

## B. THIẾT KẾ CÁC BÀI HỌC CỤ THỂ

### CON NGƯỜI VÀ SỨC KHOẺ

#### *Bài 1. HOẠT ĐỘNG THỞ VÀ CƠ QUAN HÔ HẤP*

##### I - MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có khả năng :

- Nhận ra sự thay đổi của lồng ngực khi ta hít vào và thở ra.
- Chỉ và nói được tên các bộ phận của cơ quan hô hấp trên sơ đồ.
- Chỉ trên sơ đồ và nói được đường đi của không khí khi ta hít vào và thở ra.
- Hiểu được vai trò của hoạt động thở đối với sự sống của con người.

##### II - ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

Các hình trong SGK trang 4, 5.

##### III - HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

###### **Hoạt động 1 : THỰC HÀNH CÁCH THỞ SÂU**

\* *Mục tiêu* : HS nhận biết được sự thay đổi của lồng ngực khi ta hít vào thật sâu và thở ra hết sức.

\* *Cách tiến hành* :

###### **Bước 1 : Trò chơi**

- GV cho cả lớp cùng thực hiện động tác : "Bịt mũi nín thở".
- Sau đó, GV hỏi cảm giác của các em sau khi nín thở lâu (thở gấp hơn, sâu hơn lúc bình thường).

###### **Bước 2 :**

- GV gọi một HS lên trước lớp thực hiện động tác thở sâu như hình 1 trang 4 SGK để cả lớp quan sát. Sau đó, GV yêu cầu HS cả lớp đứng tại chỗ đặt một tay lên ngực và cùng thực hiện hít vào thật sâu và thở ra hết sức.

– GV hướng dẫn HS vừa làm, vừa theo dõi cử động phồng lên xẹp xuống của lồng ngực khi các em hít vào và thở ra để trả lời theo gợi ý sau :

- + Nhận xét sự thay đổi của lồng ngực khi hít vào thật sâu và thở ra hết sức.
- + So sánh lồng ngực khi hít vào, thở ra bình thường và khi thở sâu.
- + Nêu ích lợi của việc thở sâu.

\* *Kết luận :*

Khi ta thở, lồng ngực phồng lên, xẹp xuống đều đặn đó là cử động hô hấp. Cử động hô hấp gồm hai động tác : hít vào và thở ra. Khi hít vào thật sâu thì phổi phồng lên để nhận nhiều không khí, lồng ngực sẽ nở to ra. Khi thở ra hết sức, lồng ngực xẹp xuống, đẩy không khí từ phổi ra ngoài.

*Lưu ý :* GV có thể dùng hai quả bóng hơi bằng cao su tượng trưng cho hai lá phổi. Khi thổi nhiều không khí vào, bóng sẽ căng to. Lúc xả hơi ra thì bóng sẽ xẹp xuống để HS dễ hiểu.

### **Hoạt động 2 : LÀM VIỆC VỚI SGK**

\* *Mục tiêu :*

- Chỉ trên sơ đồ và nói được tên các bộ phận của cơ quan hô hấp.
- Chỉ trên sơ đồ và nói được đường đi của không khí khi ta hít vào và thở ra.
- Hiểu được vai trò của hoạt động thở đối với sự sống của con người.

\* *Cách tiến hành :*

#### **Bước 1 : Làm việc theo cặp**

GV yêu cầu HS mở SGK, quan sát hình 2 trang 5 SGK. Hai bạn sẽ lần lượt người hỏi, người trả lời. GV có thể hướng dẫn mẫu như sau :

- HS A : Bạn hãy chỉ vào hình vẽ và nói tên các bộ phận của cơ quan hô hấp.
- HS B : Bạn hãy chỉ đường đi của không khí trên hình 2 trang 5 SGK.
- HS A : Đố bạn biết mũi dùng để làm gì ?
- HS B : Đố bạn biết khí quản, phế quản có chức năng gì ?
- HS A : Phổi có chức năng gì ?
- HS B : Chỉ trên hình 3 trang 5 SGK đường đi của không khí khi ta hít vào và thở ra.

– ....

## **Bước 2 : Làm việc cả lớp**

– GV gọi một số cặp HS lên hỏi, đáp trước lớp và khen cặp nào có câu hỏi sáng tạo.

– GV giúp HS hiểu cơ quan hô hấp là gì và chức năng từng bộ phận của cơ quan hô hấp.

\* *Kết luận :*

– Cơ quan hô hấp là cơ quan thực hiện sự trao đổi khí giữa cơ thể và môi trường bên ngoài.

– Cơ quan hô hấp gồm : mũi, khí quản, phế quản và hai lá phổi.

– Mũi, khí quản và phế quản là đường dẫn khí.

– Hai lá phổi có chức năng trao đổi khí.

Kết thúc tiết học, GV cho HS liên hệ với thực tế cuộc sống hàng ngày : Tránh không để dị vật như thức ăn, nước uống, vật nhọn,... rơi vào đường thở. HS có thể thảo luận câu hỏi : Điều gì sẽ xảy ra nếu có dị vật làm tắc đường thở ?

GV giúp HS hiểu : Người bình thường có thể nhịn ăn được vài ngày thậm chí lâu hơn nhưng không thể nhịn thở quá 3 phút. Hoạt động thở bị ngừng trên 5 phút cơ thể sẽ bị chết. Bởi vậy, khi bị dị vật làm tắc đường thở cần phải cấp cứu ngay lập tức.