

Tuần 10. Sinh 8

• NỘI DUNG GHI BÀI

CHỦ ĐỀ: HÔ HẤP (3 Tiết)

(Từ bài 20 đến bài 23/SGK, bài 22. Vệ sinh hô hấp học sinh tự đọc)

NỘI DUNG 1 : HÔ HẤP VÀ CƠ QUAN HÔ HẤP (Tiết 1)

I . Khái niệm hô hấp

- Hô hấp là quá trình không ngừng cung cấp oxi cho tế bào và thải khí cacbonic ra khỏi cơ thể.
- Nhờ hô hấp mà oxi lấy vào sẽ oxi hóa các chất dinh dưỡng tạo năng lượng cho mọi hoạt động sống của cơ thể.
- Hô hấp gồm ba giai đoạn: sự thở, trao đổi khí ở phổi, trao đổi khí ở tế bào.

II. Các cơ quan trong hệ hô hấp của người và chức năng của chúng:

1. Cấu tạo

- Đường dẫn khí: mũi, họng, thanh quản, khí quản, phế quản
- Hai lá phổi: lá phổi phải có ba thùy, lá phổi trái có hai thùy

2. Chức năng

- Đường dẫn khí: dẫn khí vào và ra, làm ẩm, làm ấm không khí đi vào và bảo vệ phổi.
- Hai lá phổi: là nơi trao đổi khí giữa cơ thể và môi trường ngoài.

NỘI DUNG 2 : HOẠT ĐỘNG HÔ HẤP (Tiết 2)

I. Thông khí ở phổi

- Sự thông khí ở phổi nhờ cử động hô hấp (một lần hít vào và thở ra được gọi là một cử động hô hấp).
- Các cơ liên sườn, cơ hoành, cơ bụng phối hợp với xương ức, xương sườn trong cử động hô hấp.
- Dung tích phổi phụ thuộc vào: tình trạng sức khỏe, luyện tập, giới tính, tầm vóc, độ tuổi.

II. Vệ sinh tim mạch

1. Sự trao đổi khí ở phổi:

- Oxi khuếch tán từ phế nang vào máu
- Cacbonic khuếch tán từ máu vào phế nang

2. Sự trao đổi khí ở tế bào

- Oxi khuếch tán từ máu vào tế bào
- Cacbonic khuếch tán từ tế bào vào máu

• **PHIẾU HỌC TẬP**

NỘI DUNG 1 : HÔ HẤP VÀ CƠ QUAN HÔ HẤP (Tiết 1)

Chọn câu trả lời đúng

Câu 1. Hô hấp là gì?

- A. Là quá trình không ngừng cung cấp cacbonic cho tế bào và thải oxi ra khỏi cơ thể.
- B. Là quá trình không ngừng cung cấp oxi cho tế bào và thải khí cacbonic ra khỏi cơ thể.
- C. Là quá trình không ngừng cung cấp chất dinh dưỡng cho tế bào và thải chất thải ra khỏi cơ thể.
- D. Là quá trình không ngừng cung cấp muối khoáng cho tế bào và thải khí cacbonic ra khỏi cơ thể.

Câu 2. Oxi được lấy vào cơ thể có ý nghĩa gì?

- A. Oxi hóa các chất dinh dưỡng tạo năng lượng cho mọi hoạt động sống của cơ thể.
- B. Tham gia vào quá trình tự tổng hợp chất dinh dưỡng cho cơ thể
- C. Là thành phần cấu tạo tế bào
- D. Biến đổi thành vitamin và muối khoáng cho cơ thể

Câu 3. Các giai đoạn của hô hấp là:

- A. Sự thở, trao đổi khí ở phổi.
- B. Sự thở, trao đổi khí ở tế bào.
- C. Sự thở, trao đổi khí ở phổi, trao đổi khí ở tế bào.
- D. Trao đổi khí ở phổi, trao đổi khí ở tế bào

Câu 4. Cấu tạo hệ hô hấp gồm:

- A. Đường dẫn khí
- B. Thanh quản, khí quản, phế quản
- C. Hai lá phổi
- D. Cả A và C

Câu 5. Chức năng của hệ hô hấp là:

- A. Dẫn khí vào và ra, làm ẩm, làm ấm không khí, trao đổi khí giữa cơ thể và môi trường trong.
- B. Trao đổi khí giữa cơ thể và môi trường ngoài.
- C. Dẫn khí vào và ra, làm ẩm, làm ấm không khí vào phổi
- D. Dẫn khí vào và ra, làm ẩm, làm ấm không khí, trao đổi khí giữa cơ thể và môi trường ngoài.

**NỘI DUNG 2 : HOẠT ĐỘNG HÔ HẤP
(Tiết 2)**

I. Thông khí ở phổi

Câu 1. Thế nào là một cử động hô hấp?

- A. Là một lần hít vào và một lần thở ra được gọi là một cử động hô hấp
- B. Là số lần hít vào và thở ra trong một phút
- C. Là động tác của cơ và xương
- D. Là một lượng oxi được hít vào

Câu 2. Cơ nào tham gia vào hô hấp?

- A. Cơ liên sườn, cơ hoành
- B. Cơ bụng, cơ hoành
- C. Cơ liên sườn và cơ hoành
- D. Cơ liên sườn, cơ hoành, cơ bụng

Câu 3. Dung tích phổi phụ thuộc vào những yếu tố nào?

- A. Tình trạng sức khỏe,
- B. Sự luyện tập,
- C. Giới tính, tầm vóc, độ tuổi.
- D. Tất cả các ý trên

Câu 4. Sự trao đổi khí ở phổi gồm:

- A. Sự khuếch tán cacbonic từ phế nang vào máu và khuếch tán oxi từ máu vào phế nang
- B. Sự khuếch tán oxi từ phế nang vào máu và khuếch tán cacbonic từ máu vào phế nang
- C. Sự khuếch tán oxi từ máu vào phế nang và khuếch tán cacbonic từ máu vào phế nang
- D. Sự khuếch tán oxi từ phế nang vào máu và khuếch tán cacbonic từ phế nang vào máu

Câu 5. Sự trao đổi khí ở tế bào gồm:

- A. Sự khuếch tán cacbonic từ máu vào tế bào và khuếch tán oxi từ tế bào vào máu
- B. Sự khuếch tán cacbonic từ máu vào tế bào và khuếch tán cacbonic từ tế bào vào máu
- C. Sự khuếch tán oxi từ máu vào tế bào và khuếch tán cacbonic từ tế bào vào máu
- D. Sự khuếch tán oxi từ máu vào tế bào và khuếch tán oxi từ tế bào vào máu