

Bài 8 VỆ SINH CƠ QUAN TUẦN HOÀN

1. Đánh dấu x vào trước câu trả lời đúng.

a) Tim của người ngừng đập khi nào ?

- Khi ngủ
- Khi nghỉ ngơi
- Khi không còn sống

b) Theo bạn hoạt động nào dưới đây sẽ có lợi cho tim và mạch ?

- Vui chơi quá sức
- Làm việc nặng
- Tập thể dục

c) Theo bạn những trạng thái nào dưới đây sẽ có lợi cho tim và mạch ?

- Quá vui
- Quá hồi hộp hoặc xúc động mạnh
- Tức giận
- Bình tĩnh, vui vẻ, thư thái

d) Việc làm nào dưới đây không có lợi cho tim mạch ?

- Tập thể dục thường xuyên
- Ăn uống theo chế độ lành mạnh
- Ít vận động

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

- Nên :

- Không nên :

3. Viết vào chỗ ... những từ phù hợp với các câu sau :

a) Các loại thức ăn như :,,,,,, đều có lợi cho tim mạch.

b) Các thức ăn chứa nhiều chất béo như mỡ động vật, các chất kích thích như,, không có lợi cho tim mạch.