

## **Bài 3. VỆ SINH HÔ HẤP**

### **I - MỤC TIÊU**

Sau bài học, HS biết :

- Nêu ích lợi của việc tập thở buổi sáng.
- Kể ra những việc nên làm và không nên làm để giữ vệ sinh cơ quan hô hấp.
- Giữ sạch mũi, họng.

### **II - ĐỒ DÙNG DẠY – HỌC**

Các hình trong SGK trang 8, 9.

### **III - CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY – HỌC**

#### **Hoạt động 1 : THẢO LUẬN NHÓM**

\* *Mục tiêu* : Nêu được ích lợi của việc tập thở buổi sáng.

\* *Cách tiến hành* :

#### **Bước 1** : Làm việc theo nhóm

GV yêu cầu HS quan sát các hình 1, 2, 3 trang 8 SGK ; thảo luận và trả lời các câu hỏi :

- Tập thở sâu vào buổi sáng có lợi gì ?
- Hằng ngày, chúng ta nên làm gì để giữ sạch mũi, họng ?

23

\* *Kết luận* :

- Không nên ở trong phòng có người hút thuốc lá, thuốc lào (vì trong khói thuốc lá, thuốc lào có nhiều chất độc) và chơi đùa ở nơi có nhiều khói, bụi. Khi quét dọn, làm vệ sinh lớp học, nhà ở cần phải đeo khẩu trang.

- Luôn quét dọn và lau sạch đồ đạc cũng như sàn nhà để bảo đảm không khí trong nhà luôn trong sạch không có nhiều bụi...

- Tham gia tổng vệ sinh đường đi, ngõ xóm ; không vứt rác, khạc nhổ bừa bãi,...

## **Bước 2 : Làm việc cả lớp**

– GV yêu cầu đại diện mỗi nhóm chỉ trả lời một câu hỏi. Sau mỗi câu trả lời, GV cho HS các nhóm khác bổ sung.

– Các câu trả lời của HS cần nêu được những ý sau :

Tập thở sâu vào buổi sáng có lợi cho sức khoẻ vì :

+ Buổi sáng sớm có không khí thường trong lành, ít khói, bụi... ;

+ Sau một đêm nằm ngủ, không hoạt động, cơ thể cần được vận động để mạch máu lưu thông, hít thở không khí trong lành và hô hấp sâu để tống được nhiều khí các-bô-níc ra ngoài và hít được nhiều khí ô-xi vào phổi.

Hàng ngày, cần lau sạch mũi và súc miệng bằng nước muối để tránh bị nhiễm trùng các bộ phận của cơ quan hô hấp trên.

– GV nhắc nhở HS nên có thói quen tập thể dục buổi sáng và có ý thức giữ vệ sinh mũi, họng.

## **Hoạt động 2 : THẢO LUẬN THEO CẶP**

\* *Mục tiêu* : Kể ra được những việc nên và không nên làm để giữ vệ sinh cơ quan hô hấp.

\* *Cách tiến hành* :

### **Bước 1 : Làm việc theo cặp**

– GV yêu cầu 2 HS ngồi cạnh nhau cùng quan sát các hình ở trang 9 SGK và trả lời câu hỏi : Chỉ và nói tên các việc nên và không nên làm để bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan hô hấp.

– Các cặp làm việc, GV theo dõi và giúp đỡ HS đặt thêm những câu hỏi như : Hình này vẽ gì ? Việc làm của các bạn trong hình là có lợi hay có hại đối với cơ quan hô hấp ? Tại sao ?

### **Bước 2 : Làm việc cả lớp**

– GV gọi một số HS lên trình bày. Mỗi HS chỉ phân tích một bức tranh.

– GV bổ sung hoặc sửa chữa những ý kiến chưa đúng của HS.

– GV yêu cầu cả lớp :

+ Liên hệ thực tế trong cuộc sống, kể ra những việc nên làm và có thể làm được để bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan hô hấp.

+ Nêu những việc các em có thể làm ở nhà và xung quanh khu vực nơi các em sống để giữ cho bầu không khí luôn trong lành.