



Em đã bao giờ bị ho, sổ mũi hay viêm họng chưa? Khi bị như vậy em cảm thấy thế nào?



1. Quan sát hình sau và cho biết các cách chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp. Nêu tác dụng của mỗi việc làm đó.



2. Dùng khăn sạch và mềm lau hai lỗ mũi, em thấy gì trên khăn? Cho biết tại sao nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng.

3. Kể thêm các cách em biết để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp.

4. Quan sát hình dưới đây và trả lời các câu hỏi.

- Vì sao Minh phải đi khám bệnh? Bác sĩ nói Minh bị bệnh gì?
- Minh bị bệnh do những nguyên nhân nào?



- Chúng ta cần làm gì để phòng bệnh đường hô hấp?



**1. Tập hít thở đúng cách.**

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

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

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





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



2. Hằng ngày, em vệ sinh mũi, họng như thế nào?

3. Chia sẻ việc em đã làm để chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp.

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 ở sạch sẽ, đủ ẩm, thoáng khí; ăn uống đủ chất; tập thể dục đều đặn.

