

Vyzkoušej si vyrobit model dýchací soustavy + dechová frekvence – dobrovolný úkol!

PŘI VÝROBĚ BUĎ OPATRNÝ!

Pošli mi foto vyrobeného modelu plic.

POMŮCKY: PET LAHEV S VÍČKEM (1, 5 – 2 L), 2 BRČKA, 2 BALONKY, IZOLEPA, CHIRURGICKÁ RUKAVICE (Z LÉKÁRNIČKY), NŮŽKY, HŘEBÍK-VRTÁK

POSTUP:

1. DO VÍČKA PET LAHVE VYVRTEJ, NEBO PRORAŽ 2 OTVORY PRO BRČKA
 2. DO OTVORŮ VSUŇ BRČKA (V PŘÍPADĚ NUTNOSTI UTĚSNI PLASTELÍNOU)
 3. NA BRČKA NAVLÉKNI BALONKY A PŘIPEVNI JE IZOLEPOU
 4. OPATRNĚ ODŘÍZNI DNO LAHVE
 5. VSUŇ BRČKA S BALONKY OPATRNĚ HRDLEM DO LAHVE
 6. VÍČKO ZAŠROUBUJ
 7. NA SPODNÍ ČÁST LAHVE NAVLÉKNI RUKAVICI (KDYŽ NEBUDE DRŽET, PŘIPEVNI JI IZOLEPOU)- MUSÍ TĚSNIT.
 8. OPATRNĚ POHYBUJ NAVLEČENOU RUKAVICÍ SMĚREM DOLŮ A PAK NAHORU (DO NITRA LAHVE).
- POZORUJ BALONKY – PLÍCE.

Vyzkoušej svou dechovou frekvenci – kolikrát se nadechneš za 1 minutu.

Vyzkoušej svou dechovou frekvenci po 20-ti dřepech.

Vyzkoušej svou dechovou frekvenci za 5 minut po dřepech.

Vyzkoušej svou dechovou frekvenci za 10 minut.