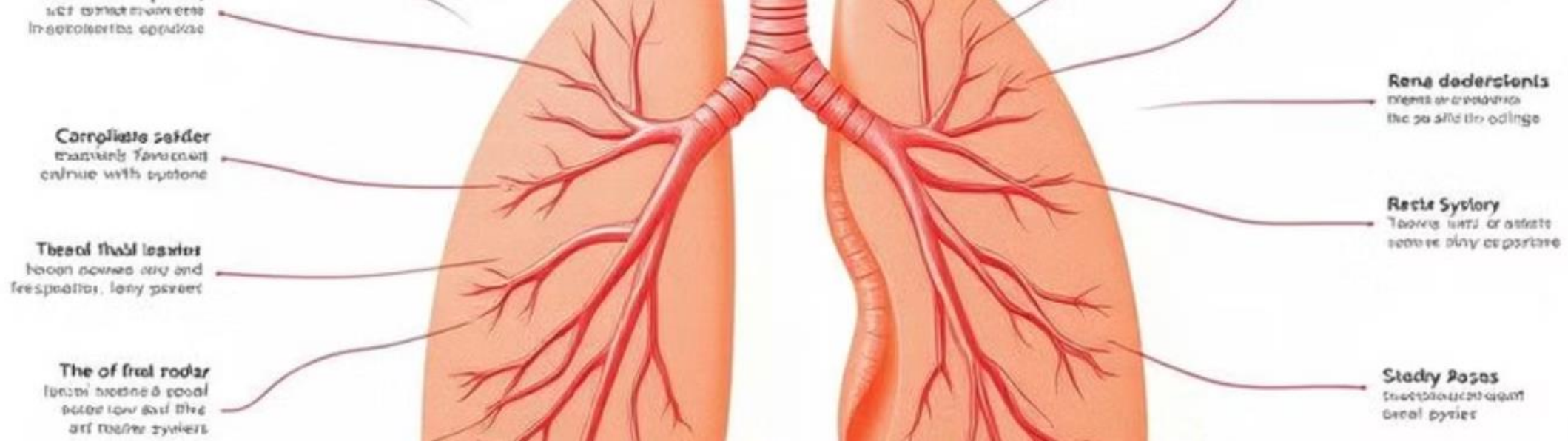




# Курс "Чистое дыхание"

**Добро пожаловать на курс "Чистое дыхание"!  
Курс для учащихся 7 класса**



# Цель курса :

расширить и углубить знания учащихся о физиологических особенностях организма человека, о сохранении его здоровья.

Знание тела

Понимание работы организма.

Здоровье

Сохранение и укрепление здоровья.



# Задачи курса

1

**Физиологические процессы**

**Изучение механизмов дыхания.**

2

**Заболевания**

**Симптомы**

**заболеваний**

**дыхательной**

**системы.**

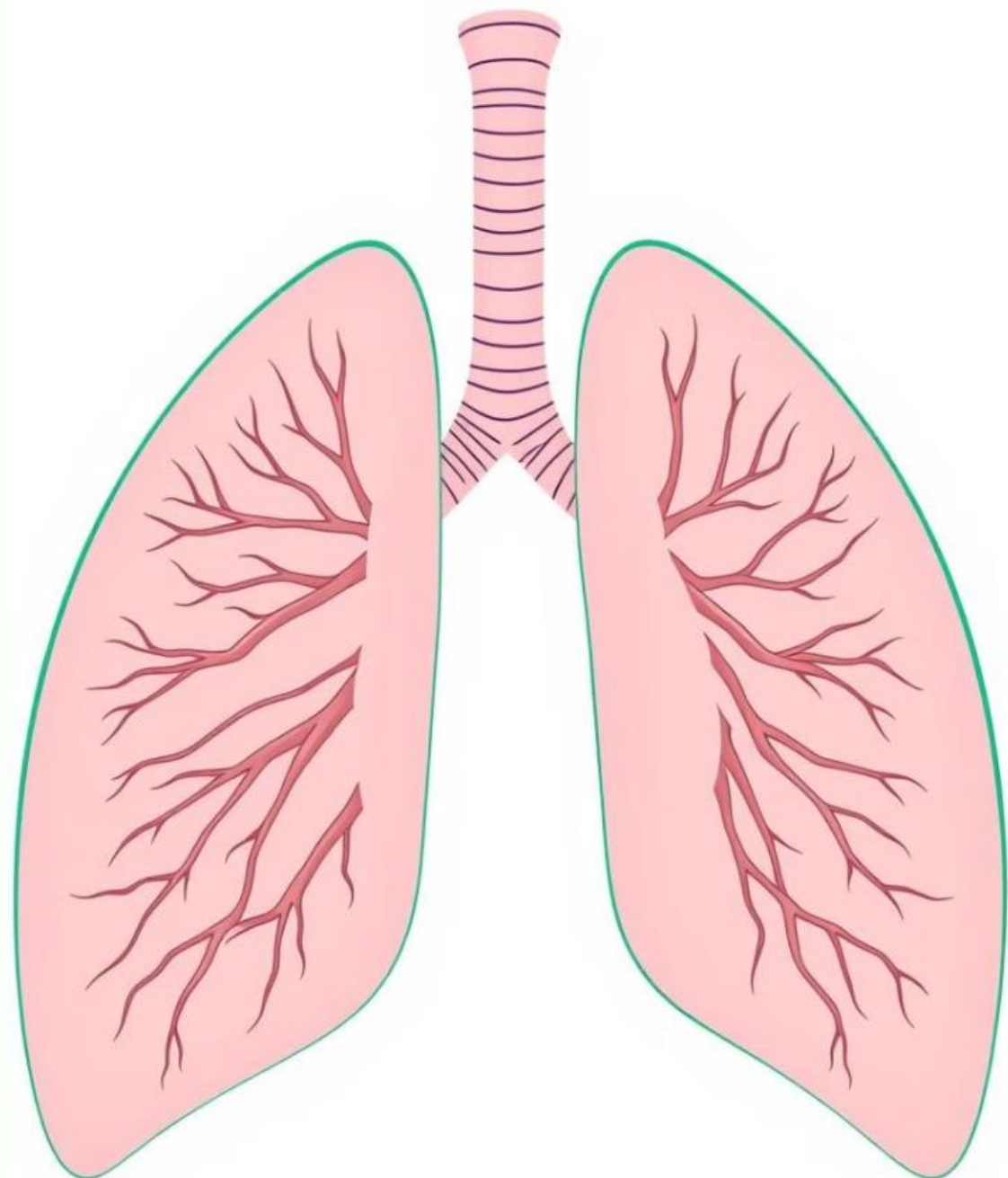
3

**Профилактика**

**Меры профилактики заболеваний.**

**Важность дыхательных практик**





# Содержание курса

1

Строение воздухоносных путей человека  
Дыхательный центр

2

Газообмен  
Анаэробное и аэробное дыхание

3

Заболевания органов дыхания  
Рак лёгких, астма, бронхит, туберкулёз, грипп



# Профилактика заболеваний

1

**Здоровый образ жизни**

**Правильное питание, спорт.**

2

**Закаливание**

**Повышение  
сопротивляемости  
организма.**

3

**Основные техники «Чистого дыхания»**

**Дыхательная гимнастика**



# Формы работы:

**Практические работы**

**Упражнения**

**Творческие мастерские**

**Медитация  
Сосредоточение на  
дыхании.**

**Йога  
Различные асаны для  
дыхания.**

# Ожидаемые результаты:

- 1 — Знание анатомии органов дыхания
- 2 — Понимание принципов работы дыхательной системы
- 3 — Развитие навыков анализа и применения информации
- 4 — Развитие исследовательских и практических навыков:
- 5 — Формирование экологического и здоровьесберегающего мировоззрения: