

# 17

## BẢO VỆ CƠ QUAN HÔ HẤP

Hãy cùng tìm hiểu về:

- Sự cần thiết của việc hít vào, thở ra đúng cách và việc tránh xa nơi có khói, bụi.
- Một số việc nên và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.



Chúng mình cùng tìm hiểu xem trong mũi có gì các bạn nhé!



### Em có biết?

Trong mũi có: lông mũi cản bớt bụi để không khí vào phổi sạch hơn; các chất nhầy cản bụi, diệt vi khuẩn và làm ẩm không khí vào phổi; các mạch máu nhỏ li ti sưởi ấm không khí khi vào phổi.

## 1 Hít thở đúng cách



Trong các cách thở dưới đây, em thường thở theo cách nào?



1 Hít vào qua mũi, thở ra qua mũi



2 Hít vào qua mũi, thở ra qua miệng



3 Hít vào qua miệng, thở ra qua miệng



4 Hít vào qua miệng, thở ra qua mũi



Vì sao hằng ngày chúng ta nên thở bằng mũi, không nên thở bằng miệng?

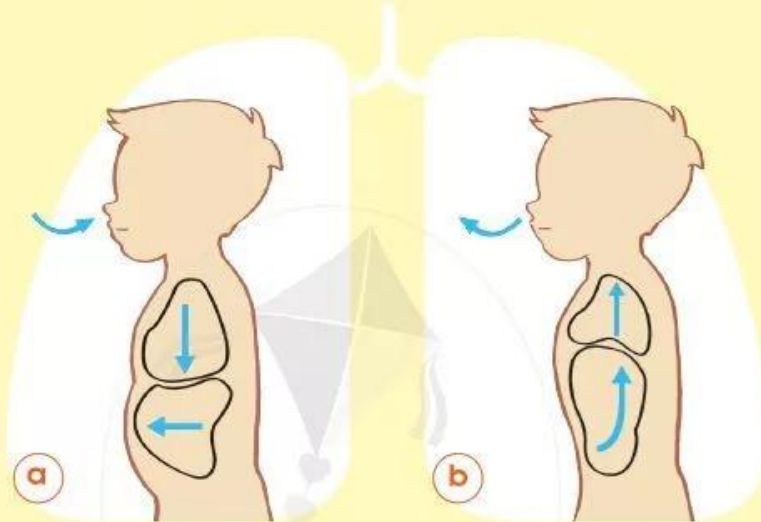


## Tập hít thở đúng cách

### Em cần:

Ngồi hoặc đứng thẳng.

**Thực hiện:** Một nhịp thở bao gồm ba bước:



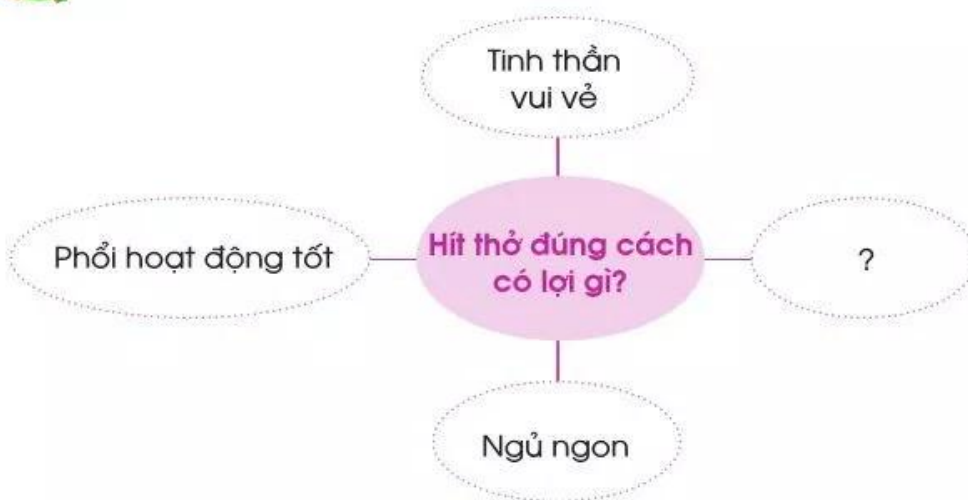
1. Hít vào sâu bằng mũi.

2. Giữ hơi một chút.

3. Thở ra bằng mũi.



## Nói về ích lợi của việc hít thở đúng cách



## 2 Tránh xa nơi có khói, bụi



Trong các hình dưới đây, hình nào không khí có chứa nhiều khói, bụi?

1



2



3



4



1. Em cảm thấy thế nào khi phải thở không khí có nhiều khói, bụi?
2. Tại sao chúng ta nên tránh xa nơi có khói, bụi?
3. Trong trường hợp phải tiếp xúc với không khí có nhiều khói, bụi, chúng ta cần làm gì?

### Em có biết?

Trong khói, bụi chứa rất nhiều chất độc gây hại cho sức khỏe con người. Những người tiếp xúc nhiều với khói, bụi có thể mắc phải những bệnh về hô hấp như: ho, chảy nước mũi, viêm phế quản, hen suyễn, lao phổi, ung thư phổi.

### 3 Một số việc nên và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp



Hãy nói về các việc nên và không nên làm để bảo vệ cơ quan hô hấp.



Em cần thay đổi thói quen gì để phòng tránh các bệnh về hô hấp?

#### Em có biết?

Để phòng tránh các bệnh về hô hấp, em cần thường xuyên súc miệng, súc họng bằng nước muối; rửa tay bằng xà phòng và nước sạch; giữ ấm cơ thể; ăn uống đủ chất và tập thể dục.



Em sẽ làm gì khi gặp một trong các tình huống dưới đây?



Cùng chơi bi với bọn mình nhé!



Chúng mình ra kia ngồi đi!

?



Hãy hít thở đúng cách; tránh xa nơi có khói, bụi và đeo khẩu trang khi cần thiết để bảo vệ cơ quan hô hấp.