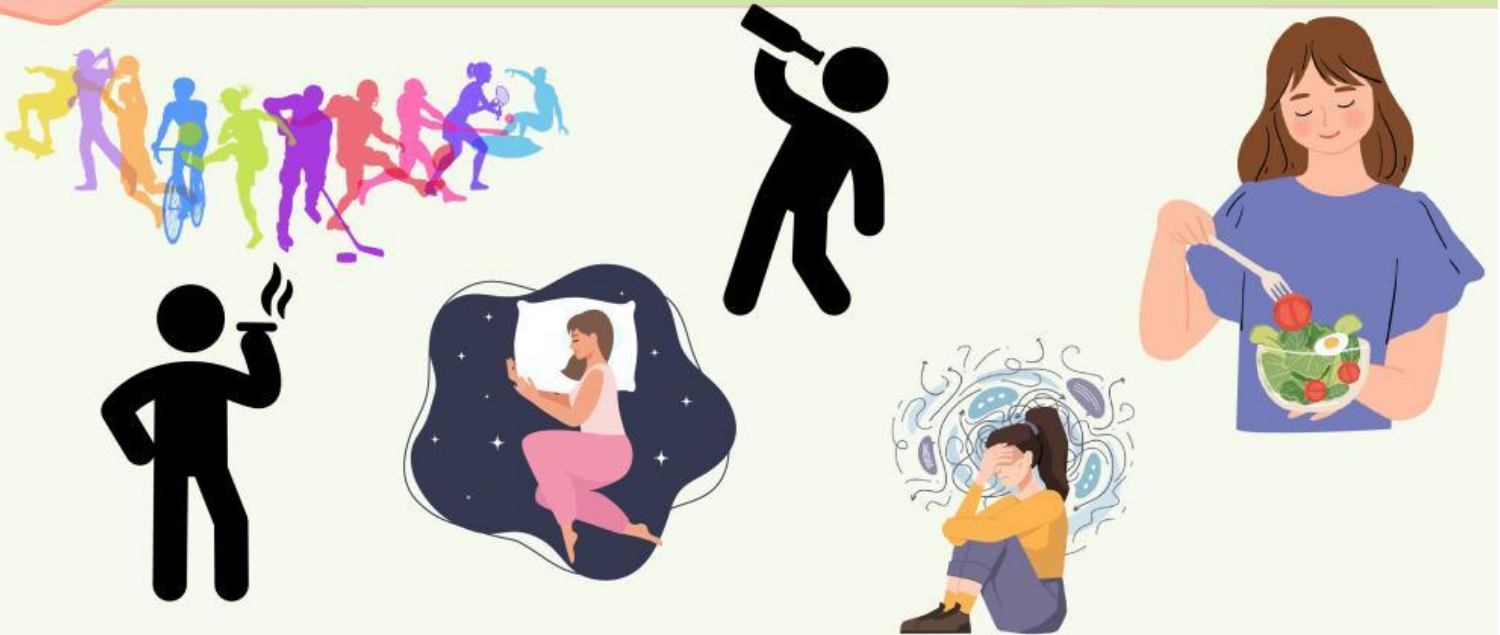


Name:

Date:



# HÃY BẢO VỆ TRÁI TIM CỦA MÌNH



**Câu 1. Ông bà nhà bạn A có thói quen chế biến các món ăn dùng nhiều muối mặn như cà pháo muối mặn, kho cá mặn ngọt,... Theo em, thói quen ăn mặn ảnh hưởng như nào đến hệ tim mạch người già?**

- a) Gây tăng huyết áp, nhồi máu cơ tim.**
- b) Tăng bệnh huyết áp cao.**
- c) Tất cả phương án trên đều đúng.**

**Câu 2. Em hãy quan sát các hình ảnh trên và cho biết biện pháp nào giúp cơ thể có một trái tim khỏe mạnh, tăng cường hoạt động của hệ tuần hoàn?**

- a) Tăng cường hút thuốc lá, rượu bia.**
- b) Tăng cường thể dục thể thao vừa sức, ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc.**
- c) Thường xuyên căng thẳng, lo âu.**