



## Nên thở như thế nào ?

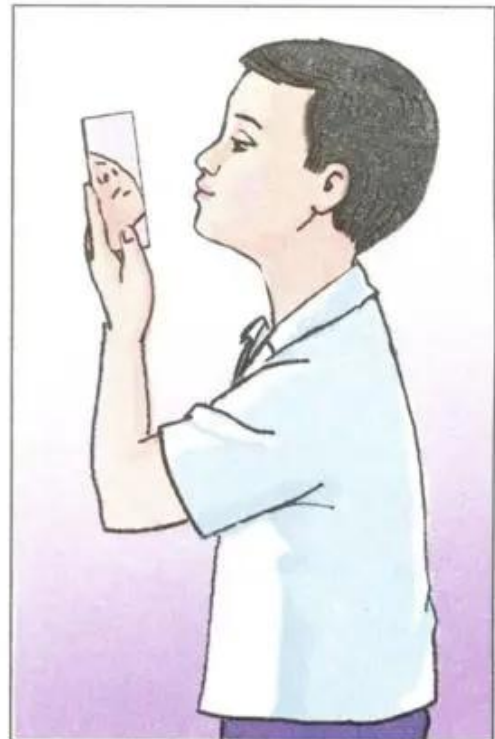
### Bài 2



- Dùng khăn sạch và mềm lau hai lỗ mũi, bạn nhìn thấy gì trên khăn ?
- Tại sao ta nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng ?



1



2



Trong mũi có :

- Lông mũi giúp cản bớt bụi, làm không khí vào phổi sạch hơn.
- Các mạch máu nhỏ li ti giúp sưởi ấm không khí vào phổi.
- Các chất nhầy giúp cản bụi, diệt vi khuẩn và làm ẩm không khí vào phổi.



- Bạn cảm thấy thế nào khi được thở không khí trong lành và khi phải thở không khí có nhiều khói, bụi ?
- Thở không khí trong lành có lợi gì ?



3



4



5



- Khi hít vào, khí ô-xi có trong không khí sẽ thấm vào máu ở phổi để đi nuôi cơ thể. Lúc thở ra, khí các-bô-níc có trong máu sẽ được thải ra ngoài qua phổi.
- Nếu trong không khí có nhiều khí các-bô-níc và các khí độc khác thì không khí bị ô nhiễm, có hại cho sức khỏe.