

Bài 2. NÊN THỞ NHƯ THẾ NÀO ?

I - MỤC TIÊU

Sau bài học, HS có khả năng :

- Hiểu được tại sao ta nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng.
- Nói được ích lợi của việc hít thở không khí trong lành và tác hại của việc hít thở không khí có nhiều khí các-bô-níc, nhiều khói, bụi đối với sức khoẻ con người.

II - ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

- Các hình trong SGK trang 6, 7.
- Gương soi nhỏ đủ cho các nhóm.

21

Bước 2 : Làm việc cả lớp

- GV chỉ định một số HS lên trình bày kết quả thảo luận theo cặp trước cả lớp.
- GV yêu cầu cả lớp cùng suy nghĩ và trả lời các câu hỏi :
 - + Thở không khí trong lành có lợi gì ?
 - + Thở không khí có nhiều khói, bụi có hại gì ?

* *Kết luận* : Không khí trong lành là không khí chứa nhiều khí ô-xi, ít khí các-bô-níc và khói, bụi,... Khí ô-xi cần cho hoạt động sống của cơ thể. Vì vậy, thở không khí trong lành sẽ giúp chúng ta khoẻ mạnh. Không khí chứa nhiều khí các-bô-níc, khói, bụi,... là không khí bị ô nhiễm. Vì vậy, thở không khí bị ô nhiễm sẽ có hại cho sức khoẻ.

III - CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC

Hoạt động 1 : THẢO LUẬN NHÓM

* *Mục tiêu* : Giải thích được tại sao ta nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng.

* *Cách tiến hành* :

– GV hướng dẫn HS lấy gương ra soi (nếu có) để quan sát phía trong của lỗ mũi mình. Nếu không có gương có thể quan sát lỗ mũi của bạn bên cạnh và trả lời câu hỏi : Các em nhìn thấy gì trong mũi ?

– Tiếp theo GV đặt câu hỏi :

+ Khi nào thì em bị chảy nước mũi ?

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

+ Tại sao thở bằng mũi tốt hơn thở bằng miệng ?

– GV giảng :

+ Trong lỗ mũi có nhiều lông để cản bớt bụi trong không khí khi ta hít vào.

+ Ngoài ra, trong mũi còn có nhiều tuyến tiết dịch nhầy để cản bụi, diệt khuẩn, tạo độ ẩm, đồng thời có nhiều mao mạch sưởi ấm không khí hít vào.

* *Kết luận* : Thở bằng mũi là hợp vệ sinh, có lợi cho sức khỏe, vì vậy chúng ta nên thở bằng mũi.

Hoạt động 2 : LÀM VIỆC VỚI SGK

* *Mục tiêu* : Nói được ích lợi của việc hít thở không khí trong lành và tác hại của việc hít thở không khí có nhiều khói, bụi đối với sức khỏe.

* *Cách tiến hành* :

Bước 1 : Làm việc theo cặp

GV yêu cầu 2 HS cùng quan sát các hình 3, 4, 5 trang 7 SGK và thảo luận theo gợi ý sau :

– Bức tranh nào thể hiện không khí trong lành, bức tranh nào thể hiện không khí có nhiều khói bụi ?

– Khi được thở ở nơi không khí trong lành bạn cảm thấy thế nào ?

– Nêu cảm giác của bạn khi phải thở không khí có nhiều khói, bụi ?