

Nội dung hướng dẫn giải Bài 1: Hoạt động thở và cơ quan hô hấp được chúng tôi biên soạn bám sát bộ sách giáo khoa môn Tự nhiên xã hội lớp 3 chương trình mới (VNEN). Hy vọng đây sẽ là tài liệu tham khảo hữu ích giúp các em học tốt môn Tự nhiên xã hội lớp 3.

Hoạt động cơ bản Bài 1: Hoạt động thở và cơ quan hô hấp

1. Khởi động

a. Rời khỏi chỗ ngồi của mình. Hát và làm động tác theo lời bài hát: "Cô dạy em"

b. Trở lại chỗ ngồi và trả lời câu hỏi:

- Em vừa thực hiện những động tác gì theo bài hát?

- Em cảm thấy thế nào sau khi thực hiện những động tác đó?

Trả lời:

- Em vừa thực hiện các động tác:

+ Hít, thở

+ Tay giơ cao lên trời

+ Tay giơ ngang bằng vai

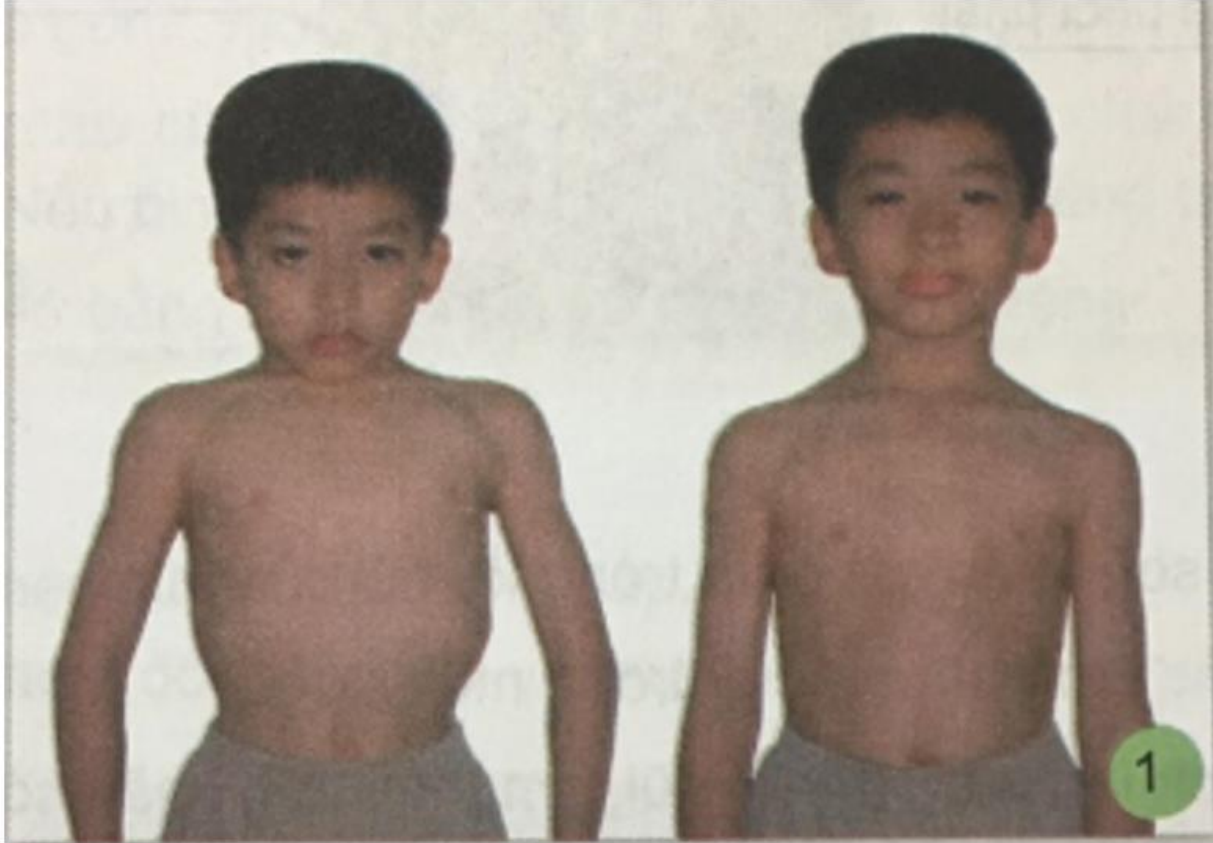
+ Tay đưa ra trước mặt

+ Buông tay

- Sau khi thực hiện những động tác đó, em cảm thấy người khỏe khoắn hơn.

2. Cùng thực hiện động tác hít thở sâu

a. Hít vào thật sâu và thở ra hết sức như bạn trong hình 1



b. Mô tả sự thay đổi của lồng ngực khi hít vào, khi thở ra?

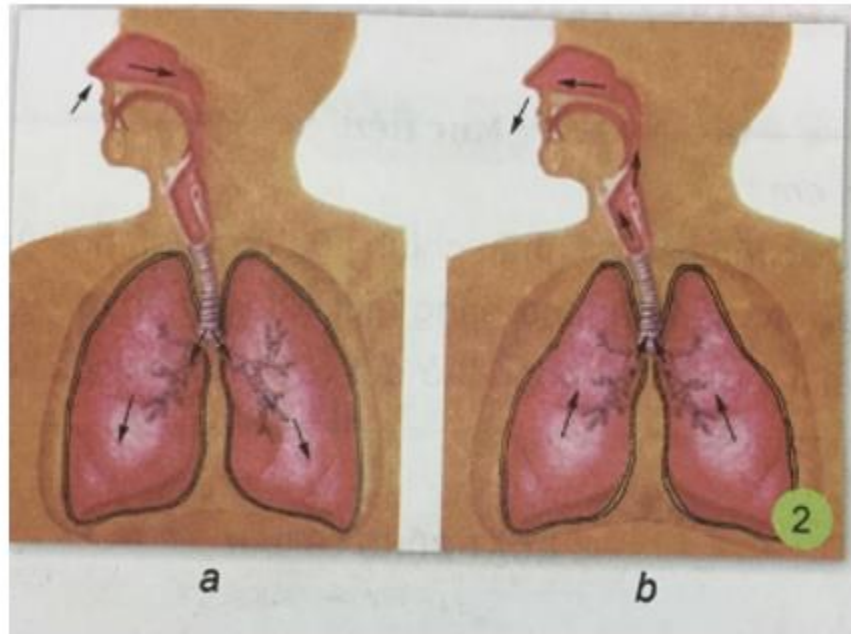
Trả lời:

Ta thực hiện hít vào thật sâu và thở ra hết sức.

Khi đó ta thấy:

- Khi hít vào thật sâu, lồng ngực phồng lên để nhận không khí.
- Khi thở ra hết sức, lồng ngực xẹp xuống, đẩy không khí ra ngoài.

3. Quan sát, chỉ trên hình và trả lời:



- Hình nào chỉ đường đi của không khí khi hít vào?
- Hình nào chỉ đường đi của không khí khi thở ra?
- Em cảm thấy thế nào sau khi nín thở lâu?
- Theo em, chúng ta có nên nín thở lâu không? Vì sao?

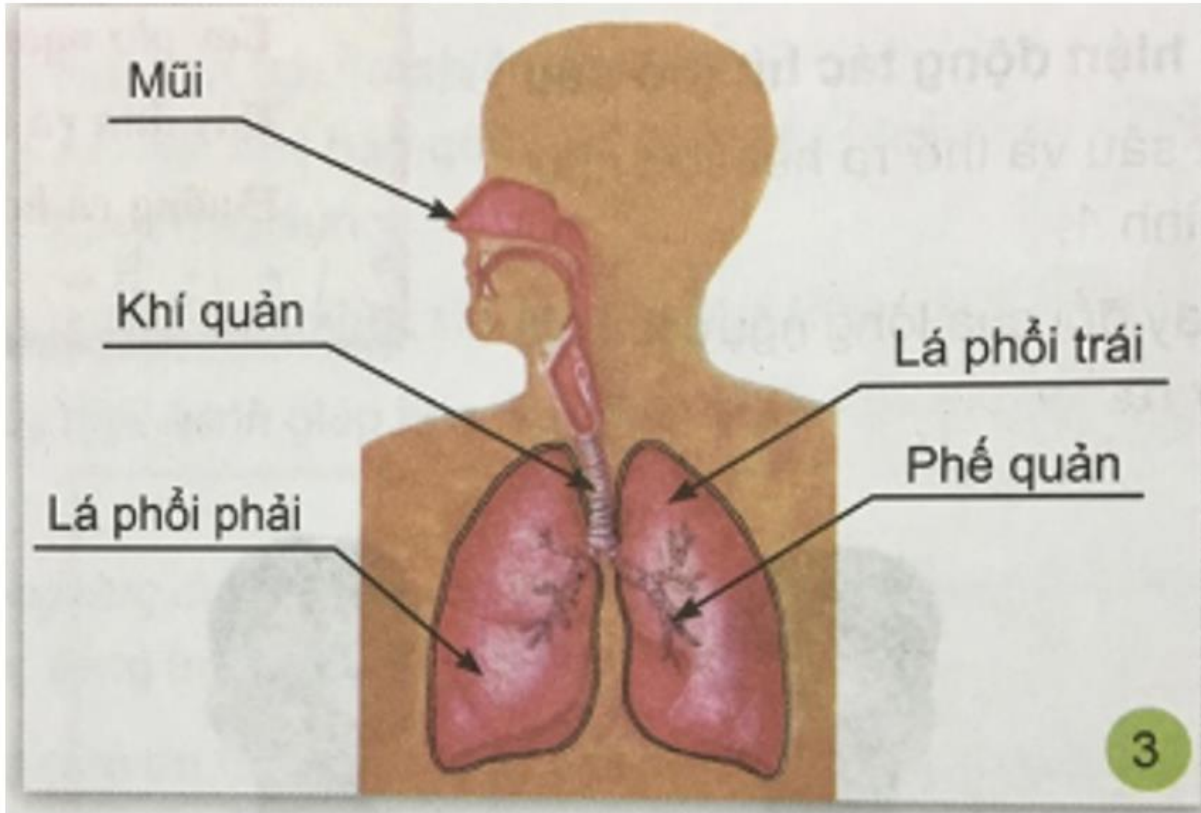
Trả lời:

Quan sát hình em thấy:

- Hình a chỉ đường đi của không khí khi hít vào (có mũi tên từ ngoài vào)
- Hình b chỉ đường đi của không khí khi thở ra (có mũi tên từ trong ra)
- Khi nín thở lâu, em cảm thấy rất khó chịu và ngột ngạt.

Theo em, chúng ta không nên nín thở lâu vì khi ta nín thở sẽ không thể đưa không khí vào bên trong cơ thể, như vậy chúng ta sẽ có thể bị chết.

4. Chỉ vào hình 3 và nói tên các bộ phận của cơ quan hô hấp



Trả lời:

Các bộ phận của cơ quan hô hấp trên hình 3 là:

- + Mũi
- + Khí quản
- + Lá phổi trái, lá phổi phải
- + Phế quản.

5. Thực hành

- a. Lấy gương ra soi, quan sát phía trong lỗ mũi của mình
- b. Trả lời câu hỏi: em nhìn thấy gì trong mũi?
- c. Dùng khăn lau sạch phía trong mũi, em thấy trên khăn có gì?

Trả lời:

a, b. Lấy gương ra soi, quan sát phía trong lỗ mũi của mình, em thấy trong mũi có nhiều lông mũi

c. Dùng khăn lau sạch phía trong mũi, em thấy trên khăn có những cặn bụi bẩn.

6. Đọc và trao đổi

Trao đổi với bạn bên cạnh: Vì sao nên thở bằng mũi, không nên thở bằng miệng?

Trả lời:

Chúng ta nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng vì:

- + Trong lỗ mũi có nhiều lông để cản bớt bụi trong không khí khi ta hít vào.
- + Mũi còn có nhiều tuyến tiết dịch nhầy để cản bụi, diệt khuẩn, tạo độ ẩm.
- + Trong mũi còn chứa nhiều mao mạch để sưởi ấm không khí khi hít vào.

7. Đọc và trả lời

a) Đọc kĩ, nhiều lần đoạn văn sau:

Hoạt động thở và cơ quan hô hấp

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

Nhờ hoạt động thở của cơ quan hô hấp mà cơ thể chúng ta luôn có đủ khí ô-xi để sống. Nếu bị ngừng thở từ 3 đến 4 phút, chúng ta có thể bị chết.

Chúng ta nên thở bằng mũi, không nên thở bằng miệng.

b) Trả lời câu hỏi.

- Kể tên các bộ phận của cơ quan hô hấp?

- Nêu vai trò của hoạt động thở đối với sự sống của con người?

Trả lời:

- Cơ quan hô hấp gồm có các bộ phận:

+ Mũi

+ Phế quản

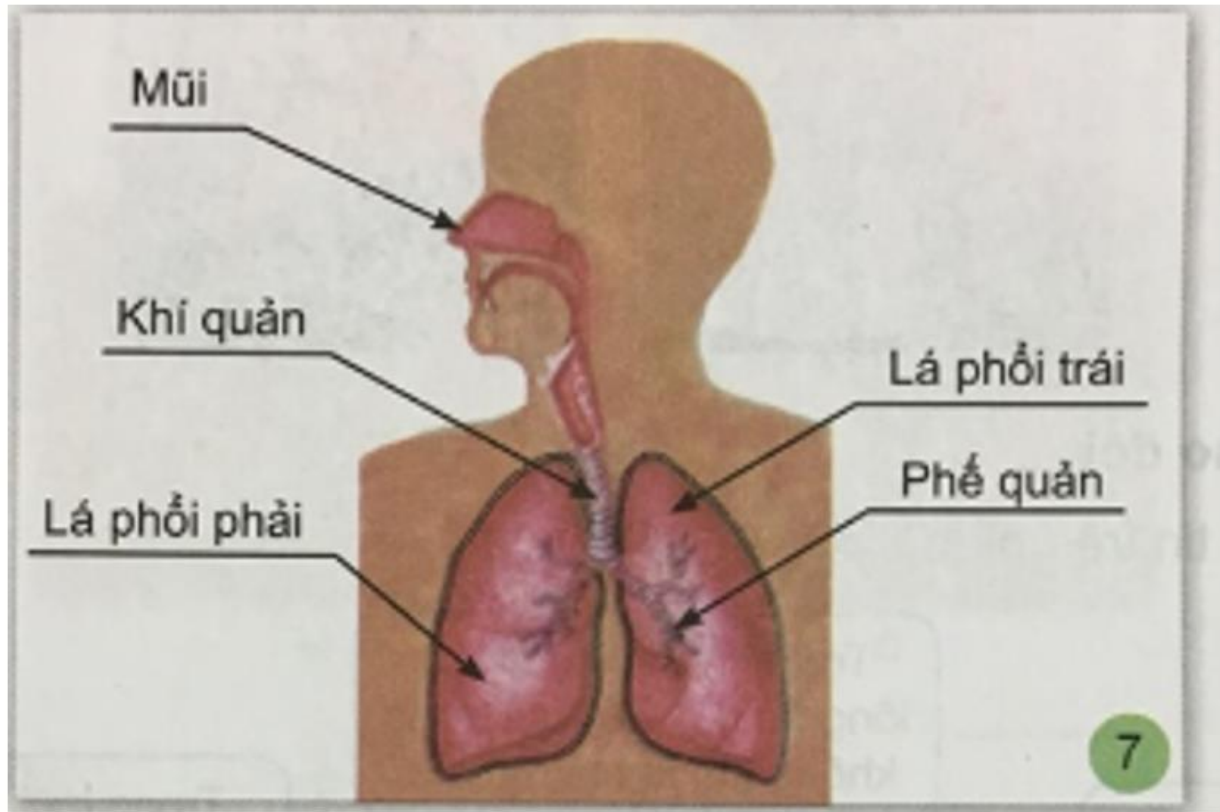
+ Khí quản

+ Phổi (2 lá)

- Trong sự sống của con người, hoạt động thở vô cùng quan trọng. Nhờ có hoạt động thở của cơ quan hô hấp mà con người có đủ lượng ô-xi đưa vào cơ thể để duy trì sự sống. Nếu chúng ta ngưng thở 3 - 4 phút thì chúng ta có thể dẫn đến bị chết. Vì vậy, chúng ta phải hít thở đều đặn.

Hoạt động thực hành Bài 1: Hoạt động thở và cơ quan hô hấp

1. Chỉ trên hình 7 và nói đường đi của không khí khi hít vào và khi thở ra.



Trả lời:

- Đường đi của không khí khi hít vào: Không khí từ ngoài đi vào mũi -> xuống khí quản -> phế quản -> phổi

- Đường đi của không khí khi thở ra: Phổi -> phế quản -> khí quản -> mũi.

2. Chơi trò chơi thổi bóng

a. Lấy quả bóng bay, thổi vào quả bóng đó. Nhận xét sự thay đổi của quả bóng khi thổi nhiều không khí vào.

b. Xả khí trong quả bóng. Nhận xét sự thay đổi của quả bóng khi xả khí ra

c. Sự thay đổi của quả bóng khi thổi khí vào và xả khí ra có giống sự thay đổi của lồng ngực khi hít vào thật sâu và thở ra không?

Trả lời:

- a. Lấy quả bóng bay, thổi vào quả bóng đó, em thấy càng thổi quả bóng càng to ra.
- b. Xả khí trong quả bóng, quả bóng càng lúc càng nhỏ lại và khi hết khí nó trở về trạng thái xẹp như lúc ban đầu.
- c. Như vậy, em thấy sự thay đổi của quả bóng khi thổi khí vào và xả khí ra giống với sự thay đổi của lồng ngực khi hít vào thật sâu và thở ra

3. Đóng vai

- a) Đọc thông tin trong hình 8



- b) Đóng vai thể hiện tình huống đó.

Trả lời:

Thực hành trên lớp học

Hoạt động ứng dụng Bài 1: Hoạt động thở và cơ quan hô hấp

Em hãy cùng với các thành viên trong gia đình thực hiện thở bằng mũi, không thở bằng miệng và vệ sinh đường thở.