

Tên:.....

# Hoạt động và vệ sinh hệ tuần hoàn



**Nêu đường đi của máu trong vòng tuần hoàn lớn và vòng tuần hoàn nhỏ?**

Mao mạch ở các cơ quan

Động mạch chủ

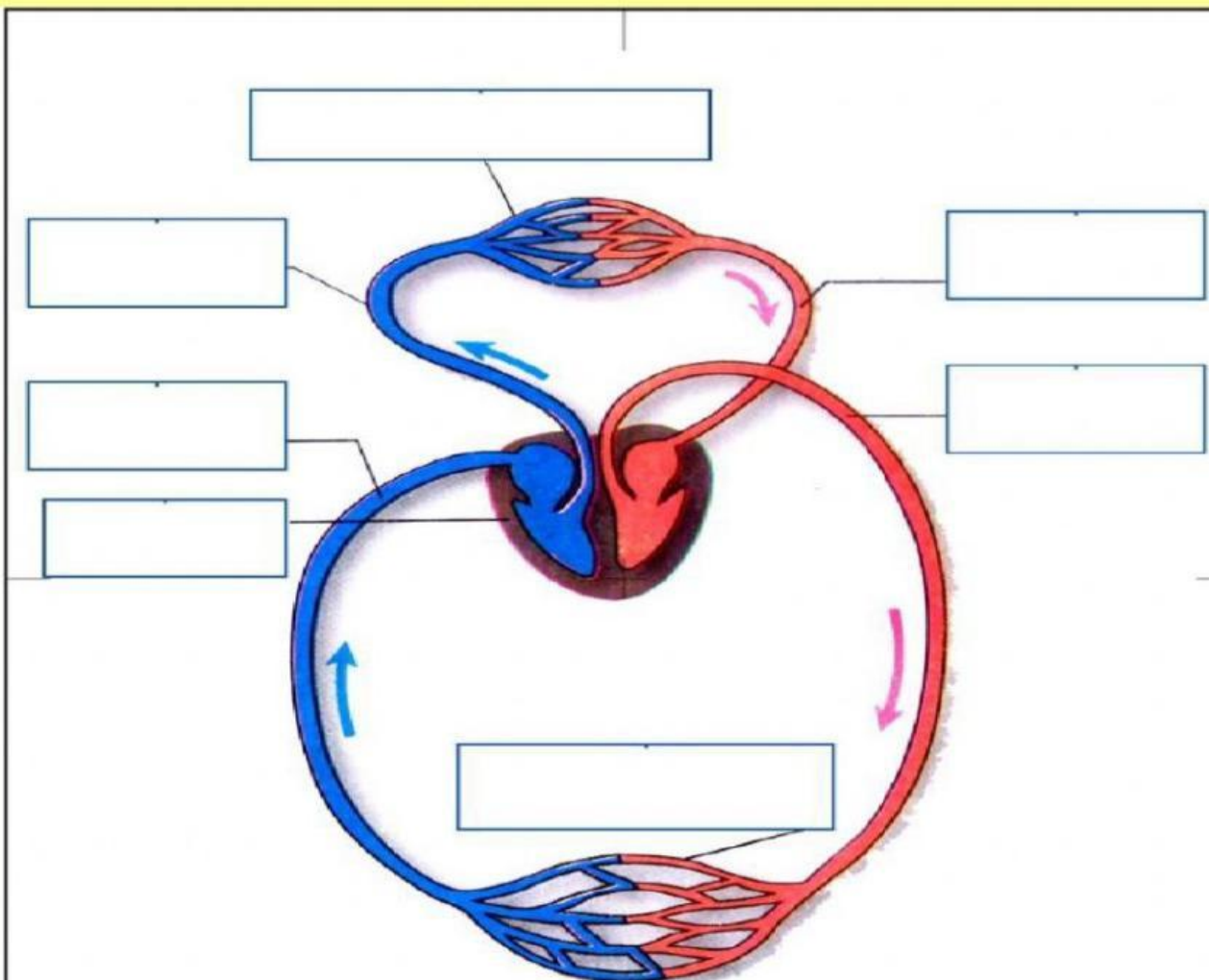
Động mạch phổi

Tĩnh mạch chủ

Mao mạch ở phổi

Tim

Tĩnh mạch phổi



**SƠ ĐỒ VÒNG TUẦN HOÀN LỚN VÀ VÒNG TUẦN HOÀN NHỎ**

### Câu 1:

Tim của người ngừng đập khi nào?



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

### Câu 2

Theo em hoạt động nào dưới đây sẽ có lợi cho tim và mạch?



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

### Câu 2

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.

### Câu 2

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



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

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



b) Hoạt động thể thao với cường độ vừa phải để có một trái tim khỏe.

d) Làm việc với cường độ quá sức, quá mệt.

c) Giữ đầu óc luôn thoải mái, không áp lực

e) Sử dụng các chất kích thích: rượu, bia, thuốc lá, ma túy, ...

a) Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng

| Nên                                                                                 | Không nên                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

Để bảo vệ tim mạch chúng ta nên ăn những thức ăn như thế nào?

A. Ăn thức ăn nhiều đường

B. Ăn thức ăn nhiều dầu mỡ

C. Chỉ nên ăn rau xanh

E. Ăn thức ăn có đầy đủ chất dinh dưỡng, hàm lượng vừa đủ

D. Các thức ăn chứa nhiều chất béo như mỡ động vật, các chất kích thích như ma túy, thuốc lá, rượu bia không có lợi cho tim mạch.

H. Các loại thức ăn như: cá và hải sản, các loại hạt, các thực phẩm họ đậu, rau xanh, trái cây, trà, dầu ô-liu đều có lợi cho tim mạch.

