

# Bài 22

## Chăm sóc, bảo vệ cơ quan hô hấp



- 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 cách bảo vệ cơ quan hô hấp.

Tập thể dục và hít thở sâu vào buổi sáng mang lại lợi ích gì?



- Chuyện gì xảy ra với bạn Nam? Vì sao?





- Các bạn trong từng hình đang làm gì? Việc làm đó có ích lợi hay tác hại đến cơ quan hô hấp? Vì sao?



- Nêu những việc em đã làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.



- Thực hành đeo khẩu trang y tế đúng cách và an toàn.



**Bước 1:** Để mặt có màu ra ngoài, thanh nẹp mũi hướng lên trên.



**Bước 2:** Đeo hai dây quai qua hai tai.



**Bước 3:** Chỉnh sửa vị trí thanh nẹp mũi.



**Bước 4:** Giữ nẹp mũi, kéo nhẹ phần dưới phủ xuống cằm.



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, đúng cách và tránh tiếp xúc với những nơi có khói bụi.



- Lấy gương ra soi, quan sát phía trong mũi, em nhìn thấy gì?
- Dùng khăn sạch lau phía trong mũi, em thấy có gì trên khăn?



- Em đồng tình với ý kiến của bạn nào dưới đây? Vì sao?

Hàng ngày,  
chúng ta có thể  
dùng miệng để  
hít thở thay mũi.

Theo mình,  
chúng ta nên thở bằng mũi,  
không nên thở bằng miệng.



9



• Em ứng xử như thế nào trong tình huống sau?



• Thực hành tập hít thở sâu.



Em thở bằng mũi, không nên  
thở bằng miệng.



Hít thở