

Bài 8. VỆ SINH CƠ QUAN TUẦN HOÀN

I - MỤC TIÊU

Sau bài học, HS biết :

- So sánh mức độ làm việc của tim khi chơi đùa quá sức hoặc lúc làm việc nặng nhọc với lúc cơ thể được nghỉ ngơi, thư giãn.
- Nêu các việc nên làm và không nên làm để bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan tuần hoàn.
- Tập thể dục đều đặn, vui chơi, lao động vừa sức để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

II - ĐỒ DÙNG DẠY - HỌC

Hình vẽ trong SGK trang 18, 19.

III - HOẠT ĐỘNG DẠY - HỌC

Hoạt động 1 : CHƠI TRÒ CHƠI VẬN ĐỘNG

* *Mục tiêu* : So sánh được mức độ làm việc của tim khi chơi đùa quá sức hay làm việc nặng nhọc với lúc cơ thể được nghỉ ngơi, thư giãn.

* *Cách tiến hành* :

Tùy điều kiện của lớp học, GV có thể cho HS ra sân chơi hoặc cho các em chơi ở trong lớp.

Bước 1 :

- GV nói với HS lưu ý nhận xét sự thay đổi nhịp đập của tim sau mỗi trò chơi.
- Lúc đầu GV cho HS chơi một trò chơi đòi hỏi vận động ít. Ví dụ : Trò chơi : "Con thỏ ăn cỏ, uống nước, vào hang" ; chỉ cần người chơi đứng tại chỗ, nghe và làm một số động tác tay. Cách chơi như sau :

+ Khi GV hô :

- "Con thỏ" : Người chơi sẽ để hai bàn tay lên hai bên đầu và vẫy vẫy, tượng trưng cho hai tai thỏ.
- "Ăn cỏ" : Người chơi sẽ chụm các ngón tay phải lại và để vào lòng bàn tay trái.
- "Uống nước" : Các ngón tay phải chụm lại và đưa lên gần miệng.
- "Vào hang" : Đưa các ngón tay phải chụm lại vào tai.

+ Lúc đầu GV vừa hô, vừa làm đúng động tác để cả lớp làm theo. Sau vài lần, GV bắt đầu hô nhanh hơn và làm sai động tác. Nếu HS nào làm sai theo GV sẽ "bị bắt". GV cho HS chơi lặp lại một số lần để "bắt" một số HS làm sai. HS làm sai sẽ bị "phạt" hát một bài.

+ Sau khi cho HS chơi xong, GV hỏi : Các em có cảm thấy nhịp tim và mạch của mình nhanh hơn lúc chúng ta ngồi yên không ?

(HS dễ dàng nhận thấy mạch đập và nhịp tim của các em có nhanh hơn một chút).

Bước 2 :

- GV cho HS chơi một trò chơi đòi hỏi vận động nhiều. Ví dụ : GV yêu cầu HS làm vài động tác thể dục trong đó có động tác nhảy hoặc nếu phòng lớp học rộng, GV cho HS xếp ghế ngồi vòng tròn và cho HS chơi đổi chỗ cho nhau (trò chơi này đòi hỏi các em phải chạy nhanh để chiếm được chỗ ngồi cho mình).

- Sau khi cho HS vận động mạnh, GV đặt ra các câu hỏi cho HS thảo luận : So sánh nhịp đập của tim và mạch khi vận động mạnh với khi vận động nhẹ hoặc khi nghỉ ngơi.

** Kết luận :*

Khi ta vận động mạnh hoặc lao động chân tay thì 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 có thể bị mệt, có hại cho sức khỏe.

Hoạt động 2 : THẢO LUẬN NHÓM

** Mục tiêu :*

- Nêu được các việc nên làm và không nên làm để bảo vệ và giữ vệ sinh cơ quan tuần hoàn.

- Có ý thức tập thể dục đều đặn, vui chơi, lao động vừa sức để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

** Cách tiến hành :*

Bước 1 : Thảo luận nhóm

GV yêu cầu các nhóm trưởng điều khiển các bạn trong nhóm quan sát các hình ở trang 19 SGK và kết hợp với hiểu biết của bản thân để thảo luận các câu hỏi sau :

- Hoạt động nào có lợi cho tim, mạch ? Tại sao không nên luyện tập và lao động quá sức ?

- Theo bạn những trạng thái cảm xúc nào dưới đây có thể làm cho tim đập mạnh hơn ?

+ Khi quá vui ;

+ Lúc hồi hộp, xúc động mạnh ;

+ Lúc tức giận ;

+ Thư giãn.

- Tại sao chúng ta không nên mặc quần áo, đi giày dép quá chật ?

- Kể tên một số thức ăn, đồ uống,... giúp bảo vệ tim mạch và tên những thức ăn, đồ uống,... làm tăng huyết áp, gây xơ vữa động mạch.

Bước 2 : Làm việc cả lớp

Đại diện mỗi nhóm trình bày phân trả lời một câu hỏi. Sau mỗi câu trả lời, GV cho các nhóm khác bổ sung rồi mới chuyển sang câu khác.

** Kết luận :*

- Tập thể dục thể thao, đi bộ,... có lợi cho tim mạch. Tuy nhiên, vận động hoặc lao động quá sức sẽ không có lợi cho tim mạch.

- Cuộc sống vui vẻ, thư thái, tránh những xúc động mạnh hay tức giận,... sẽ giúp cơ quan tuần hoàn hoạt động vừa phải, nhịp nhàng, tránh được tăng huyết áp và những cơn co, thắt tim đột ngột có thể gây nguy hiểm đến tính mạng.

- Các loại thức ăn : các loại rau, các loại quả, thịt bò, thịt gà, thịt lợn, cá, lạc, vừng,... đều có lợi cho tim mạch. Các thức ăn chứa nhiều chất béo như mỡ động vật ; các chất kích thích như rượu, thuốc lá, ma túy,... làm tăng huyết áp, gây xơ vữa động mạch.