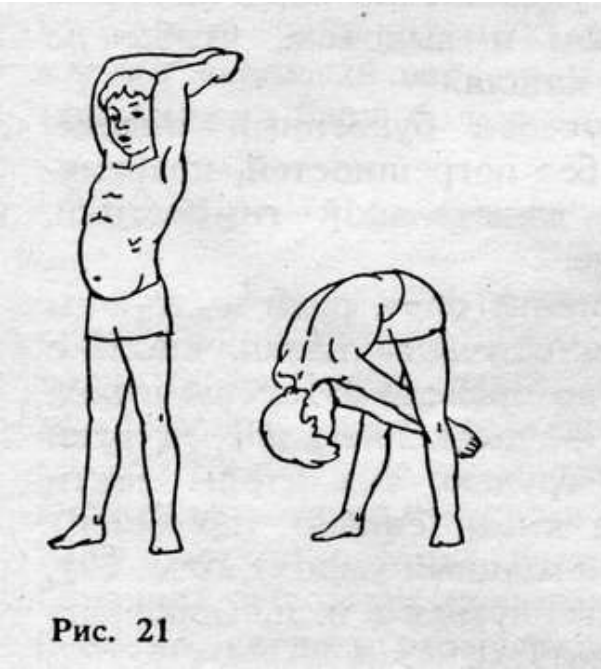


Исходное положение (и. п.) - ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. 1 - руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох; 2 - плавно развести руки в стороны и принять и. п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2

- И- п. - ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх - в стороны. 1 - опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2-3 - остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох;
- 4 - плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и. п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

Во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют каждое упражнение 6-8 раз подряд, после чего идут в помещение.



- И.п. - ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены. 1 - опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом; 2 - принять с вдохом и. п. (дети как бы рубят дрова).

Все это идет носу на пользу. Такие простые и понятные советы и упражнения позволят вам укрепить иммунитет и успешно без каких-либо лекарств противодействовать риновирусной инфекции.

3. Опыт.
Цель моего опыта: определить предпочтения в мире запахов у учеников начальной школы.

- В спичечные коробки(баночки) я положила разные вещества с сильными приятными запахами (цитрус, кофе, чеснок, ваниль).
- Опыт показал, что 38% отдают предпочтение кофейному аромату, а 23%-чесночному и ванильному аромату и последнее место, что тоже удивительно, занял аромат мандарина, всего 16%.

И так. Одни любят цитрусовые запахи, а другие предпочитают запахи кедра. Как это их характеризует? Предлагаю вам принюхаться к друзьям и любимым - их запах может открыть вам некоторые тайны их характера!

- *Кофейный аромат выбирают люди с повышенной мозговой активностью, целеустремленные и с твердой жизненной позицией.*

Чесночный аромат предпочитают люди с острым мышлением и тонким чувством юмора.

Восточные ароматы (ваниль, амбра, специи) выбирают сторонники здорового образа жизни и большие любители спорта и отдыха на природе.

Цитрусовые ароматы (мандарин, лимон, грейпфрут) выбирают люди творческие, любящие искусство.

4. Интересные факты.

- Работа с копировальными аппаратами способствует раннему старению.
- Лаванда является сильным антидепрессантом.
- Любители шоколада, возрадуйтесь! Запах этого лакомства способствует образованию эндорфина, который еще называют гормоном радости.
- Запах лимона способствует концентрации внимания.
- Ароматы очень сильно «привязывают» воспоминания о каких-либо событиях.
- Если страдаете от головной боли, таблетку обезболивающего средства принять не можете, воспользуйтесь эфирным маслом грейпфрута.
- Нос у человека растет всю жизнь.

Интересные факты.

- Мы дышим, когда спокойны, со скоростью 2,4 километров час, а когда человек чихает, скорость движения воздуха в носу возрастает до 170 километров в час.
- У левой половины носа более высокая острота обоняния, чем у правой.
- Новорожденные чувствуют запахи намного острее, чем взрослые. Но уже в первый год жизни они теряют остроту обоняния на 50%.
- У собак имеется в носу более чем 125 миллионов обонятельных рецепторов
- Акулы (Selachii) определяют присутствие одной части крови млекопитающего в 100 млн. частей воды и даже способны почувствовать запах страха других рыб.

III.Заключение

- Организм связан с внешним миром с помощью органов чувств. Поражение болезнью или частичное выключение органов чувств вызывает у человека резкое снижение его активности. Каждый человек двадцать первого века должен знать, как функционирует его организм, быть теоретически подкованным в сохранении своего здоровья и уметь применять знания на практике. Для этой цели были составлены рекомендации, которые помогут учащимся и другим людям сохранить здоровье, что подтвердит мою гипотезу. Ежедневно заботясь и ухаживая за органами носовой полости, можно сохранить свое здоровье.
- Берегите свое здоровье и нос!