

KHỞI ĐỘNG





Xem video để hiểu
rõ hơn về cơ quan
hô hấp



PEEK
a
BOO

Thứ ... ngày ... tháng ... năm ...

TỰ NHIÊN VÀ XÃ HỘI

**BÀI 24: CHĂM SÓC, BẢO VỆ
CƠ QUAN HỒ HẤP**

Tiết 2

LUYỆN TẬP



Bạn đã hít thở đúng cách chưa?

Cùng chia sẻ với bạn mình

1. Tập hít thở đúng cách

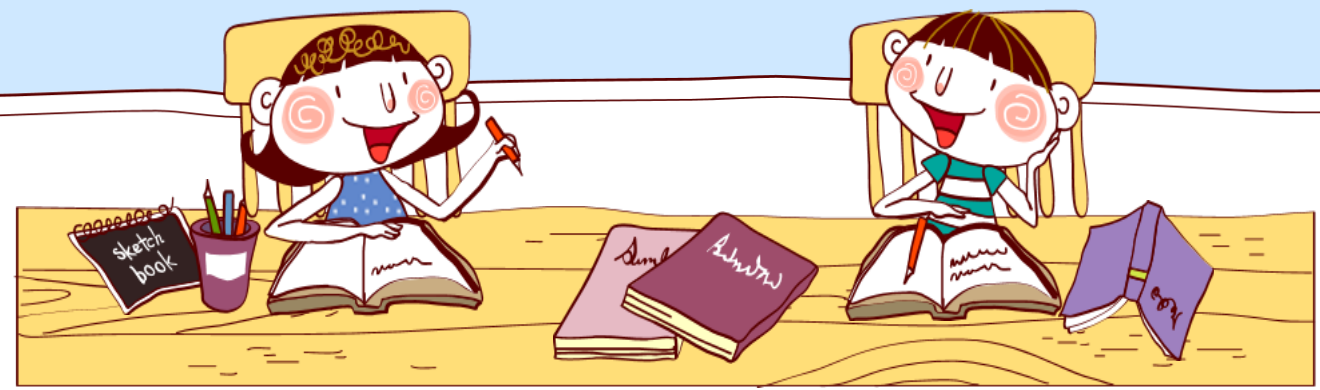
Bước 1: Hít thật chậm và sâu bằng mũi cho đến khi bụng phồng lên.


Bước 2: Thở ra chậm để không khí từ từ đi qua mũi cho đến khi bụng xẹp xuống.

- Lặp đi lặp lại động tác trên.



Lợi ích của việc tập thể dục
cảm thấy như thế nào?





**Hít thở đúng
cách giúp**

Cơ thể học cách giữ nhiều ô xi hơn và làm việc hiệu quả hơn.

Ngăn ngừa và làm giảm các chứng bệnh như viêm xoang, viêm mũi, ...

2. Quan sát các hình và cho biết những việc nên và không nên làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp



**Thảo luận
nhóm 4**







HỘP QUÀ BÍ MẬT





Luật chơi: Các câu hỏi là những bức tranh về việc làm của các bạn nhỏ. Nếu em thấy việc đó nên làm hãy chọn  ; nếu em thấy việc làm đó không nên hãy chọn  Trả lời đúng một câu hỏi, em sẽ mở được một hộp quà bí mật nhé. Cùng chơi nào.

HỘP QUÀ BÍ MẬT

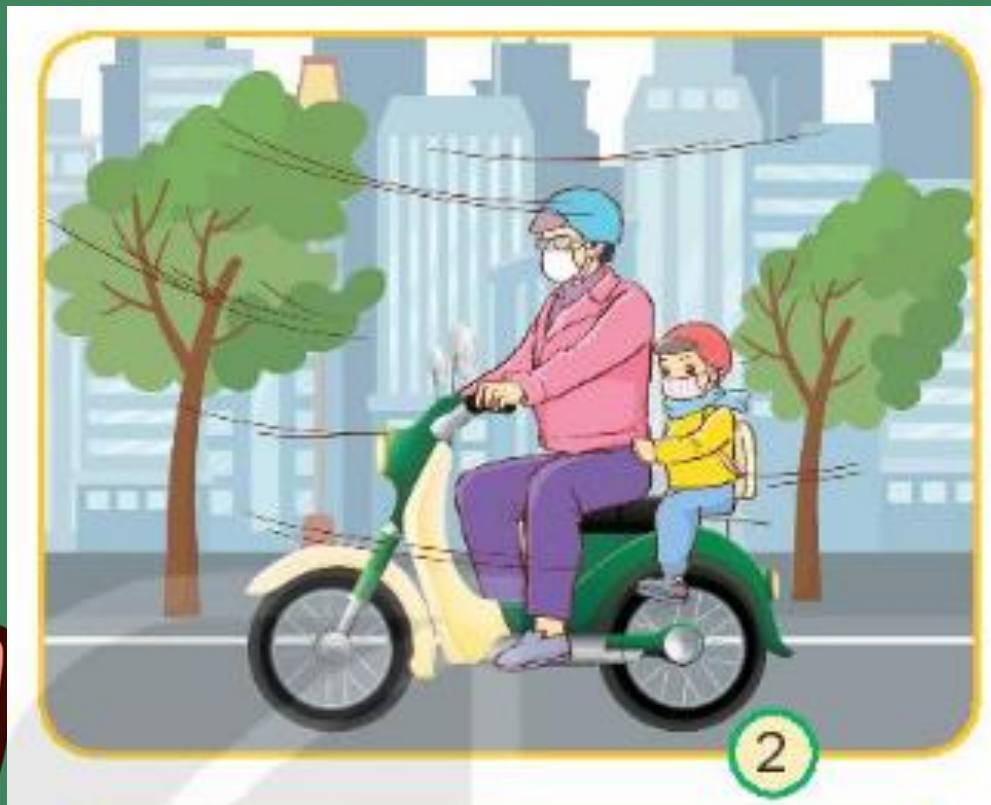
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6





Các bạn nhỏ đang chơi ở nơi có người lớn hút thuốc lá.

Không nên: *Khói thuốc lá có hại cho phổi và cơ quan hô hấp.*



Mùa đông rét, bạn nhỏ được bố mẹ chở đi học, mặc quần áo ấm, quàng khăn, đeo khẩu trang khi đi ngoài đường. Đây là việc nên làm



Không nên



Nên





Căn phòng bẩn, bụi bặm, ẩm mốc, đồ đạc vứt lung tung, không gọn gàng.

Không nên: Phải giữ vệ sinh nơi ở, thoáng khí, mát mẻ, không bụi bặm.



Bạn nhỏ dùng tay ngoáy mũi.

Không nên: Tay bẩn, mất vệ sinh, ảnh hưởng đến mùi và cơ quan hô hấp.



Mùa đông, các bạn nhỏ đang uống nước đá.

***Không nên:** nước đá gây viêm họng, ho, gây hại cho hô hấp.*

Vận dụng



Quan sát hình dưới đây và cho biết em đã làm việc nào dưới đây? Giải thích tác dụng của việc làm đó.



1. Em đã làm được việc nào dưới đây? Giải thích tác dụng của việc làm đó.



Bạn nhỏ đang rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy.

2. Quan sát các hình dưới đây và cho biết những việc nên và không nên làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp.



Cả nhà đeo khẩu trang khi vệ sinh nhà cửa.

Phóng viên nhí

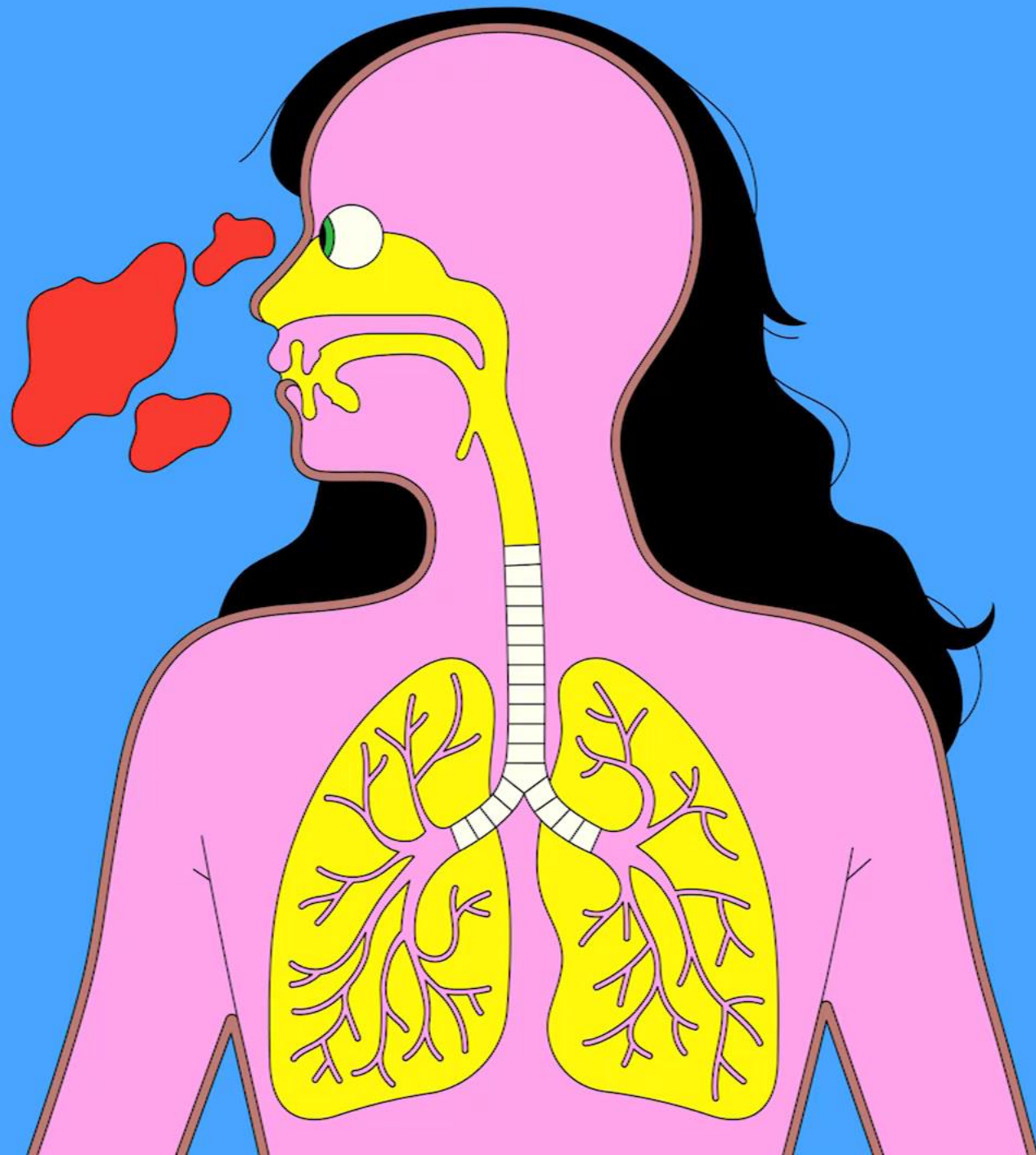


TALK
SHOW

CÙNG CHIA SẺ

Bạn làm gì để bảo vệ cơ quan hô hấp?
Hàng ngày bạn vệ sinh mũi họng như thế nào?
Bạn làm gì để phòng bệnh hô hấp?





Các cách em biết để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp:



- Mặc ấm và bảo vệ cổ khi thời tiết lạnh.
- Vệ sinh sạch sẽ tay trước khi ăn.
- Luyện tập thở đúng cách.
- Tránh xa nơi có khói, bụi.

Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp cần giữ ấm cơ thể; vệ sinh mũi, họng; rửa tay đúng cách; tránh xa nơi khói bụi; giữ nơi sạch sẽ, đủ ẩm, thoáng khí; ăn uống đủ chất; tập thể dục đều đặn

Bạn nhỏ trong hình nói gì với em mình?

Em phải đeo khẩu trang che kín mũi và miệng nhé!



Về nhà

- Thực hiện các việc nên làm như rửa tay thường xuyên, dọn dẹp nhà cửa... để bảo vệ cơ quan hô hấp.



CHÚC CÁC EM
HỌC TỐT!

