

BÀI 2: NÊN THỞ NHƯ THẾ NÀO?

Câu hỏi trang 6

- Dùng khăn sạch và mềm lau hai lỗ mũi, bạn nhìn thấy gì trên khăn?
- Tại sao ta nên thở bằng mũi mà không nên thở bằng miệng?



Trả lời:

- Bạn sẽ nhìn thấy lông mũi trên khăn.
- Tại vì trong mũi có:
 - Lông mũi giúp cản bớt bụi, làm không khí vào phổi sạch hơn.
 - Các mạch máu nhỏ li ti giúp sưởi ấm không khí vào phổi.
 - Các chất nhầy giúp cản bụi, diệt vi khuẩn và làm ẩm không khí vào phổi.

Câu hỏi trang 7

- Bạn sẽ cảm thấy thế nào khi được thở không khí trong lành và khi phải thở không khí có nhiều khói, bụi.

- Thở không khí trong lành có lợi gì?

Trả lời:

- Khi thở không khí trong lành ta cảm thấy rất thoải mái, dễ chịu và sáng khoái. Ngược lại khi phải thở không khí có nhiều khói bụi ta cảm thấy rất khó chịu, tức ngực và khó thở.

- Hít thở không khí trong lành có rất nhiều lợi:

- Ngăn ngừa oxi hóa
- Giảm Stress
- Kích thích hệ miễn dịch, giảm dị ứng, hen suyễn hoặc các tình trạng hô hấp
- Cờ khỏe khoắn và tràn đầy năng lượng
- Loại bỏ độc tố tích tụ trong cơ thể.
- Cải thiện sức khỏe và tâm trạng.