

## ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 ( ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ )

### ΑΣΚΗΣΗ 1

Να χαρακτηρίσετε τις προτάσεις ως σωστές (Σ) ή λάθος (Λ).

1. Κατά την αναπνοή , μαζί με τον αέρα εισπνέουμε μικρόβια, σκόνη και άλλα βλαβερά σωματίδια. Σ Λ
2. Η υγεία μας σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από το πόσο καθαρός είναι ο αέρας που αναπνέουμε. Σ Λ
3. Η ατμοσφαιρική ρύπανση δεν μπορεί να προκαλέσει αναπνευστικά προβλήματα. Σ Λ
4. Είναι πιο υγιεινό να αναπνέουμε από το στόμα και όχι από τη μύτη. Σ Λ
5. Μέσα στη μύτη μας έχουμε μικρές τρίχες που αφήνουν τη σκόνη και τα μικρόβια να μπουν μέσα στους πνεύμονές μας. Σ Λ

### ΑΣΚΗΣΗ 2

Να χαρακτηρίσετε τις προτάσεις ως σωστές (Σ) ή λάθος (Λ).

1. Στο καπνό των τσιγάρων υπάρχουν πολλές βλαβερές ουσίες. Σ Λ
2. Το κάπνισμα προκαλεί πολλά προβλήματα στο αναπνευστικό, αλλά και στο κυκλοφορικό σύστημα. Σ Λ
3. Ο αερισμός των χώρων που ζούμε ή εργαζόμαστε δεν έχει σχέση με την υγεία του αναπνευστικού συστήματος. Σ Λ
4. Η σωστή διατροφή συμβάλλει στην καλή υγεία του αναπνευστικού συστήματος. Σ Λ
5. Οι παθητικοί καπνιστές αντιμετωπίζουν τους ίδιους κινδύνους με τους καπνιστές. Σ Λ

### **ΑΣΚΗΣΗ 3**

**Να επιλέξετε τη σωστή απάντηση.**

1. Κατά την αναπνοή αναπνέουμε :
  - α. μόνο αέρα
  - β. μαζί με τον αέρα και άλλα βλαβερά σωματίδια.
  
2. Στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος συμβάλλει:
  - α. το κάπνισμα
  - β. η αποφυγή αναπνοής από το στόμα
  
3. Είναι πιο υγιεινό να αναπνέουμε από:
  - α. τη μύτη
  - β. το στόμα
  
4. Το άσθμα είναι πάθηση του:
  - α. κυκλοφορικού συστήματος
  - β. αναπνευστικού συστήματος
  
5. Παθητικός καπνιστής είναι αυτός που:
  - α. καπνίζει
  - β. αναπνέει τον καπνό από το τσιγάρο άλλων καπνιστών