Bài 22 Chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp

I. MỤC TIÊU

Sau bài học, HS:

– Phân biệt được một số việc nên làm và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.

– Nêu được sự cần thiết và thực hiện được hít vào, thở ra đúng cách và tránh xa nơi có khói bụi để bảo vệ cơ quan hô hấp.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC

– GV: Các hình trong bài 22 SGK, trang phục, đồ chơi phục vụ cho việc đóng vai.

– HS: SGK, VBT, khẩu trang y tế.

III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

TIẾT 1

Hoạt động khởi động và khám phá

**** Mục tiêu:*** Tạo hứng thú và khơi gợi những hiểu biết của HS về lợi ích của việc tập thể dục buổi sáng, dẫn dắt vào bài mới.

**** Cách tiến hành:***

– GV đặt câu hỏi: Tập thể dục và hít thở sâu vào buổi sáng mang lại lợi ích gì cho cơ thể chúng ta?

– GV nhận xét chung và dẫn dắt vào bài học: "Chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp".

Hoạt động 1: Tác hại của khói bụi và thời tiết lạnh

**** Mục tiêu:*** HS nhận biết tác hại của khói bụi, thời tiết lạnh đối với cơ quan hô hấp và có ý thức tránh xa nơi khói bụi, giữ ấm cơ thể để bảo vệ cơ quan hô hấp.

**** Cách tiến hành:***

– GV yêu cầu HS tạo thành các nhóm đôi.

– HS quan sát hình trong SGK trang 88 và trả lời câu hỏi: Chuyện gì xảy ra với bạn Nam? Vì sao?

– GV gợi mở để HS nêu lên được tác hại của việc hít phải khói bụi và không giữ ấm cơ thể khi trời lạnh.

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* ***Kết luận:*** Cần tránh xa nơi khói bụi và biết giữ ấm cơ thể khi trời lạnh để bảo vệ cơ quan hô hấp.

Hoạt động 2: Việc làm bảo vệ cơ quan hô hấp

* ***Mục tiêu:*** HS phân biệt được một số việc nên làm và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.

* ***Cách tiến hành:***

– GV chia lớp thành các nhóm 4 HS, yêu cầu HS quan sát các hình 4, 5, 6, 7 trong SGK trang 89 và trả lời câu hỏi: Các bạn trong từng hình đang làm gì? Việc làm đó có ích lợi hay tác hại đến cơ quan hô hấp? Vì sao?

– GV tổ chức cho HS trình bày trước lớp.

– GV yêu cầu HS liên hệ bản thân: Nêu những việc em đã làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* ***Kết luận:*** Để bảo vệ cơ quan hô hấp, em cần vệ sinh sạch mũi và miệng.

Hoạt động 3: Thực hành đeo khẩu trang y tế đúng cách và an toàn

* ***Mục tiêu:*** HS biết cách đeo khẩu trang y tế đúng cách và an toàn.

* ***Cách tiến hành:***

– GV yêu cầu HS quan sát hình minh hoạ các bước đeo khẩu trang trong SGK trang 89, nêu thứ tự các bước đeo khẩu trang y tế.

– GV hướng dẫn và làm mẫu 4 bước đeo khẩu trang y tế đúng cách và an toàn. Hoặc GV có thể cho HS xem video clip hướng dẫn cách đeo khẩu trang.

– HS thực hành đeo khẩu trang theo nhóm đôi.

– GV tổ chức cho HS thực hành trước lớp

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* ***Kết luận:*** Em cần đeo khẩu trang đúng cách để đảm bảo an toàn cho bản thân.

GV đặt câu hỏi để dẫn dắt HS nêu nội dung trọng tâm của bài học: Để bảo vệ cơ quan hô hấp, em cần vệ sinh sạch mũi và miệng, đeo khẩu trang khi ra ngoài, rửa tay thường xuyên và đúng cách, tránh tiếp xúc với những nơi có khói bụi,…

Hoạt động tiếp nối sau bài học

GV yêu cầu HS về nhà tiếp tục thực hành các bước đeo khẩu trang y tế đúng cách, an toàn và chia sẻ với người thân.

TIẾT 2

Hoạt động khởi động và khám phá

Mục tiêu: Tạo hứng thú và khơi gợi lại nội dung bài học của tiết học trước.

Cách tiến hành:

– GV tổ chức cho HS nghe và hát theo lời bài hát "Tập thể dục buổi sáng" (sáng tác: Minh Trang).

– GV dẫn dắt vào nội dung tiết 2.

Hoạt động 1: Chức năng của lông mũi

Mục tiêu: HS biết được chức năng của lông mũi giúp bảo vệ cơ quan hô hấp.

Cách tiến hành:

– GV yêu cầu HS quan sát hình 8a, 8b trong SGK trang 90 và trả lời câu hỏi:

+ Em nhìn thấy gì trong mũi? Bộ phận đó có tác dụng gì?

+ Khi dùng khăn sạch lau phía trong mũi, em thấy có gì trên khăn?

– GV tổ chức cho HS trình bày kết quả trước lớp.

– GV giúp HS hiểu: Lông mũi có tác dụng như một màng lọc khí, giúp ngăn chặn các tác nhân có hại xâm nhập vào hệ hô hấp. Lông mũi trong mỗi lỗ mũi sẽ lọc nguồn khí hít vào, giúp hạn chế các tác nhân gây hại xâm nhập sâu bên trong gây các bệnh nguy hiểm cho đường hô hấp.

– GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận.

Kết luận: Lông mũi có tác dụng giúp ngăn chặn các tác nhân có hại xâm nhập vào hệ hô hấp. Nhờ vậy, cơ quan hô hấp sẽ được bảo vệ.

Hoạt động 2: Hít thở đúng cách

Mục tiêu: HS biết được việc hít thở đúng cách.

Cách tiến hành:

– GV giới thiệu tình huống trong SGK: Bạn An và bạn Hoà đang trao đổi. Bạn An nói: "Hằng ngày, chúng ta có thể dùng miệng để hít thở thay mũi cũng được". Bạn Hoà nói: "Theo mình, chúng ta nên thở bằng mũi, không nên thở bằng miệng".

– GV yêu cầu HS thảo luận theo nhóm đôi, trả lời câu hỏi: Em đồng tình với ý kiến của bạn An hay bạn Hoà? Vì sao?

– GV quan sát các nhóm thảo luận, gợi mở để HS biết nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng vì: Trong lỗ mũi có nhiều lông để cản bớt bụi trong không khí khi ta hít vào. Mũi còn có nhiều tuyến tiết dịch nhầy để cản bụi, diệt khuẩn, tạo độ ẩm. Trong mũi còn chứa nhiều mao mạch để sưởi ấm không khí khi hít vào.

– HS suy nghĩ cá nhân, trình bày ý kiến trước lớp.

– GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận.

* ***Kết luận:*** Em thở bằng mũi, không nên thở bằng miệng.

Hoạt động 3: Xử lí tình huống

* ***Mục tiêu:*** HS liên hệ, phân tích và xử lí được tình huống về bảo vệ cơ quan hô hấp.

* ***Cách tiến hành:***

– GV giới thiệu tình huống trong hình 10 (SGK trang 91): Hai chị em đang chơi trong phòng khách. Chị gái nhìn thấy bố và bạn của bố đang hút thuốc.

– GV yêu cầu HS đóng vai thể hiện cách ứng xử của em trong tình huống đó.

– GV tổ chức cho HS đóng vai xử lí tình huống trước lớp.

– GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận.

* ***Kết luận:*** Chúng ta cần bày tỏ ý kiến hoặc khuyên bảo bạn bè, người thân để bảo vệ sức khoẻ cơ thể.

Hoạt động 4: Thực hành tập hít thở sâu

* ***Mục tiêu:*** HS nêu được sự cần thiết và thực hiện được hít vào, thở ra đúng cách.

* ***Cách tiến hành:***

– GV yêu cầu HS quan sát tranh và nêu ý nghĩa của việc hít thở sâu.

– GV hướng dẫn HS thực hành hít thở sâu.

– GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận.

* ***Kết luận:*** Tập hít thở sâu vào buổi sáng giúp cơ thể có sức khoẻ tốt.

GV dẫn dắt để HS nêu được các từ khoá: "Hít thở".

Hoạt động tiếp nối sau bài học

GV yêu cầu HS thực hành hít thở sâu mỗi ngày vào buổi sáng.