Họ và tên:..... *Lớp: .....* *Điểm:.....*

PHIẾU HỌC TẬP: BẢO VỆ HỆ HÔ HẤP

PHẦN I: TÁC NHÂN GÂY HẠI CHO HỆ HÔ HẤP

Nghiên cứu thông tin trong sách giáo khoa hoàn thành bảng sau để ghép nối các nguồn gốc/nguyên nhân với các tác hại chính đến hệ hô hấp

Tác nhân hại	Nguồn gốc / Nguyên nhân	Tác hại chính đến hệ hô hấp
Bụi (bụi mịn, bụi silic...)	Công trường, khói đường, nhà xưởng	Gây viêm họng, viêm phổi, lao, cúm.
Khí độc (CO, SO_2, NO..)	Khói xe, bếp than, nhà máy	Liệt lớp lông rung, gây viêm phế quản, ung thư phổi.
Khói thuốc lá	Hút thuốc hoặc hít khói thụ động	Gây cản trở trao đổi khí, ngộ độc tế bào.
Vi sinh vật gây bệnh	Vi khuẩn, virus trong không khí/nước bọt	Gây viêm đường hô hấp, xơ phổi.

PHẦN II: TRẮC NGHIỆM KHÁCH QUAN (Chọn đáp án đúng nhất)

Câu 1: Tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ hô hấp qua đường không khí là gì?

A. Nước uống bị nhiễm khuẩn.
B. Khói thuốc lá, bụi mịn và vi khuẩn, virus.
C. Thức ăn ôi thiu.
D. Ánh nắng mặt trời quá gắt.

Câu 2: Việc làm nào sau đây có lợi cho hệ hô hấp?

A. Hút thuốc lá điện tử.
B. Đeo khẩu trang khi đi đường hoặc dọn vệ sinh.
C. Đóng kín cửa phòng khi dùng lò sưởi than.
D. Tập thể dục ở nơi có nhiều khói bụi giao thông.

Câu 3: Khói thuốc lá chứa chất độc nào làm tê liệt lớp lông rung của phế quản?

A. Nicotine và hắc ín.
B. Vitamin C.
C. Đường glucose.
D. Nước tinh khiết.

Câu 4: Bệnh nào sau đây là bệnh mãn tính phổ biến của đường hô hấp dưới?

A. Đau dạ dày.
B. Viêm gan B.
C. Hen phế quản (suyễn).
D. Sốt xuất huyết.

Câu 5: Tại sao chúng ta nên thở bằng mũi thay vì thở bằng miệng?

A. Mũi giúp làm sạch, làm ấm và làm ẩm không khí trước khi vào phổi.
B. Thở bằng mũi giúp ăn uống ngon hơn.
C. Thở bằng miệng tốn nhiều sức hơn.
D. Mũi giúp phát ra âm thanh to hơn.

Câu 6: Để tăng dung tích sống cho phổi và giúp hệ hô hấp khỏe mạnh, chúng ta nên:

A. Ngủ nhiều hơn 12 tiếng mỗi ngày.
B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao phù hợp sức khỏe.
C. Tránh xa các hoạt động ngoài trời.
D. Hạn chế tối đa việc hít thở sâu.

LIVEWORKSHEETS