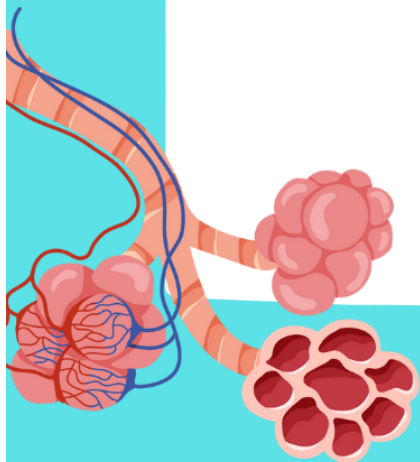
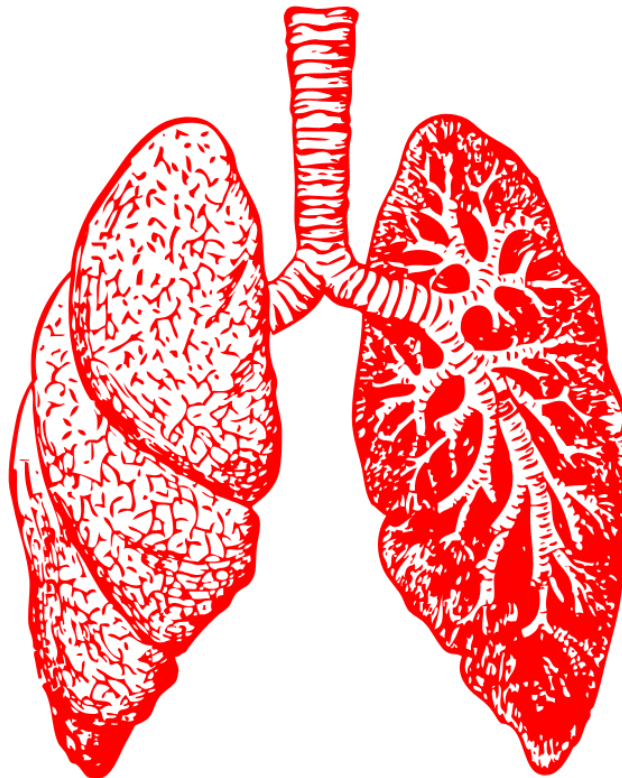


• breathe •

To Sakidio

# Το σώμα μας: “Αναπνευστικό σύστημα”



Αντιστοίχιση-Κατανόηση

Αντιστοίχισε τα άσπρα με τα μαύρα ανθρωπάκια με τα μπαλόνια και γνώρισε το αναπνευστικό μας σύστημα:

Ανώτερο  
αναπνευστικό  
σύστημα



Είναι η διαδικασία της εισπνοής και της εκπνοής.

Κατώτερο  
αναπνευστικό  
σύστημα



Η διαδικασία με την οποία παίρνουμε το οξυγόνο από τον αέρα.

Αναπνοή



Η διαδικασία με την οποία αποβάλλουμε το διοξείδιο του άνθρακα στο περιβάλλον.

Εισπνοή

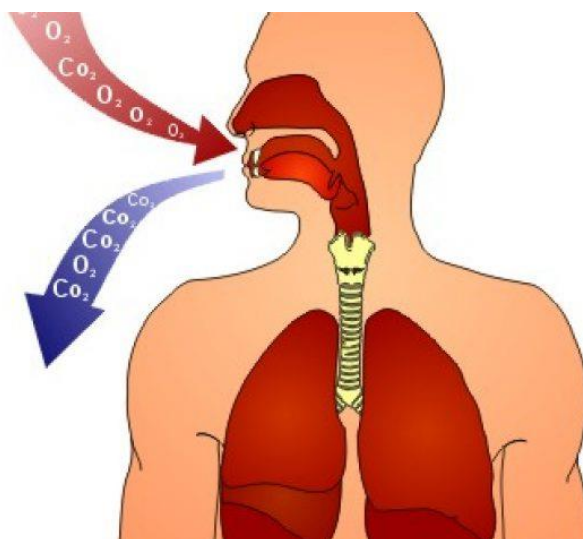


Αποτελείται από την τραχεία, τους πνεύμονες με τους βρόγχους και τις κυψελίδες και το διάφραγμα.

Εκπνοή



Αποτελείται από το στόμα και τη μύτη, τον φάρυγγα και τον λάρυγγα.



## Συμπλήρωση κενών

Με τις παρακάτω λέξεις συμπλήρωσε τα κενά:

**διοξείδιο του άνθρακα, ανώτερο αναπνευστικό, εισπνοή, πνεύμονες, διάφραγμα, κυψελίδες**

Με την....., παίρνουμε τον αέρα με τη μύτη και το στόμα.

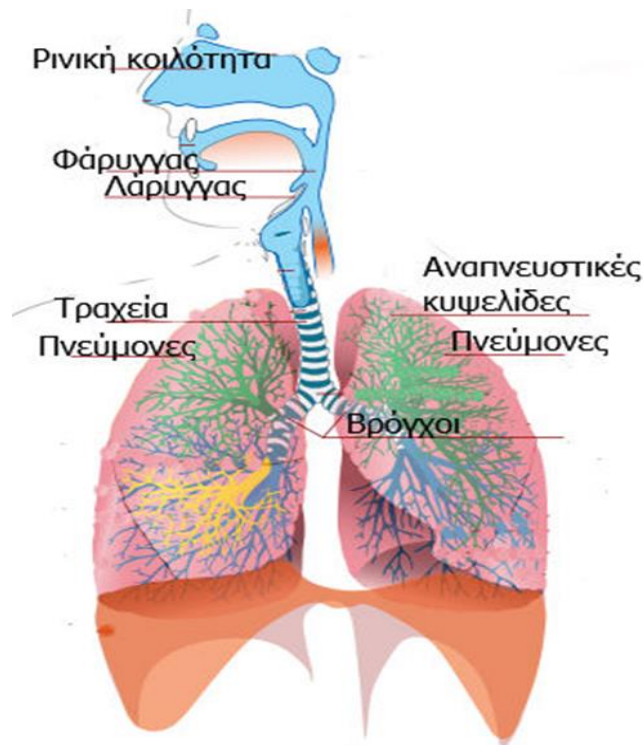
Ο αέρας περνάει από το λαιμό μας, τον φάρυγγα και τον λάρυγγα, δηλαδή το .....  
.....μας σύστημα. Στη συνέχεια προχωρά στην τραχεία και πηγαίνει στους  
.....που φουσκώνουν σαν μπαλόνι.

Παράλληλα το....., ένας ακούραστος μυς που χωρίζει το θώρακα από την  
κοιλιά, κατεβαίνει για να γεμίσει αέρα οι πνεύμονες.

Ο αέρας φτάνει στις .....οι οποίες παίρνουν το οξυγόνο και το στέλνουν σε όλο  
τον οργανισμό.

Το οξυγόνο το παραλαμβάνουν μικροσκοπικά αιμοφόρα αγγεία που περιβάλλουν τις  
κυψελίδες και το μεταφέρουν σε όλο το σώμα.

Κατά την εκπνοή, οι κυψελίδες αποβάλουν τον αέρα που έχει.....του  
....., με τη βοήθεια του διαφράγματος που ανεβαίνει προς τα πάνω και  
σπρώχνει. Ο αέρας κάνει την αντίθετη πορεία, φεύγει από τους πνεύμονες, περνώντας από  
τους βρόγχους και απομακρύνεται από τη μύτη και το στόμα.



## Ακροστιχίδα

Συμπλήρωσε την ακροστιχίδα του αναπνευστικού μας συστήματος



A \_ \_ \_ \_ \_  
\_ N \_ \_ \_ \_ \_  
A \_ \_ \_ \_ \_  
Π \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ N \_ \_ \_  
\_ \_ \_ E \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ Υ \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ Σ \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ Τ \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ Ι \_ \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ Κ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  
\_ \_ \_ Ο \_ \_ \_ \_ \_

1. Είναι η διαδικασία με την οποία παίρνουμε τον αέρα από το στόμα και τη μύτη
2. Είναι το πρώτο μέρος από το αναπνευστικό μας σύστημα και αποτελείται από το λαιμό μας, τον φάρυγγα και τον λάρυγγα.
3. Κατά τη εκπνοή ο οργανισμός μας .....διοξείδιο του άνθρακα.
4. Είναι το βασικό όργανο του κατώτερου αναπνευστικού μας συστήματος.
5. Η διαδικασία με την οποία αποβάλλουμε το διοξείδιο του άνθρακα.
6. Βρίσκεται στο ανώτερο αναπνευστικό μας σύστημα μαζί με τον λάρυγγα
7. Το αναπνευστικό είναι ένα ..... του οργανισμού μας.
8. Βρίσκεται στο κατώτερο αναπνευστικό μας σύστημα.
9. Είναι ένας μυς που χωρίζει το θώρακα από την κοιλιά και κινείται όταν αναπνέουμε.
10. Έτσι ονομάζονται τα μικροσκοπικά σακουλάκια που βρίσκονται μέσα στους πνεύμονες
11. Το παίρνουμε κατά την αναπνοή και είναι απαραίτητο για τη ζωή



## Συμπλήρωση κενών-Κριτική σκέψη

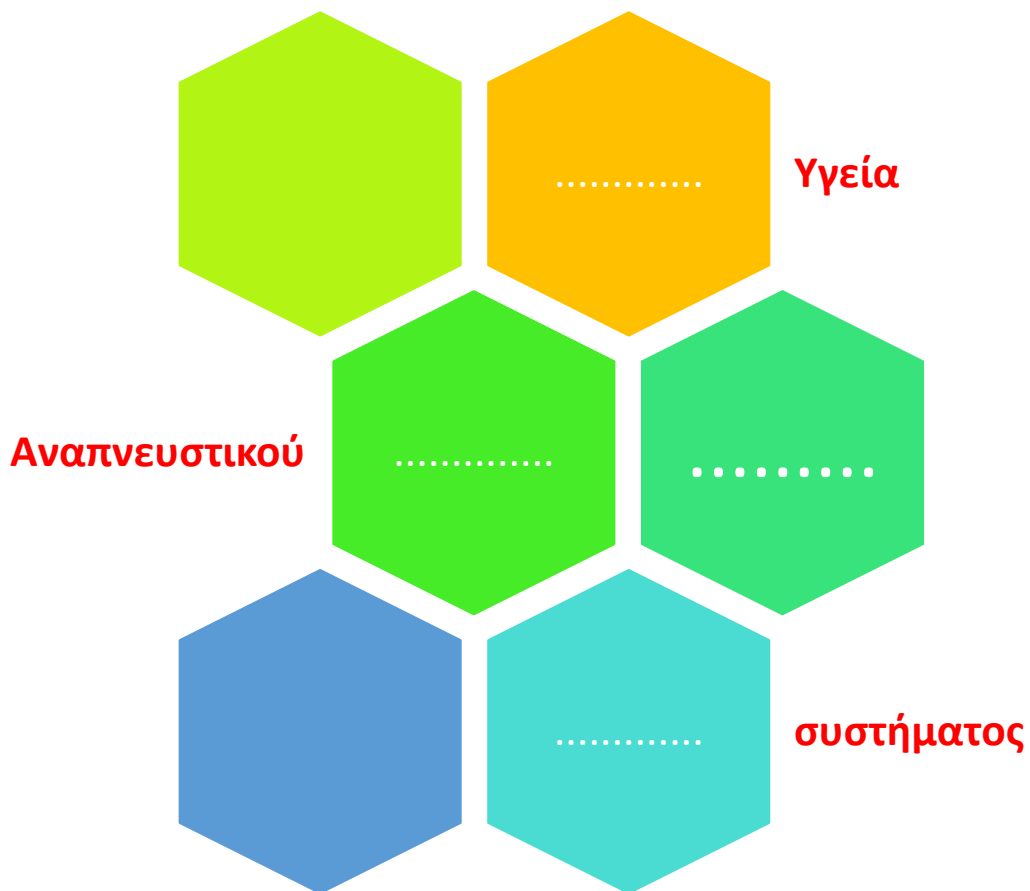


Το πολύτιμο αναπνευστικό μας σύστημα, επειδή έρχεται σε επαφή με τον εξωτερικό κόσμο, συχνά κινδυνεύει από μολύνσεις και αρρωσταίνει.

Πώς θα το φροντίσουμε και θα το διατηρήσουμε υγιές;

- Με το να τρώμε σωστά, με ισορροπημένη διατροφή και να πίνουμε αρκετό νερό.
- Να φροντίζουμε το περιβάλλον που ζούμε να είναι καθαρό.
- Ν' αερίζουμε καλά όλους τους χώρους του σπιτιού μας.
- Ν' αποφεύγουμε χώρους με σκόνη και καπνό.
- Ν' αναπνέουμε με τη μύτη που είναι φίλτρο για τον αέρα που μπαίνει στο σώμα μας.
- Να αθλούμαστε συστηματικά. Η βόλτα στη φύση είναι ο καλύτερος τρόπος για βαθιές καθαρές ανάσες!

Συμπλήρωσε στις κυψέλες με ποιους τρόπους μπορούμε να έχουμε υγεία στο αναπνευστικό μας σύστημα



## Κατασκευή

### Υλικά:

- 1 Χαρτόνι λευκό Α2
- 2 σπαστά πλαστικά καλαμάκια
- 2 πλαστικά σακουλάκια τροφίμων
- 1 χαρτόνι Α4 ροζ
- 1 χαρτόνι Α4 κόκκινο
- Χρωματιστούς μαρκαδόρους
- Σιλοτέμπ, κόλλα



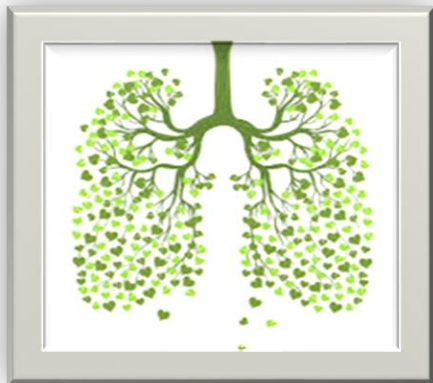
### Εκτέλεση

Κόβουμε τη μύτη, το στόμα και τους πνεύμονες. Κολλάμε στο χαρτί Α2 πρώτα τους πνεύμονες. Στη συνέχεια στη θέση των βρόγχων κολλάμε τα καλαμάκια με το σπαστό μέρος κάτω. Στο κάτω μέρος από τα καλαμάκια δένουμε και ασφαλίζουμε προσεκτικά με ταινία τα σακουλάκια. Κολλάμε το στόμα και τη μύτη προσέχοντας να έχουμε αφήσει οπή στη μύτη. Το καλαμάκι περνά από το ρουθούνι, έτσι ώστε φυσώντας να φουσκώνουν τα σακουλάκια.



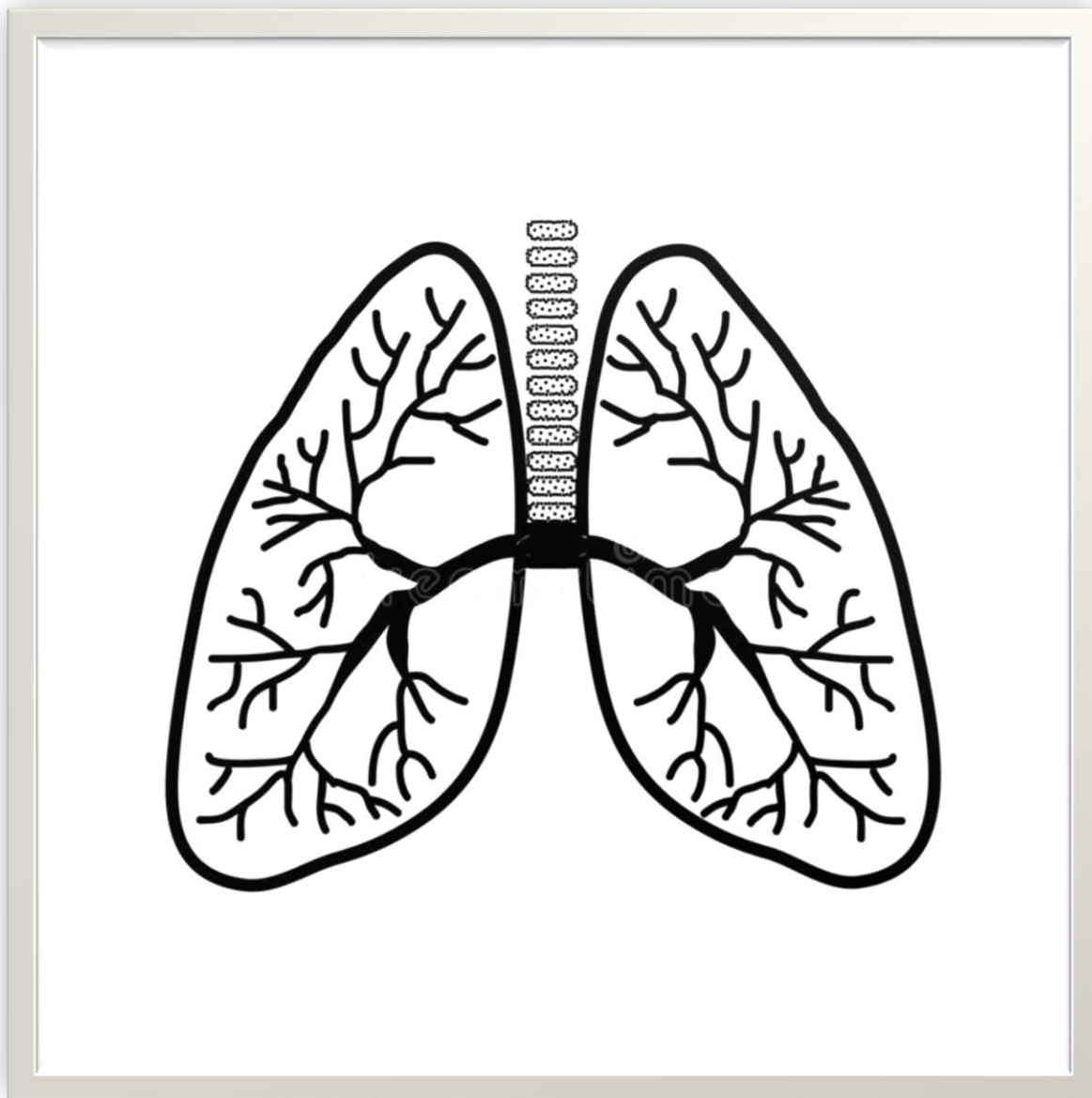


Έκθεση ζωγραφικής με θέμα: «Ο ευτυχισμένος πνεύμονας»



## Εικαστική έκφραση

Πάρε μέρος στην έκθεση! Ζωγράφισε τον δικό σου **ευτυχισμένο πνεύμονα!**



Όνομα ζωγράφου:.....





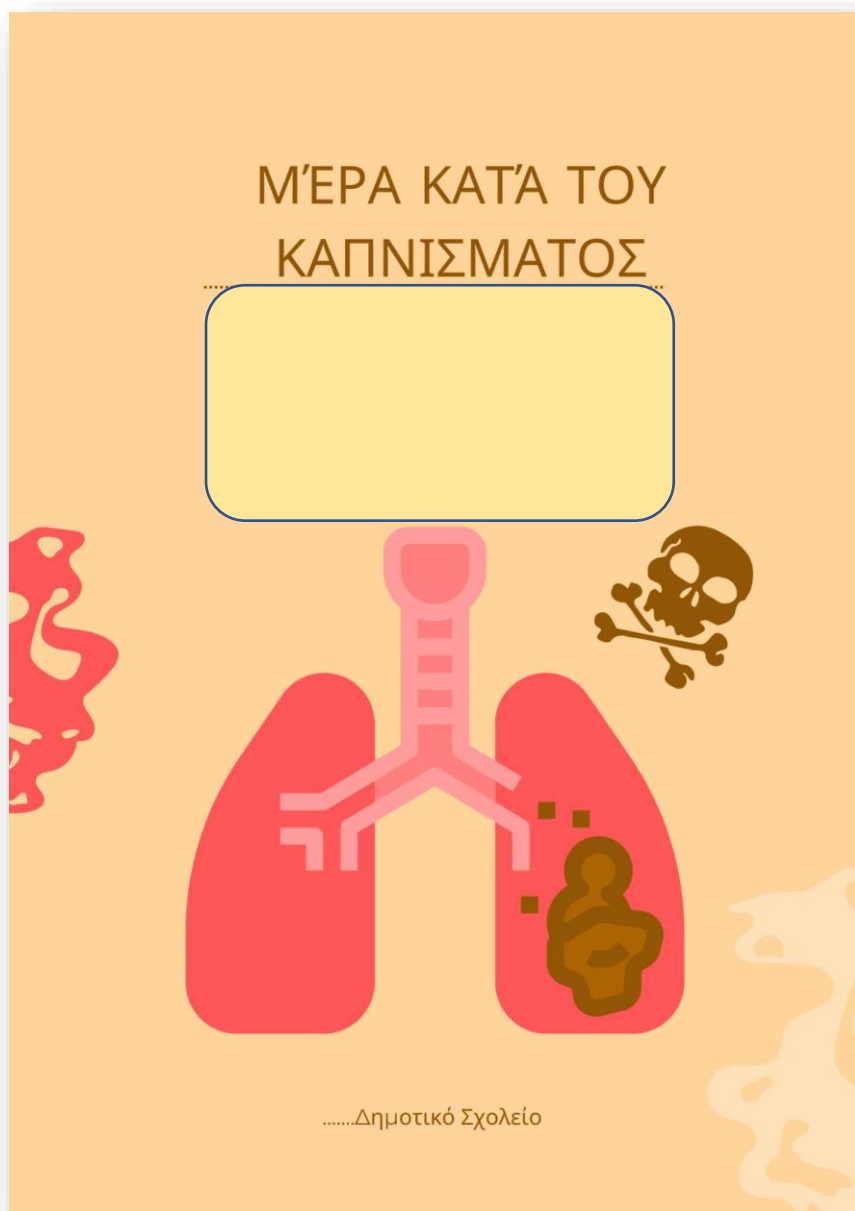
## Δημιουργία αφίσας

Πάρε μέρος στην εκστρατεία με αφορμή την **παγκόσμια ημέρα κατά του καπνίσματος**,

**31 Μαΐου. (World No Tobacco Day)**

Γράψε το δικό σου σλόγκαν στο πλαίσιο της αφίσας.

Μην ξεχάσεις να γράψεις το σχολείο σου στο κάτω μέρος της αφίσας.



## Ψηφιακά παιχνίδια

(Για να παίξετε πατήστε πάνω στις εικόνες)



1. Μάντεψε πού είναι

2. Αντιστοίχιση



3. Αναπνευστικό σύστημα: Από τι αποτελείται

4. Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος;

