

成长·健康成长

小豹子



★怎样呼吸

★小心生病

★活动活动

怎样呼吸



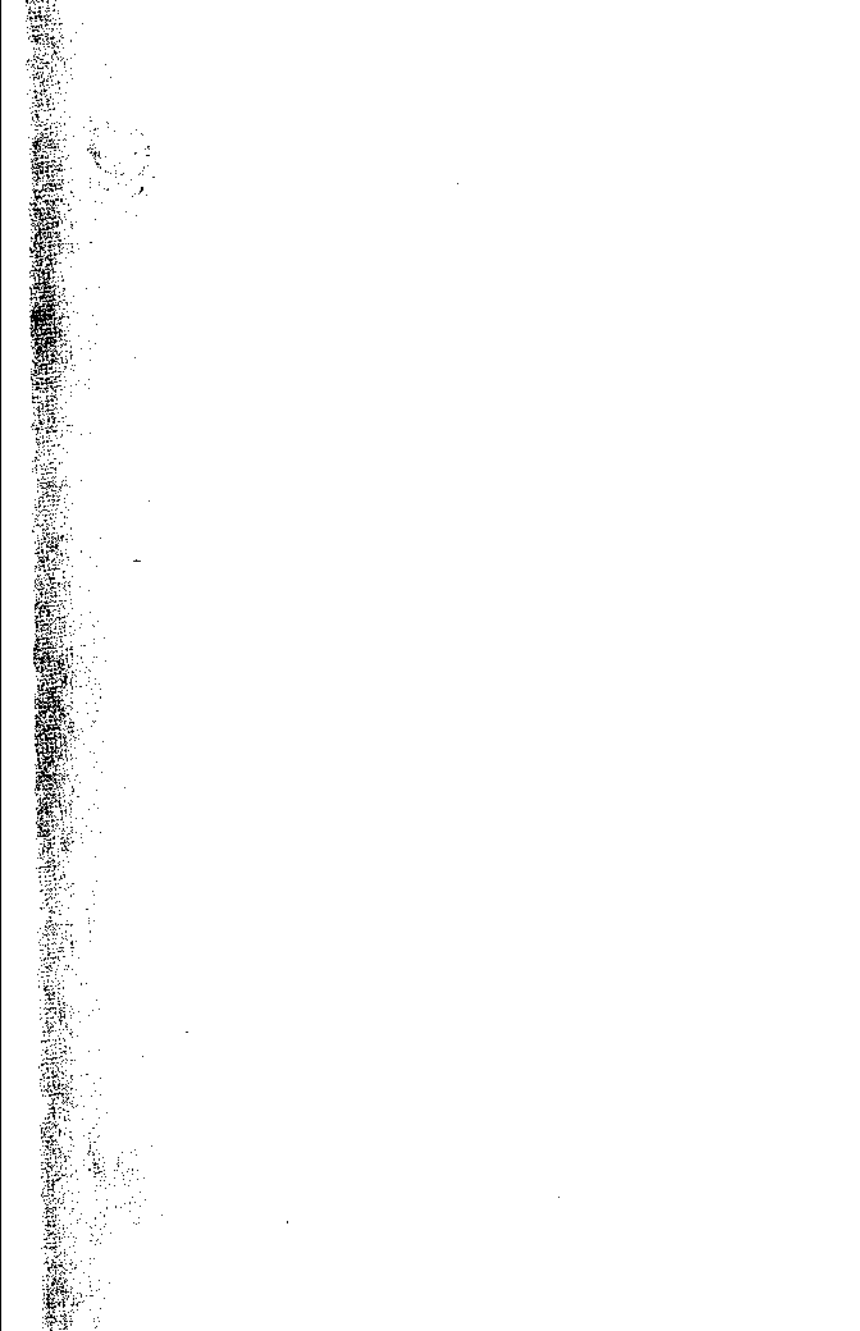
少年儿童出版社



怎 样 呼 吸

于 昆
薛 濛
远 写 画





小女孩和汪汪狗比赛。小女孩哪是汪汪狗的对手呢？没跑多远，小女孩就累得呼哧呼哧直喘气，汪汪狗呢，轻轻松松跑在她的前面。



小女孩回到家里，一屁股坐在地上：“妈呀！累死我了，我……我要呼吸了。”小豹子一听笑了起来：“你呀你，你什么时候不在呼吸呀？”



4

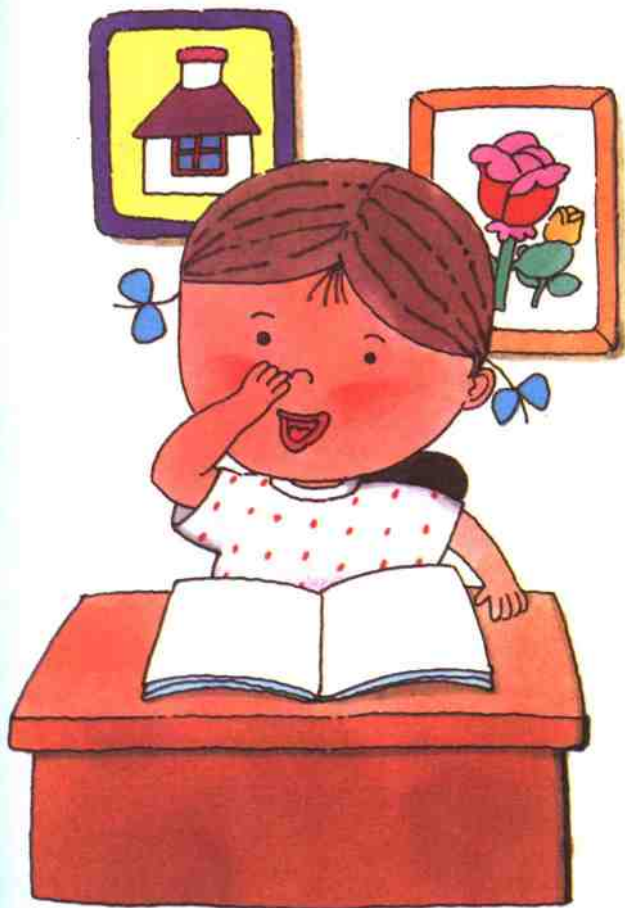




人每时每刻都在呼吸。当小女孩在安安静静看书、搭积木、画画时，小女孩的呼吸很平稳，小女孩感觉不到。

可是，当小女孩把手放在
鼻子前，就能很清楚地感觉到
自己在呼吸了。

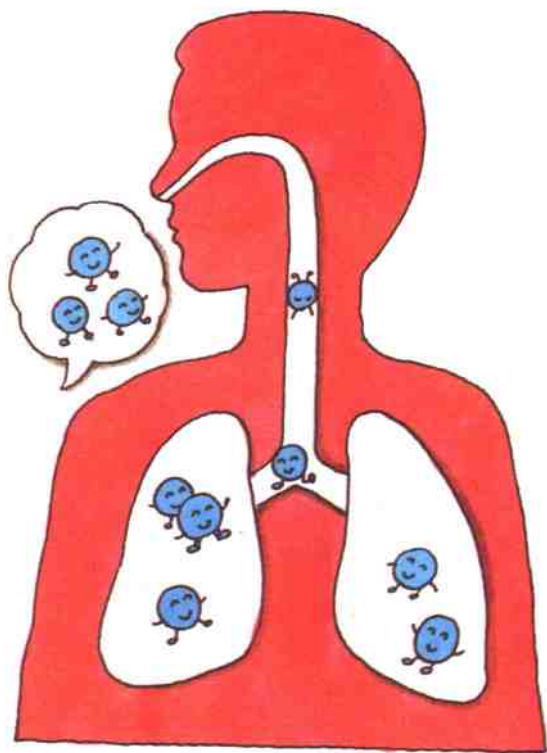
6



睡觉时，小女孩的呼吸更缓慢更平稳，好像在唱一支轻柔的歌。



人为什么要呼吸呢？因为人需要氧气。空气里有氧气。人用鼻子，再通过气管，把空气吸进肺里，肺把有用的氧气留下来，送给血液，把没用的气体排出去。





当你剧烈运动，或者生气发怒时，你的呼吸变得很急促，这时你的肺就一张一缩工作得很繁忙；当你安安静静时，你的呼吸很平缓，你的肺也就很轻松地张张缩缩。



哎呀，小女孩感冒了，鼻子塞住，不能呼吸了，真难受。小女孩只好张开嘴巴呼吸。

当你把头闷进水里时，你
也没办法呼吸，因为水里没有
空气，你会觉得透不过气来。



你看，潜水员在水下工作时，都要背个氧气瓶。

12





我们每分每秒都在把空气吸进身体里，所以保持空气干净很重要。小豹子经常把窗户打开，请新鲜空气回“家”。

请你找一找，谁让空气变得越来越脏了？

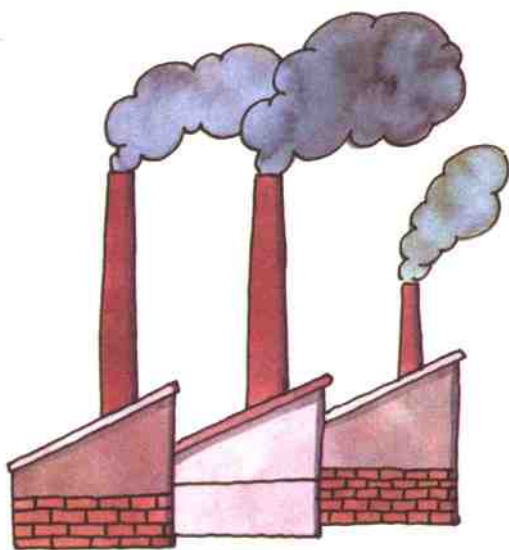


14

吸烟的人越来越多。



汽车吐废气。



烟囱冒黑烟。

15



打喷嚏时不捂住嘴巴。

专家指导

幼儿得呼吸道传染病,一般是病人或带菌者通过咳嗽、喷嚏和讲话,将病原菌排出,直接或间接地由呼吸道进入幼儿肌体,城市环境的恶化也是原因之一,因此提高人们环保意识,养成良好的个人卫生习惯变得至关重要。而这一切必须从小培养。教导孩子从小不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏要用小手绢捂着,不到人群嘈杂的和交通繁忙的场地玩耍,以防疾病和事故的发生。

翁亦诗 写