

**CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ CƠ QUAN TUẦN HOÀN**  
(tiết 1)

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

**1. Kiến thức kĩ năng**

- Trình bày được một số việc cần làm hoặc cần tránh để giữ gìn, bảo vệ các cơ quan tuần hoàn.
- Kể được tên một số thức ăn, đồ uống và hoạt động có lợi cho các cơ quan tuần hoàn.
- Thu thập được thông tin về một số chất và hoạt động có hại đối với các cơ quan tuần hoàn và cách phòng tránh.
- Xây dựng và thực hiện được thời gian biểu phù hợp để có được thói quen học tập, vui chơi, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ và ngủ đủ giấc.

\* Biết nguyên nhân của bệnh thấp tim.

**2. Góp phần phát triển**

- Sử dụng các kiến thức đã học ứng dụng vào thực tế, tìm tòi, phát hiện giải quyết các nhiệm vụ trong cuộc sống.
- Có ý thức giúp đỡ lẫn nhau trong hoạt động nhóm để hoàn thành nhiệm vụ.

**II. ĐỒ DÙNG DẠY HỌC**

- GAĐT, video về bệnh thấp tim
- Ispring suite 9, camtasia 2019, classpoint

**III. CÁC HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC**

<b>Hoạt động của giáo viên</b>	<b>Hoạt động của học sinh</b>
<b><u>1. Khởi động (2 - 3')</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- G yêu cầu H hỏi đáp theo nhóm đôi, trả lời theo mẫu: ? Đã bao giờ bị tức ngực, tim đập nhanh chưa? Tại sao bạn bị như vậy khi nào?</li><li>- G nhận xét, dẫn dắt vào bài mới</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- H hỏi đáp theo nhóm đôi: 1H hỏi - 1H trả lời và ngược lại.</li></ul>
<b><u>2. Khám phá</u></b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>*<b>HĐ1. Quan sát hình và kể tên những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn (8 - 9')</b></li><li>? Những thức ăn, đồ uống nào có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn? Tại sao?</li><li>- G đưa yêu cầu:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- H quan sát H1</li><li>- H suy nghĩ cá nhân</li><li>- Trao đổi theo nhóm 2</li><li>- H hoàn thành bài tập theo</li></ul>



? Tại sao những thực phẩm này lại có lợi cho cơ quan tuần hoàn?

? Những thức ăn như thế nào thì không có lợi cho cơ quan tuần hoàn?

? Em hãy kể thêm những thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi đối với cơ quan tuần hoàn.

- G nhận xét, đưa hình ảnh

=> Bảo vệ cơ quan tuần hoàn, bảo vệ tim mạch, chúng ta cần: ăn trái cây, rau quả, các sản phẩm từ sữa, ngũ cốc nguyên hạt,.. Đồng thời, tránh uống và tránh dùng các những thức ăn chiên rán nhiều dầu mỡ, rượu, cà phê, các loại nước có ga,..

**\*HD2. Quan sát và nêu việc làm nào cần làm, việc làm nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn. (8 - 9')**

- G đưa lần lượt các H2, 3, 4, 5, 6, 7, 8/SGK/86, 87 yêu cầu H trả lời câu hỏi theo gợi ý:

+ Các bạn trong hình đang làm gì? Nó có lợi hoặc có hại gì cho cơ thể? Tại sao?

+ Những việc nào nên làm, việc nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn?

- G đổi lệnh:



? Vì sao em chọn đáp án D?

? Hãy nêu những hiểu biết của em về bệnh thấp tim?

nhóm

- Đại diện nhóm chia sẻ

- H nêu ý kiến

- H quan sát

- H quan sát H2,3,4,5,6,7,8/SGK/86,87, thảo luận nhóm 4

- H hoàn thành bài tập theo nhóm

- H giải thích

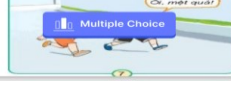
=> G đưa video về bệnh thấp tim

**Chọn đáp án đúng:**

Những việc trong tranh .... là việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.



- A. Tranh 4, 5, 6
- B. Tranh 5, 7, 8
- C. Tranh 3, 6, 8
- D. Tranh 6, 7, 8



? Vì sao những việc trong hình 5, 7, 8 là việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn?

- G đưa một số hình ảnh về tác hại của việc đi giày chật, ăn mặn,....

? Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn chúng ta cần lựa chọn những thực phẩm như thế nào?

- GV nhận xét chung, tuyên dương và bổ sung.

=> Để bảo vệ cơ quan tuần hoàn, bảo vệ tim mạch, chúng ta cần: Thường xuyên tập thể dục thể thao, học tập, làm việc, vui chơi vừa sức; Sống vui vẻ, tránh xúc động mạnh hoặc tức giận; Không mặc quần áo hoặc đi giày dép quá chật, dọa nạt làm bạn mất ngủ, lo lắng; viêm họng lâu ngày dẫn đến nguy cơ bệnh thấp tim; cần ăn uống điều độ, đủ chất,...

### **3. Luyện tập:**

**\*HD3: Kể tên một số việc nên và không để bảo vệ cơ quan tuần hoàn. (9 - 10')**

? Kể tên một số việc cần làm và việc cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

- GV nhận xét chung, tuyên dương.

### **4. Vận dụng (5 - 6')**

**\* Trò chơi vận động**

- Tổ chức cho HS chơi trò chơi: Thụt thò

**Luật chơi:** Khi GV hô “thò” thì HS nắm bàn tay và giơ tay phải ra phía trước. Khi hô “thụt” thì HS nhanh chóng thu tay vào. Khi hô GV có thể làm sai động tác và HS phải làm theo lời chứ không làm theo hành động của GV.

- Yêu cầu HS đưa tay lên tim và hỏi: Nhịp đập của

- H nêu

- H giải thích

- H quan sát

- H nêu ý kiến

- H nhắc lại

- H suy nghĩ, trình bày ý kiến

- HS tham gia trò chơi.

- HS lắng nghe

- Có nhanh hơn một chút.

tim và mạch chúng ta có nhanh hơn so với lúc ngồi im không?

**\* Vận động mạnh hơn**

- Gọi 4 HS lên bảng tập một vài động tác nhảy.

+ Sau khi vận động mạnh hơn thì nhịp tim đập như thế nào so với lúc hoạt động nhẹ và lúc nghỉ ngơi?

=> Khi ta vận động mạnh hoặc lao động chân tay, nhịp đập của tim và mạch nhanh hơn bình thường.

Vì vậy, lao động và vui chơi rất có lợi cho hoạt động của tim mạch. Tuy nhiên, nếu lao động hoặc hoạt động quá sức, tim sẽ bị mệt và có hại cho sức khỏe.

- Nhận xét sau tiết dạy, dặn dò về nhà thực hiện những điều vừa học vào cuộc sống hằng ngày.

- 4 HS thực hiện.

+ Khi ta vận động mạnh thì nhịp đập của tim và mạch nhanh hơn bình thường.

- Học sinh lắng nghe.