



## Bài 8

# Vệ sinh cơ quan tuần hoàn



Bạn có biết tim của chúng ta làm việc như thế nào không?—



1



Nên làm gì và không nên làm gì để bảo vệ tim mạch ?



2



4



5



3



6



Để bảo vệ tim mạch cần :

- Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao, học tập, làm việc, vui chơi vừa sức.
- Sống vui vẻ, tránh xúc động mạnh hay tức giận,...
- Không mặc quần áo và đi giày dép quá chật.
- Ăn uống điều độ, đủ chất ; không sử dụng các chất kích thích như rượu, thuốc lá,...