**13 – 17 апреля**

**Урок 1.**

**Регуляция дыхания**

1. Посмотрите объяснение нового материала по ссылке:

[**https://youtu.be/wFHOT55FmO0**](https://youtu.be/wFHOT55FmO0)

1. Изучить параграф 30, заполнить в тетради схему:

**Нервная регуляция**

|  |  |
| --- | --- |
| Непроизвольная регуляцияЧастоты и глубины дыхания | Произвольная регуляцияЧастоты и глубины дыхания |

 ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ

**Гуморальная регуляция**

Частоту и глубину дыхания

 Ускоряет Замедляет

**Урок 2**

**Гигиена органов дыхания. Первая помощь при нарушениях дыхания**

1. Посмотрите объяснение нового материала по ссылке:

[**https://youtu.be/1\_A5tJ1UrAg**](https://youtu.be/1_A5tJ1UrAg)

1. Дополнительный теоретический материал размещен в параграфе 31.
2. Выполнить лабораторную работу, оформив ее в тетради (или на двойном листе)

Функциональны возможности дыхательной системы

Цель: выяснить функциональные возможности дыхательной системы человека

Оборудование и материалы: Часы с секундной стрелкой или секундомер

Ход работы:

1. Сядьте и сделайте глубокий вдох и выдох. Вдохните примерно 80% воздуха от максимально возможного и задержите дыхание. Засеките время
2. Отметьте время, когда дыхание непроизвольно возобновилось. Занесите результат в таблицу
3. Отдохните 5-7 минут. Сделайте не очень глубокий выдох, задержите дыхание и засеките время
4. Отметьте время, когда дыхание непроизвольно возобновилось. Занесите результат в таблицу

*Таблица*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Условия опыта** | **Время задержки дыхания** | **Результаты опыта** |
| **среднее** |
| Задержка дыхания на вдохе | 15-55 с. |  |
| Задержка дыхания на выдохе | 12-13 с. |  |

Выводы: (**О состоянии вашей дыхательной системы**)

На этой неделе будет выставлена одна отметка, включающая в себя:

- правильность заполнения схем

- оформление результатов лабораторной работы (название, цель, фиксация результатов эксперимента, вывод)