Sinh 8

**BÀI 18: VẬN CHUYỂN MÁU QUA HỆ MẠCH**

**VỆ SINH HỆ TUẦN HOÀN**

**I. MỤC TIÊU BÀI HỌC:**

-Trình bày được cơ chế vận chuyển máu qua hệ mạch.

-Chỉ ra được các tác nhân gây hại cũng như biện pháp phòng tránh và rèn luyện hệ tim mạch.

**II. HƯỚNG DẪN TỰ HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nội dung học bài** |
| **Hoạt động 1: Sự vận chuyển máu qua hệ mạch**  -Máu được vận chuyển trong hệ mạch là nhờ đâu?  - Huyết áp là gì?  Nghiên cứu thông tin và hình 18.1; 18.2 trang 58 SGK, trả lời.  + Tốc độ vận chuyển máu trong các đoạn mạch thay đổi ntn ? ý nghĩa của tốc độ máu chậm trong mao mạch ?  + Máu vận chuyển trong động mạch là do đâu?  ***Hoạt động 2:* Vệ sinh tim mạch**  Nghiên cứu thông tin SGK trang 59, trả lời.  + Hãy chỉ ra tác nhân gây hại cho hệ tim mạch ?  + Trong thực tế em đã gặp người bị tim mạch chưa ?  + Đề ra các biện pháp bảo vệ tránh các tác nhân có hại cho tim mạch ?  + So sánh khả năng làm việc của tim ở vận động viên so với nguời bình thường ? → việc rèn luyện tim có ý nghĩa gì ?  + Có những biện pháp nào rèn luyện tim mạch ?  + Bản thân em đã rèn luyện chưa ? Nếu chưa có hình thức rèn luyện thì qua bài học này em sẽ làm gì ? | **I. Sự vận chuyển máu qua hệ mạch:**  - Máu vận chuyển qua hệ mạch là nhờ: sức đẩy của tim.  - Huyết áp: áp lực của máu tác động lên thành mạch.  - Ở động mạch: máu vận chuyển được còn nhờ sự co dãn của động mạch.  - Ở tĩnh mạch: máu vận chuyển nhờ:  + Sự co bóp của các cơ xung quanh thành mạch.  + Sức hút của lồng ngực khi hít vào.  + Sức hút của tâm nhĩ khi dãn ra.  + Van 1 chiều  **II. Vệ sinh tim mạch:**  *a. Cần bảo vệ tim mạch tránh các tác nhân gây hại:*  Biện pháp bảo vệ tim mạch tránh các tác nhân có hại :  - Không sử dụng các chất kích thích có hại : rượu, thuốc lá, hêrôin, …  - Cần kiểm tra sức khỏe dịnh kì để sớm phát hiện khuyết tật liên quan đến tim mạch → chữa trị kịp thời hoặc có chế độ sinh hoạt phù hợp.  - Khi bị sốc hoặc stress cần điều chỉnh cơ thể kịp thời theo lời khuyên của bác sĩ  - Cần tiêm phòng các bệnh có hại cho tim mạch như thương hàn, ….  - Hạn chế ăn thức ăn nhiều mỡ động vật  *b. Cần rèn luyện tim mạch*  - Cần tập luyện TDTT thường xuyên, đều đặn, vừa sức kết hợp xoa bóp ngoài ra. |

**III. CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP**

Cần phải làm gì để có 1 hệ tim mạch khỏe mạnh ?

**BÀI 19: THỰC HÀNH: SƠ CỨU CẦM MÁU**

**I. MỤC TIÊU**

- Biết các dạng chảy máu, các bước sơ cứu.

- Hiểu cơ chế, giải thích được các dạng chảy máu, cơ sở khoa học của các bước sơ cứu.

- Thực hiện các thao tác sơ cứu khi chảy máu và mất máu nhiều

**II. HƯỚNG DẪN TỰ HỌC:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Nội dung học bài** |
| **Hoạt động 1** :  - Các dạng chảy máu là:  + Chảy máu mao mạch.  + Chảy máu tĩnh mạch.  + Chảy máu động mạch.  + Em hãy cho biết biểu hiện của các dạng chảy máu đó ? | **1. Các dạng chảy máu**:  Có 3 dạng :  - Chảy máu mao mạch: chảy ít chậm.  - Chảy máu tĩnh mạch: chảy máu nhiều hơn, nhanh hơn.  - Chảy máu động mạch: chảy nhiều, mạnh, thành tia. |
| **Hoạt động 2** :  + Khi bị chảy máu ở lòng bàn tay thì băng bó như thế nào ?  + Khi bị thương chảy máu ở động mạch cần băng bó như thế nào ? | **2. Tập băng bó vết thương:**  *a. Băng bó vết thương ở lòng bàn tay.*(chảy máu mao mạch và tĩnh mạch)  \* Các bước tiến hành: SGK tr.61 .  \* Lưu ý : sau khi băng nếu vết thương vẫn còn chảy máu đưa nạn nhân đến bệnh viện .  *b. Băng bó vết thương ở cổ tay:* (chảy máu ở động mạch)  \* Các bước tiến hành: SGK tr. 62 . |

**III. CÂU HỎI VÀ BÀI TẬP**

- Hoàn thành báo cáo thu hoạch theo mẫu ở mục IV sgk/t63.