

Trường: THCS Bái Tử Long
Tổ: Khoa học tự nhiên
GV: Nguyễn Thị Bảo Ngọc

BÀI 33: MÁU VÀ HỆ TUẦN HOÀN CỦA CƠ THỂ NGƯỜI

Môn học: KHTN - Lớp: 8

Thời gian thực hiện: 04 tiết (Tiết 10, 11, 12, 13)

I. Mục tiêu:

1. Về kiến thức:

- Nêu được chức năng của máu; nêu tên các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần.
- Nêu được khái niệm nhóm máu; phân tích được vai trò của việc hiểu biết về nhóm máu trong thực tiễn..
- Nêu được khái niệm miễn dịch, kháng nguyên, kháng thể; vai trò của vaccine và tiêm vaccine trong việc phòng bệnh; trình bày được cơ chế miễn dịch trong cơ thể người; giải thích vì sao con người sống trong môi trường có nhiều vi khuẩn có hại nhưng vẫn có thể sống khỏe mạnh.
- Nêu được một số bệnh về máu, tim mạch và cách phòng chống; vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.
- Kể tên được các cơ quan của hệ tuần hoàn; nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn.
- Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ; băng bó vết thương khi bị chảy nhiều máu; thực hiện được các bước đo huyết áp.
- Thực hiện được dự án, bài tập: Điều tra một số bệnh liên quan đến máu và hệ tuần hoàn; tìm hiểu được phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.

2. Về năng lực

2.1. Năng lực chung:

- *Tự chủ và tự học*: Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ để tìm hiểu về máu và hệ tuần hoàn của cơ thể người.
- *Giao tiếp và hợp tác*: Thảo luận nhóm một cách có hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV trong khi tìm hiểu về miễn dịch và vaccine, nhóm máu và truyền máu, tìm hiểu các bệnh về máu và hệ tuần hoàn, đảm bảo các thành viên trong nhóm đều tham gia thảo luận và trình bày.
- *Giải quyết vấn đề và sáng tạo*: Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập và thực hành.

2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :

- *Nhận thức khoa học tự nhiên*:

+ Nêu được chức năng của máu; nêu tên các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần.

- + Nêu được khái niệm nhóm máu; phân tích được vai trò của việc hiểu biết về nhóm máu trong thực tiễn.
- + Nêu được khái niệm miễn dịch, kháng nguyên, kháng thể; vai trò của vaccine và tiêm vaccine trong việc phòng bệnh; trình bày được cơ chế miễn dịch trong cơ thể người.
- + Nêu được một số bệnh về máu, tim mạch và cách phòng chống.
- + Kể tên được các cơ quan của hệ tuần hoàn; nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn.
- *Tìm hiểu tự nhiên*: Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quy; băng bó vết thương khi bị chảy nhiều máu; thực hiện được các bước đo huyết áp. Điều tra một số bệnh liên quan đến máu và hệ tuần hoàn; tìm hiểu được phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.
- *Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học*: Vận dụng kiến thức đã học về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.

3. Về phẩm chất: Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về máu và hệ tuần hoàn của cơ thể người.
- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.
- Chăm sóc sức khỏe của bản thân và người thân trong gia đình.

II. Thiết bị dạy học và học liệu

1. Chuẩn bị của giáo viên:

- Bài soạn, SGK, Giáo án điện tử, máy tính, tivi.
- SGK, SGV, SBT khoa học tự nhiên 8, kế hoạch bài dạy.
- Các hình ảnh trong SGK.
- Video hướng dẫn sơ cứu cầm máu, đột quy, đo huyết áp.
- Các dụng cụ, thiết bị trong tiết thực hành.
- Phiếu học tập số 1, mẫu phiếu điều tra một số bệnh về máu và tim mạch.

2. Chuẩn bị của học sinh:

- SGK, vở ghi, đồ dùng học tập.
- Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà.
- Học bài cũ ở nhà.

III. Tiến trình dạy học

A. Hoạt động 1: Mở đầu

1. Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)

a. Mục tiêu:

- Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.

b. Nội dung: HS thực hiện thảo luận cặp đôi, đưa ra câu trả lời cho tình huống: *Một người bị mất máu liên tục sẽ yếu dần và nguy hiểm đến tính mạng. Máu có vai trò gì*

đối với cơ thể? Máu lưu thông trong cơ thể như thế nào và tim có vai trò gì trong quá trình đó?

c. Sản phẩm: Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV yêu cầu học sinh thực hiện thảo luận cặp đôi, đưa ra câu trả lời cho tình huống: <i>Một người bị mất máu liên tục sẽ yếu dần và nguy hiểm đến tính mạng. Máu có vai trò gì đối với cơ thể? Máu lưu thông trong cơ thể như thế nào và tim có vai trò gì trong quá trình đó?</i> - HS tiếp nhận nhiệm vụ. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - Học sinh chú ý theo dõi, kết hợp kiến thức của bản thân, suy nghĩ và trả lời câu hỏi. - GV quan sát, định hướng. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - GV gọi 2 – 3 HS trình bày câu trả lời. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, ghi nhận các ý kiến của HS. - GV chưa chốt kiến thức mà dẫn dắt vào bài học mới: <i>Để giải thích câu hỏi này đầy đủ và chính xác, chúng ta cùng đi vào bài học ngày hôm nay.</i>	Gợi ý câu trả lời của hoạt động khởi động: - Vai trò của máu đối với cơ thể: <i>Giúp bảo vệ cơ thể; vận chuyển các chất cần thiết cho tế bào và mang các chất thải từ tế bào tới các cơ quan bài tiết.</i> - Máu lưu thông trong cơ thể nhờ hệ tuần hoàn. Tim có vai trò như một chiếc bơm, vừa hút, vừa đẩy máu lưu thông trong hệ tuần hoàn.

B. Hình thành kiến thức mới

Hoạt động 2.1: Tìm hiểu các thành phần của máu.

a. Mục tiêu: Nêu được chức năng của máu; nêu tên các thành phần của máu và chức năng của mỗi thành phần.

b. Nội dung: Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/128; nêu khái niệm về chất dinh dưỡng và dinh dưỡng.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chiếu Hình 33.1- Các thành phần của máu cho HS quan sát.	I. Máu. 1. Các thành phần của máu. Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm: 1, Tên và chức năng các thành phần của máu được đánh số trong Hình 33.1: 1. Tiểu cầu: Tham gia bảo vệ cơ thể nhờ cơ chế làm đông máu. 2. Hồng cầu: Vận chuyển oxygen và carbon dioxide trong máu. 3. Bạch cầu: Tham gia bảo vệ cơ thể. 4. Huyết tương: Duy trì máu ở trạng thái lỏng



- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin SGK/135

- HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi:

1, Xác định tên và chức năng các thành phần của máu được đánh số trong Hình 33.1

2, Điều gì sẽ xảy ra với cơ thể chúng ta nếu thiếu một trong các thành phần của máu?

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS hoạt động cá nhân quan sát Hình 33.1; nghiên cứu thông tin trong sgk/135; thảo luận nhóm bàn và trả lời câu hỏi

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận

- GV đại diện các nhóm trình bày, các HS nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức

giúp máu dễ dàng lưu thông trong mạch; vận chuyển chất dinh dưỡng, các chất cần thiết khác và chất thải.

2, - Nếu thiếu một trong các thành phần của máu thì cơ thể sẽ gặp các bệnh lý liên quan đến máu, ảnh hưởng đến chức năng của nhiều cơ quan, thậm chí tử vong.

- Ví dụ:

+ Nếu thiếu tiểu cầu sẽ gây tình trạng xuất huyết, khả năng đông máu và khả năng chống nhiễm trùng sẽ giảm.

+ Nếu thiếu hồng cầu có thể gây bệnh thiếu máu, hoặc có triệu chứng như khó thở, chóng mặt, da xanh, tim đập nhanh,...

+ Nếu thiếu bạch cầu thường khiến sức đề kháng của cơ thể yếu hơn, dễ nhiễm trùng

KL:

* **Huyết tương** : Duy trì máu ở trạng thái lỏng giúp máu dễ dàng lưu thông trong mạch; vận chuyển chất dinh dưỡng, các chất cần thiết khác và chất thải.

* **Các tế bào máu gồm:**

+ Hồng cầu : Vận chuyển oxygen và carbon dioxide trong máu.

+ Bạch cầu : Tham gia bảo vệ cơ thể.

+ Tiểu cầu : Tham gia bảo vệ cơ thể nhờ cơ chế làm đông máu.

Hoạt động 2.2: Tìm hiểu về miễn dịch và vaccine.

a. Mục tiêu: Nêu được khái niệm miễn dịch, kháng nguyên, kháng thể; vai trò của vaccine và tiêm vaccine trong việc phòng bệnh; trình bày được cơ chế miễn dịch trong cơ thể người.

b. Nội dung:

- Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/136; nêu khái niệm về kháng nguyên, kháng thể; hoạt động của bạch cầu bảo vệ cơ thể; vaccine.

- HS hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi hoạt động SGK/136.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS

DỰ KIẾN SẢN PHẨM

Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát Hình 33.2; 33.3 SGK/136. - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin SGK/136. - HS nêu khái niệm kháng nguyên, kháng thể, miễn dịch, vaccine - Hs thảo luận nhóm bàn trả lời câu hỏi: <i>1, Giải thích vì sao con người sống trong môi trường chứa nhiều vi khuẩn có hại nhưng vẫn có thể sống khỏe mạnh</i> <i>2, Tiêm vaccine có vai trò gì trong việc phòng bệnh?</i> Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/128 và trả lời câu hỏi Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - GV gọi ngẫu nhiên một vài Hs trình bày, các HS khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức	2. Miễn dịch và vaccine. Gợi ý câu trả lời của hoạt động cá nhân: - Kháng nguyên là những chất khi xâm nhập vào cơ thể có khả năng kích thích cơ thể tạo ra các kháng thể tương ứng. - Kháng thể là những phân tử protein do một loại bạch cầu (tế bào lympho B) tạo ra để chống lại các kháng nguyên - Tương tác giữa kháng nguyên và kháng thể theo cơ chế chìa khóa và ổ khóa để tạo phản ứng miễn dịch - Miễn dịch là khả năng cơ thể chống lại một số yếu tố gây bệnh bằng cách tạo ra lại kháng thể chống lại các yếu tố gây bệnh đó. - Vaccine là chế phẩm chứa một lượng rất nhỏ kháng nguyên hoặc mầm bệnh đã được bất hoạt hoặc làm giảm độc lực, có vai trò kích thích cơ thể tạo ra kháng thể chống lại tác nhân gây bệnh. Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm: <i>1, Con người sống trong môi trường chứa nhiều vi khuẩn có hại nhưng vẫn có thể sống khỏe mạnh vì cơ thể có khả năng nhận diện, ngăn cản sự xâm nhập của mầm bệnh, đồng thời chống lại mầm bệnh khi nó đã xâm nhập vào cơ thể, đó gọi là khả năng miễn dịch của cơ thể.</i> <i>2, Việc tiêm vaccine giúp con người chủ động tạo ra miễn dịch cho cơ thể: Mầm bệnh đã chết hoặc suy yếu, ... trong vaccine có tác dụng kích thích tế bào bạch cầu tạo ra kháng thể, kháng thể tạo ra tiếp tục tồn tại trong máu giúp cơ thể miễn dịch với bệnh đã được tiêm vaccine.</i>
---	--

Hoạt động 2.3: Tìm hiểu các nhóm máu và truyền máu.

a. Mục tiêu: Nêu được khái niệm nhóm máu; phân tích được vai trò của việc hiểu biết về nhóm máu trong thực tiễn.

b. Nội dung:

- HS cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/137 rút ra kết luận về nhóm máu, truyền máu.
- HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi của GV.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

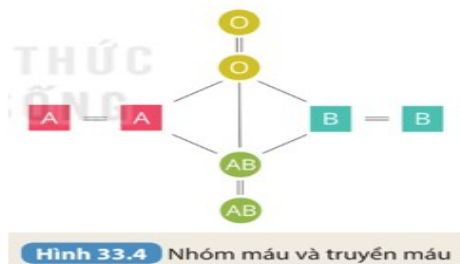
d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin	3. Nhóm máu và truyền máu. Gợi ý câu trả lời của hoạt động cá

SGK/137 về nhóm máu và truyền máu:

- + Các nhóm máu ở người.
- + Đặc điểm của từng nhóm máu (Kháng nguyên, kháng thể).
- + Khi nào thì một người phải truyền máu?
- + Khi truyền máu phải đảm bảo nguyên tắc nào?
- HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi:

1. Vẽ Hình 33.4 vào vở rồi hoàn thành sơ đồ truyền máu bằng cách đánh dấu chiều mũi tên để thể hiện mối quan hệ cho, nhận giữa các nhóm máu.



2. Giả sử một người có nhóm máu A cần được truyền máu, người này có thể nhận những nhóm máu nào? Nếu truyền nhóm máu không phù hợp sẽ dẫn đến hậu quả gì?

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/128 và trả lời câu hỏi

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận

- GV gọi ngẫu nhiên một vài HS trình bày, các HS khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức

nhân:

- Ở người có 4 nhóm máu là: A, B, AB, O.

- Đặc điểm của từng nhóm máu:

Bảng 33.1. Các loại nhóm máu:

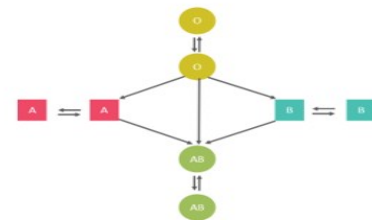
Nhóm máu	A	B	AB	O
Đặc điểm				
Kháng nguyên trên hồng cầu	A	B	A, B	Không có A, B
Kháng thể trong huyết tương	β	α	Không có α, β	α, β

- Khi người bị mất máu nhiều cần phải truyền máu.

- Nguyên tắc: Máu của người cho phải cùng nhóm với máu của người nhận.

Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm:

- Sơ đồ truyền máu thể hiện mối quan hệ cho, nhận giữa các nhóm máu:



2,

- Nếu một người có nhóm máu A cần được truyền máu, người này có thể nhận nhóm máu A và nhóm máu O.

- Nếu truyền nhóm máu không phù hợp sẽ xảy ra hiện tượng kết dính làm phá hủy hồng cầu của máu truyền ngay trong lòng mạch máu, đồng thời, có thể gây ra hiện tượng sốc và nguy hiểm đến tính mạng người nhận máu.

Hoạt động 2.4: Tìm hiểu cấu tạo của hệ tuần hoàn.

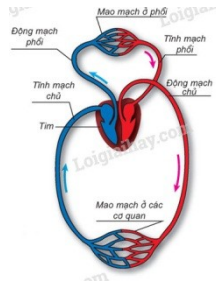
a. Mục tiêu: Kể tên được các cơ quan của hệ tuần hoàn; nêu được chức năng của mỗi cơ quan .

b. Nội dung:

- HS quan sát Hình 33.5 SGK/138 - Hệ tuần hoàn ở người.
- HS cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/137 về cấu tạo của hệ tuần hoàn.
- HS nêu cấu tạo của hệ tuần hoàn.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV chiếu Hình 33.5 SGK/138 - Hệ tuần hoàn ở người.  - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin SGK/137 về cấu tạo của hệ tuần hoàn và thực hiện yêu cầu: + Nêu cấu tạo của hệ tuần hoàn ở người. + Vai trò của từng thành phần trong hệ tuần hoàn. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/137; quan sát Hình 33.5 SGK/138 - Hệ tuần hoàn ở người, thực hiện yêu cầu của GV. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - GV gọi ngẫu nhiên một vài Hs trình bày, các HS khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức	II. Hệ tuần hoàn. 1. Cấu tạo của hệ tuần hoàn. - Hệ tuần hoàn gồm tim và hệ mạch. - Tim: Hoạt động như một chiếc bơm, vừa hút, vừa đẩy máu lưu thông trong hệ tuần hoàn. - Hệ mạch: gồm động mạch, mao mạch, tĩnh mạch, trong đó động mạch vận chuyển máu từ tim đến mao mạch để trao đổi nước, chất khí, các chất giữa máu và các tế bào; máu trao đổi tại mao mạch theo tĩnh mạch trở về tim. KL: Cấu tạo của hệ tuần hoàn gồm có tim và hệ mạch. Trong đó, hệ mạch gồm động mạch, mao mạch và tĩnh mạch; các mạch máu có dạng ống, hợp thành một hệ thống kín.

Hoạt động 2.5: Tìm hiểu chức năng của hệ tuần hoàn.

a. Mục tiêu: Nêu được chức năng của hệ tuần hoàn.

b. Nội dung:

- HS cá nhân, nghiên cứu thông tin phần 2 SGK/138 về chức năng của hệ tuần hoàn.

- HS hoạt động cặp đôi trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin SGK/138 về chức năng của hệ tuần hoàn. - GV cho HS thảo luận cặp đôi thực hiện yêu cầu: <i>Nêu sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn.</i> Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS hoạt động cặp đôi thực hiện yêu cầu của GV.	2. Chức năng của hệ tuần hoàn. Sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tuần hoàn: + Tim hoạt động như một chiếc bơm, vừa hút, vừa đẩy máu lưu thông trong hệ tuần hoàn. + Động mạch vận chuyển máu

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - GV gọi ngẫu nhiên một vài HS trình bày, các HS khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức	từ tim đến mao mạch để trao đổi nước, chất khí, các chất giữa máu và các tế bào; máu trao đổi tại mao mạch theo tĩnh mạch trở về tim.
---	---

Hoạt động 2.6: Tìm hiểu một số bệnh về máu và tim mạch.

a. Mục tiêu: Nêu được một số bệnh về máu, tim mạch và cách phòng chống; vận dụng được hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình.

b. Nội dung: Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/138,139; quan sát Hình 33.6 SGK/141; Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM																
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát Hình 33.6 SGK/141 về mạch máu. - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần III SGK/138, 139 - Một số bệnh về máu và tim mạch. - HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi: <i>1, Tìm hiểu nguyên nhân, triệu chứng, hậu quả của một số bệnh về máu, tim mạch.</i> <i>2, Vận dụng hiểu biết về các bệnh đã tìm hiểu, đề xuất biện pháp phòng bệnh, bảo vệ hệ tuần hoàn và cơ thể. Giải thích cơ sở của các biện pháp đó.</i>	III. Một số bệnh về máu và tim mạch. Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận: 1, <table><tr><th>Tên bệnh</th><th>Nguyên nhân</th><th>Triệu chứng</th><th>Hậu quả</th></tr><tr><td>Thiếu máu</td><td>- Do không sản xuất đủ hoặc giảm số lượng hồng cầu hoặc huyết sắc tố (hemoglobin) dẫn đến máu giảm khả năng vận chuyển oxygen trong cơ thể. - Hoặc do mất quá nhiều máu khi bị thương, khi đến kì kinh nguyệt.</td><td>Mệt mỏi, da xanh, tim đập nhanh, đau thắt ngực, ngất và khó thở khi gắng sức...</td><td>Khiến cơ thể mệt mỏi và suy giảm chất lượng cuộc sống; có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng như rối loạn nhịp tim kéo dài, ngất xỉu đột ngột, mẹ bầu có thể sinh non, thậm chí tử vong.</td></tr><tr><td>Huyết áp cao</td><td>- Huyết áp tăng cao lúc đầu có thể do sau khi luyện tập thể dục, thể thao, khi tức giận hay khi bị sốt,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể làm tổn thương cấu trúc thành động mạch và gây ra bệnh huyết áp cao. Quảng cáo - Do chế độ ăn nhiều đường và muối, thức ăn chứa nhiều chất béo,...</td><td>Nhức đầu, tê hoặc ngứa râm ran ở các chi, chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn, chảy máu cam, ...</td><td>Có thể gây ra nhiều biến chứng như nguy hiểm về sau như: nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy</td></tr><tr><td>Xơ vữa động mạch</td><td>- Do chế độ ăn chưa hợp lí, hút thuốc lá, ít vận động,... dẫn đến hàm lượng cholesterol trong máu tăng cao kết hợp với Ca²⁺ lắng vào thành mạch.</td><td>Các triệu chứng cụ thể phụ thuộc vào vị trí động mạch bị xơ vữa như: Đau thắt ngực, tê bì tay chân hoặc cảm giác yếu ớt vô lực, khó nói hoặc nói lắp, mất thị lực tạm thời ở một mắt hoặc cơ mặt bị rủ xuống, ...</td><td>- Làm hẹp lòng mạch, mạch bị xơ vữa, dẫn đến tăng huyết áp, giảm dòng máu, tạo thành các cục máu đông dẫn đến tắc mạch. Nếu các cục máu đông xuất hiện ở động mạch vành tim gây đau tim, còn ở động mạch não là nguyên nhân gây đột quỵ.</td></tr></table>	Tên bệnh	Nguyên nhân	Triệu chứng	Hậu quả	Thiếu máu	- Do không sản xuất đủ hoặc giảm số lượng hồng cầu hoặc huyết sắc tố (hemoglobin) dẫn đến máu giảm khả năng vận chuyển oxygen trong cơ thể. - Hoặc do mất quá nhiều máu khi bị thương, khi đến kì kinh nguyệt.	Mệt mỏi, da xanh, tim đập nhanh, đau thắt ngực, ngất và khó thở khi gắng sức...	Khiến cơ thể mệt mỏi và suy giảm chất lượng cuộc sống; có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng như rối loạn nhịp tim kéo dài, ngất xỉu đột ngột, mẹ bầu có thể sinh non, thậm chí tử vong.	Huyết áp cao	- Huyết áp tăng cao lúc đầu có thể do sau khi luyện tập thể dục, thể thao, khi tức giận hay khi bị sốt,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể làm tổn thương cấu trúc thành động mạch và gây ra bệnh huyết áp cao. Quảng cáo - Do chế độ ăn nhiều đường và muối, thức ăn chứa nhiều chất béo,...	Nhức đầu, tê hoặc ngứa râm ran ở các chi, chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn, chảy máu cam, ...	Có thể gây ra nhiều biến chứng như nguy hiểm về sau như: nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy	Xơ vữa động mạch	- Do chế độ ăn chưa hợp lí, hút thuốc lá, ít vận động,... dẫn đến hàm lượng cholesterol trong máu tăng cao kết hợp với Ca ²⁺ lắng vào thành mạch.	Các triệu chứng cụ thể phụ thuộc vào vị trí động mạch bị xơ vữa như: Đau thắt ngực, tê bì tay chân hoặc cảm giác yếu ớt vô lực, khó nói hoặc nói lắp, mất thị lực tạm thời ở một mắt hoặc cơ mặt bị rủ xuống, ...	- Làm hẹp lòng mạch, mạch bị xơ vữa, dẫn đến tăng huyết áp, giảm dòng máu, tạo thành các cục máu đông dẫn đến tắc mạch. Nếu các cục máu đông xuất hiện ở động mạch vành tim gây đau tim, còn ở động mạch não là nguyên nhân gây đột quỵ.
Tên bệnh	Nguyên nhân	Triệu chứng	Hậu quả														
Thiếu máu	- Do không sản xuất đủ hoặc giảm số lượng hồng cầu hoặc huyết sắc tố (hemoglobin) dẫn đến máu giảm khả năng vận chuyển oxygen trong cơ thể. - Hoặc do mất quá nhiều máu khi bị thương, khi đến kì kinh nguyệt.	Mệt mỏi, da xanh, tim đập nhanh, đau thắt ngực, ngất và khó thở khi gắng sức...	Khiến cơ thể mệt mỏi và suy giảm chất lượng cuộc sống; có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng như rối loạn nhịp tim kéo dài, ngất xỉu đột ngột, mẹ bầu có thể sinh non, thậm chí tử vong.														
Huyết áp cao	- Huyết áp tăng cao lúc đầu có thể do sau khi luyện tập thể dục, thể thao, khi tức giận hay khi bị sốt,... Nếu tình trạng này kéo dài có thể làm tổn thương cấu trúc thành động mạch và gây ra bệnh huyết áp cao. Quảng cáo - Do chế độ ăn nhiều đường và muối, thức ăn chứa nhiều chất béo,...	Nhức đầu, tê hoặc ngứa râm ran ở các chi, chóng mặt, hoa mắt, buồn nôn, chảy máu cam, ...	Có thể gây ra nhiều biến chứng như nguy hiểm về sau như: nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy														
Xơ vữa động mạch	- Do chế độ ăn chưa hợp lí, hút thuốc lá, ít vận động,... dẫn đến hàm lượng cholesterol trong máu tăng cao kết hợp với Ca ²⁺ lắng vào thành mạch.	Các triệu chứng cụ thể phụ thuộc vào vị trí động mạch bị xơ vữa như: Đau thắt ngực, tê bì tay chân hoặc cảm giác yếu ớt vô lực, khó nói hoặc nói lắp, mất thị lực tạm thời ở một mắt hoặc cơ mặt bị rủ xuống, ...	- Làm hẹp lòng mạch, mạch bị xơ vữa, dẫn đến tăng huyết áp, giảm dòng máu, tạo thành các cục máu đông dẫn đến tắc mạch. Nếu các cục máu đông xuất hiện ở động mạch vành tim gây đau tim, còn ở động mạch não là nguyên nhân gây đột quỵ.														
Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập	<i>2, Biện pháp phòng bệnh, bảo vệ hệ tuần hoàn và cơ thể và cơ sở của các biện pháp đó.</i>																

- HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần III SGK/138, 139 - Một số bệnh về máu và tim mạch. - HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi: Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - GV gọi đại diện các nhóm trình bày, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức	<table><tr><th>Các biện pháp</th><th>Cơ sở khoa học</th></tr><tr><td>Có chế độ dinh dưỡng hợp lý, đủ chất; hạn chế thức ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối, đường hoặc dầu mỡ.</td><td>Bổ sung sắt và các chất cần thiết tốt cho hệ tuần hoàn. Hạn chế các tác nhân gây hại cho hệ tuần hoàn như tăng huyết áp, xơ vữa động mạch,...</td></tr><tr><td>Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...</td><td>Hạn chế tình trạng chất kích thích làm tăng huyết áp và làm tăng trọng lượng cơ thể.</td></tr><tr><td>Tạo cuộc sống vui tươi, thoải mái về tinh thần, giảm căng thẳng.</td><td>Giúp hệ tuần hoàn làm việc hiệu quả, hạn chế tăng huyết áp.</td></tr><tr><td>Rèn luyện thể dục, thể thao vừa sức, hợp lý.</td><td>Nâng dần sức chịu đựng của tim và cơ thể, tăng khả năng hoạt động của hệ tuần hoàn.</td></tr><tr><td>Khám sức khỏe định kì.</td><td>Nắm được các chỉ số của cơ thể, từ đó có kế hoạch cải thiện sức khỏe tốt hơn.</td></tr><tr><td>Đảm bảo môi trường sống sạch sẽ, tiêu diệt các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.</td><td>Giảm thiểu tối đa sự ảnh hưởng và gây hại của các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.</td></tr></table>	Các biện pháp	Cơ sở khoa học	Có chế độ dinh dưỡng hợp lý, đủ chất; hạn chế thức ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối, đường hoặc dầu mỡ.	Bổ sung sắt và các chất cần thiết tốt cho hệ tuần hoàn. Hạn chế các tác nhân gây hại cho hệ tuần hoàn như tăng huyết áp, xơ vữa động mạch,...	Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...	Hạn chế tình trạng chất kích thích làm tăng huyết áp và làm tăng trọng lượng cơ thể.	Tạo cuộc sống vui tươi, thoải mái về tinh thần, giảm căng thẳng.	Giúp hệ tuần hoàn làm việc hiệu quả, hạn chế tăng huyết áp.	Rèn luyện thể dục, thể thao vừa sức, hợp lý.	Nâng dần sức chịu đựng của tim và cơ thể, tăng khả năng hoạt động của hệ tuần hoàn.	Khám sức khỏe định kì.	Nắm được các chỉ số của cơ thể, từ đó có kế hoạch cải thiện sức khỏe tốt hơn.	Đảm bảo môi trường sống sạch sẽ, tiêu diệt các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.	Giảm thiểu tối đa sự ảnh hưởng và gây hại của các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.
	Các biện pháp	Cơ sở khoa học													
	Có chế độ dinh dưỡng hợp lý, đủ chất; hạn chế thức ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối, đường hoặc dầu mỡ.	Bổ sung sắt và các chất cần thiết tốt cho hệ tuần hoàn. Hạn chế các tác nhân gây hại cho hệ tuần hoàn như tăng huyết áp, xơ vữa động mạch,...													
	Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá,...	Hạn chế tình trạng chất kích thích làm tăng huyết áp và làm tăng trọng lượng cơ thể.													
	Tạo cuộc sống vui tươi, thoải mái về tinh thần, giảm căng thẳng.	Giúp hệ tuần hoàn làm việc hiệu quả, hạn chế tăng huyết áp.													
	Rèn luyện thể dục, thể thao vừa sức, hợp lý.	Nâng dần sức chịu đựng của tim và cơ thể, tăng khả năng hoạt động của hệ tuần hoàn.													
	Khám sức khỏe định kì.	Nắm được các chỉ số của cơ thể, từ đó có kế hoạch cải thiện sức khỏe tốt hơn.													
Đảm bảo môi trường sống sạch sẽ, tiêu diệt các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.	Giảm thiểu tối đa sự ảnh hưởng và gây hại của các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.														
KL: - Một số bệnh về máu và tim mạch: Thiếu máu, huyết áp cao; xơ vữa động mạch... - Một số biện pháp phòng bệnh, bảo vệ hệ tuần hoàn: + Có chế độ dinh dưỡng hợp lý, đủ chất; hạn chế thức ăn chế biến sẵn chứa nhiều muối, đường hoặc dầu mỡ. + Hạn chế sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá.. + Tạo cuộc sống vui tươi, thoải mái về tinh thần, giảm căng thẳng. + Rèn luyện thể dục, thể thao vừa sức, hợp lý. + Khám sức khỏe định kì. + Đảm bảo môi trường sống sạch sẽ, tiêu diệt các tác nhân truyền bệnh qua đường máu.															

Hoạt động 2.7: Thực hành: Thực hiện tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu.

a. Mục tiêu: Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu.

b. Nội dung: Học sinh hoạt động cá nhân, quan sát Hình 33.7, 33.8, nghiên cứu thông tin SGK/139; Hoạt động nhóm thực hành sơ cứu người bị chảy máu theo các bước.

c. Sản phẩm: Kết quả hoạt động thực hành của các nhóm HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV cho HS quan sát Hình 33.7 - Sơ cứu chảy máu ở tay. - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin về cách sơ cứu chảy máu mao mạch và tĩnh mạch SGK/139. - HS thảo luận nhóm thực hành sơ cứu chảy máu mao mạch và tĩnh mạch theo các bước SGK/139: <i>Bước 1:</i> Dùng ngón tay bịt chặt miệng vết thương cho tới khi thấy máu không chảy nữa. <i>Bước 2:</i> Sát trùng vết thương bằng cồn iodine. <i>Bước 3:</i> Che kín miệng vết thương bằng bông, gạc, băng gạc.	IV. Thực hành: Thực hiện tình huống giả định cấp cứu người bị chảy máu, tai biến, đột quỵ và đo huyết áp. a. Sơ cứu cầm máu trong các trường hợp giả định. <i>* Sơ cứu chảy máu mao</i>

- GV cho HS quan sát Hình Hình 33.8 – Gây áp lực gián tiếp lên động mạch để cầm máu. - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin về cách sơ cứu chảy máu động mạch cánh tay SGK/140. - HS thảo luận nhóm thực hành sơ cứu chảy máu động mạch cánh tay theo các bước SGK/140: <i>Bước 1:</i> Dùng ngón tay cái dò tìm vị trí động mạch cánh tay, khi thấy dấu hiệu mạch đập rõ thì ấn mạnh để làm ngừng chảy máu ở vết thương. <i>Bước 2:</i> Buộc dây garô Dùng dây cao su hay dây vải mềm buộc chặt ở vị trí gần sát vết thương (cao hơn vết thương về phía tim) với lực ép đủ làm cầm máu. <i>Bước 3:</i> sát trùng vết thương bằng cồn iodine rồi che kín miệng vết thương. <i>Bước 4:</i> Đưa người bị thương đến cơ sở y tế gần nhất. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/130. - HS thảo luận nhóm thực hành sơ cứu theo các bước. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - HS đại diện các nhóm trình bày sản phẩm của nhóm mình, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức	<i>mạch và tĩnh mạch</i> Cách tiến hành: Các bước SGK/139. <i>* Sơ cứu chảy máu động mạch cánh tay.</i> Cách tiến hành: Các bước SGK/140.
---	---

Hoạt động 2.8: Thực hành: Thực hiện tình huống giả định cấp cứu người bị tai biến, đột quỵ.

a. Mục tiêu: Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu người bị tai biến, đột quỵ.

b. Nội dung: Học sinh hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin SGK/140; Hoạt động nhóm thực hành sơ cứu giả định người bị đột quỵ.

c. Sản phẩm: Kết quả hoạt động thực hành của các nhóm HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập. - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin về cách sơ cứu người bị đột quỵ SGK/139. - HS thảo luận nhóm thực hành sơ cứu chảy máu mao mạch và tĩnh mạch theo các bước SGK/140: <i>Bước 1:</i> Gọi người trợ giúp và nhanh chóng gọi cấp cứu 115. <i>Bước 2:</i> Trong thời gian chờ xe cấp cứu đến, cần đặt phần đầu và lưng của nạn nhân nằm nghiêng để tránh bị sặc đường thở.	b. Sơ cứu đột quỵ. Cách tiến hành: Các bước SGK/140.

Bước 3: Nói lỏng quần áo cho rộng, thoáng; mở phần cổ áo để kiểm tra tình trạng hô hấp của nạn nhân.

Bước 4: Dùng vải mềm cuốn vào ngón tay trở rồi lấy sạch đờm, dãi trong miệng nạn nhân.

Bước 5: Ghi lại thời điểm nạn nhân khởi phát biểu hiện đột quỵ, những loại thuốc mà nạn nhân đang dùng hoặc mang theo đơn thuốc đang có.

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/140.

- HS thảo luận nhóm thực hành sơ cứu theo các bước.

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận

- HS đại diện các nhóm trình bày sản phẩm của nhóm mình, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức

Hoạt động 2.7: Thực hành: Thực hiện tình huống giả định đo huyết áp.

a. Mục tiêu: Thực hiện được các bước đo huyết áp bằng huyết áp kế đồng hồ.

b. Nội dung:

- Học sinh hoạt động nhóm đo huyết áp bằng huyết áp kế đồng hồ.

- Hoạt động nhóm bàn trả lời câu hỏi.

c. Sản phẩm: Kết quả hoạt động thực hành đo huyết áp và câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin về cách tiến hành đo huyết áp bằng huyết áp kế đồng hồ SGK/140 - HS thảo luận nhóm thực hiện đo huyết áp bằng huyết áp kế đồng hồ theo các bước: Bước 1: Yêu cầu người đo huyết áp nằm hoặc ngồi ở tư thế thoải mái, duỗi thẳng cánh tay. Xác định vị trí của động mạch cánh tay để đặt ống nghe. Bước 2: Quấn vòng bít của huyết áp kế quanh vị trí đặt ống nghe. Bước 3: Vận chặt núm xoay và bóp quả bóng cao su để bơm khí vào vòng bít của huyết áp kế cho đến khi đồng hồ chỉ khoảng 160-180 mmHg thì dừng lại.	c, Đo huyết áp (bằng huyết áp kế đồng hồ) - Cách tiến hành: Các bước SGK/140. - Đọc chỉ số đo huyết áp của bản thân và của các bạn trong nhóm. - Nhận xét chỉ số đo được. Biết rằng huyết áp bình thường tối thiểu là 60 mmHg đến dưới 90 mmHg và tối đa là từ 90 mmHg đến dưới 140 mmHg. Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận: 1, Khi thực hiện biện pháp buộc dây garô cần lưu ý: - Cần dò tìm được vị trí động mạch để làm ngừng sự chảy máu ở vết thương.

Bước 4: Vận ngược núm xoay để từ từ xả hơi, đồng thời đeo ống nghe tim phổi để nghe thấy tiếng đập đầu tiên, đó là huyết áp tối đa. Tiếp tục nghe cho đến khi không có tiếng đập nữa, đó là huyết áp tối thiểu..

- Đọc chỉ số đo huyết áp của bản thân và của các bạn trong nhóm. Nhận xét chỉ số đo được, biết rằng huyết áp bình thường tối thiểu là 60 mmHg đến dưới 90 mmHg và tối đa là từ 90 mmHg đến dưới 140 mmHg.

- HS thảo luận nhóm bàn trả lời câu hỏi:

1, Khi thực hiện biện pháp buộc dây garô cần lưu ý những điều gì?

2, Vì sao chỉ dùng biện pháp buộc dây garô để sơ cứu những vết thương chảy máu động mạch ở tay hoặc chân? Những vết thương chảy máu động mạch không phải ở tay, chân cần được xử lý như thế nào?

Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS hoạt động nhóm thực hành đo huyết áp theo các bước.

- HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi.

- GV theo dõi các nhóm thực hành, hỗ trợ khi cần thiết.

Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận

- GV gọi đại diện các nhóm báo cáo kết quả đo huyết áp; báo cáo kết quả hoạt động trả lời câu hỏi, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức

- Buộc dây garô ở vị trí gần sát vết thương (cao hơn vết thương về phía tim).

- Buộc dây garô với lực ép đủ làm cầm máu, tránh trường hợp thắt quá chặt gây dập nát tổ chức phần mềm, gây liệt chi hoặc trường hợp thắt garô không đủ chặt làm máu tiếp tục chảy, đồng thời ứ tắc tĩnh mạch có thể gây tím thẫm.

- Ghi chú thời gian đặt garô, không buộc quá lâu vì có thể làm hoại tử phần cơ quan bên dưới chỗ thắt garô.

2,

- Chỉ dùng biện pháp buộc dây garô để sơ cứu những vết thương chảy máu động mạch ở tay hoặc chân vì: Tay và chân là những mô đặc nên biện pháp buộc dây garô mới có hiệu quả. Ở những vị trí khác (như bẹn, bụng, đầu, cổ) biện pháp buộc dây garô vừa không có hiệu quả cầm máu, vừa gây nguy hiểm đến tính mạng.

- Những vết thương chảy máu động mạch không phải ở tay, chân cần được xử lý bằng cách: một mặt cho băng chặt vết thương, mặt khác lấy ngón tay ấn chặn vào phía đường đi của động mạch (phía trên vết thương đó). Nếu người sơ cứu không biết nghiệp vụ cấp cứu vết thương thì cần băng chặt vết thương để cầm máu tạm thời bằng mọi cách. Sau đó, nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất.

Hoạt động 2.8: Thực hiện dự án: Điều tra một số bệnh về máu, tim mạch và phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.

a. Mục tiêu:

- Điều tra được các bệnh về máu và tim mạch tại địa phương.

- Tìm hiểu được phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.

b. Nội dung: Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/141; Hoạt động nhóm bàn thực hiện dự án điều tra: các bệnh về máu và tim mạch tại địa phương và phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.

c. Sản phẩm: Kết quả hoạt động điều tra của nhóm HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM								
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần V SGK/141 về mục tiêu và cách tiến hành dự án: Điều tra một số bệnh về máu, tim mạch và phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương. - HS thảo luận nhóm vận dụng hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm, hãy thực hiện dự án điều tra theo các bước sau: <i>(Giáo viên giao nhiệm vụ cho nhóm HS thực hiện ở nhà từ tiết học trước, tiết này HS chỉ báo cáo lại kết quả hoạt động của nhóm)</i> - Cách tiến hành: <i>Bước 1: Lập kế hoạch và tiến hành điều tra một số bệnh về máu, tim mạch và phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.</i> <i>Bước 2: Thảo luận, đề xuất các biện pháp phòng chống bệnh về máu, tim mạch.</i> <i>Bước 3: Viết báo cáo điều tra một số bệnh về máu, tim mạch theo mẫu Bảng 33.2 và viết một đoạn tổng hợp thông tin tìm hiểu về phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương.</i> - Kết quả: <i>Ghi kết quả điều tra một số bệnh về máu và tim mạch theo mẫu Bảng 33.2.</i> Bảng 33.2. <table><tr><th>Tên bệnh</th><th>Số lượng người mắc</th><th>Nguyên nhân</th><th>Biện pháp phòng chống</th></tr><tr><td>?</td><td>?</td><td>?</td><td>?</td></tr></table> - HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi: <i>1, Hiến máu có hại cho sức khỏe không? Vì sao?</i> <i>2, Những ai có thể hiến máu được và những ai không thể hiến máu?</i> Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS hoạt động nhóm theo bàn nắm bắt tình hình thực tế tại địa phương hoàn thiện các nội dung bảng 33.2. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - GV gọi đại diện các nhóm trình bày báo cáo của nhóm, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có). Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, đánh giá, và kết luận. - GV Cho HS đọc thông tin mục Em có biết SGK/141.	Tên bệnh	Số lượng người mắc	Nguyên nhân	Biện pháp phòng chống	?	?	?	?	V- Dự án: Điều tra một số bệnh về máu, tim mạch và phong trào hiến máu nhân đạo tại địa phương. - Kết quả dự án: - Nội dung bảng 33.2 <i>Gợi ý trả lời câu hỏi thảo luận:</i> 1, - Hiến máu không có hại cho sức khỏe nếu thể tích máu hiến phù hợp với thể trạng cũng như tần suất hiến hợp lý. - Giải thích: + Nếu hiến máu phù hợp thì mặc dù sau khi hiến máu, các chỉ số trong cơ thể có chút thay đổi nhưng vẫn nằm trong giới hạn sinh lý bình thường, không gây ảnh hưởng đến hoạt động thường ngày của cơ thể. + Thậm chí, hiến máu còn được xem là một cơ hội giúp sức khỏe được tăng cường tốt hơn vì giúp kích thích khả năng tạo máu, thải sắt ứ trệ trong các cơ quan. 2, - Những người có thể hiến máu được là: + Người từ 18 – 60 tuổi, cân nặng ít nhất là 42 kg đối với nữ và 45 kg đối với nam. Không bị nhiễm hoặc không có các hành vi lây nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu khác. + Người đã hiến máu lần gần nhất trước đó 12 tuần hoặc hiến thành phần máu lần gần nhất trước đó 3 tuần. + Phụ nữ không có thai hoặc không nuôi con nhỏ dưới 1 tuổi. - Những người không thể hiến máu là: + Người đã nhiễm hoặc đã thực hiện hành vi có nguy cơ nhiễm HIV. + Người đã nhiễm viêm gan B,
Tên bệnh	Số lượng người mắc	Nguyên nhân	Biện pháp phòng chống						
?	?	?	?						

- GV Cho HS hệ thống lại các nội dung của bài theo mục Em đã học SGK/141.

viêm gan C và các virus lây qua đường truyền máu.
+ Người có các bệnh mãn tính: tim mạch, huyết áp, hô hấp,...

Hoạt động 4: Luyện tập

a. Mục tiêu: Sử dụng kiến thức đã học để trả lời được các câu hỏi trắc nghiệm.

b. Nội dung: HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm.

c. Sản phẩm: Kết quả câu trả lời của HS.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập - GV Cho HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm: Câu 1. Hệ mạch máu gồm mấy loại mạch? A. 1 B. 2 <u>C.</u> 3 D. 4 Câu 2. Chức năng của bạch cầu là gì? A. Vận chuyển chất khí B. Đông máu giúp cơ thể không bị mất máu nhiều. C. Vận chuyển các chất dinh dưỡng và các chất khác. <u>D.</u> Bảo vệ cơ thể bằng cơ chế thực bào, tiết kháng thể, tiết tế bào limphoT. Câu 3. Khi hồng cầu kết hợp với chất khí nào thì máu sẽ có màu đỏ tươi ? A. N₂ <u>B.</u> O₂ C. CO₂ D. CO Câu 4. Trong máu, huyết tương chiếm tỉ lệ bao nhiêu về thể tích ? A. 75% B. 60% C. 45% <u>D.</u> 55% Câu 5. Ở người, loại mạch nào là nơi xảy ra sự trao đổi chất với tế bào ? A. Mao mạch <u>B.</u> Tĩnh mạch C. Động mạch D. Tất cả các phương án Câu 6. Mao mạch có điểm gì đặc biệt để tăng hiệu quả trao đổi chất với tế bào ? 1. Vận tốc dòng máu chảy rất chậm 2. Thành mạch mỏng chỉ được cấu tạo bởi một lớp biểu bì 3. Phân nhánh dày đặc đến từng tế bào 4. Thành mạch dày có ba lớp. A. 1,2 <u>B.</u> 1,2,3 C. 1,2,4 D. 1,3,4 Câu 7. Máu được vận chuyển qua hệ mạch là do A. sức đẩy của tim khi tâm co B. sự hỗ trợ của hệ mạch C. nhờ hệ thống van	III. Luyện tập <i>Đáp án câu hỏi trắc nghiệm:</i> Câu 1: C Câu 2: D Câu 3: B Câu 4: D Câu 5: B Câu 6: B Câu 7: D

<u>D.</u> sức đẩy của tim khi tâm co và sự hỗ trợ của hệ mạch và một số yếu tố khác. Câu 8. Khi chúng ta bị ong chích thì nọc độc của ong được xem là A. chất kháng sinh. B. kháng thể. <u>C.</u> kháng nguyên. D. prôtêin độc. Câu 9. Chúng ta sẽ bị mất nhiều nước trong trường hợp nào sau đây ? 1. Tiêu chảy 2. Lao động nặng 3. Nghỉ ngơi 4. Sốt cao A. 1,2,3,4 <u>B.</u> 1,2,4. C. 1,2,3. D. 1,3,4. Câu 10. Tại sao tim làm việc cả đời không biết mệt mỏi A. Vì thời gian làm việc bằng thời gian nghỉ ngơi B. Vì tim nhỏ C. Vì khối lượng máu nuôi tim nhiều chiếm 1/10 trên cơ thể <u>D.</u> Vì tim làm việc theo chu kì Câu 11. Sắp xếp vận tốc máu chảy trong thành mạch theo đúng trình tự A. Tĩnh mạch > động mạch > mao mạch B. Động mạch > mao mạch > tĩnh mạch <u>C.</u> Động mạch > tĩnh mạch > mao mạch D. Tĩnh mạch > mao mạch > động mạch Câu 12. Nhóm máu nào là nhóm máu chuyên nhận? A. A B. B C. O <u>D.</u> AB Câu 13. Loại đồ ăn nào dưới đây đặc biệt có lợi cho hệ tim mạch ? <u>A.</u> Cá hồi B. Sữa tươi C. Kem D. Lòng đỏ trứng gà Câu 14. Tại sao tim làm việc cả đời không biết mệt mỏi A. Vì thời gian làm việc bằng thời gian nghỉ ngơi B. Vì tim nhỏ C. Vì khối lượng máu nuôi tim nhiều chiếm 1/10 trên cơ thể <u>D.</u> Vì tim làm việc theo chu kì Câu 15 Khi được tiêm phòng vacxin thủy đậu, chúng ta sẽ không bị mắc căn bệnh này trong tương lai. Đây là dạng miễn dịch nào ? A. Miễn dịch tự nhiên <u>B.</u> Miễn dịch nhân tạo C. Miễn dịch tập nhiễm D. Miễn dịch bẩm sinh Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS cá nhân trả lời câu hỏi trắc nghiệm và giải thích. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận	Câu 8: C Câu 9: B Câu 10: D Câu 11: C Câu 12: D Câu 13: A <i>Hướng dẫn:</i> cá hồi rất giàu omega - 3 giúp điều hòa nhịp tim, ngăn ngừa hình thành các cục máu đông. Câu 14: D <i>Hướng dẫn:</i> Vì tim làm việc 0,4s và nghỉ ngơi 0,4 giây xen kẽ nhau do đó tim làm việc suốt đời mà không mệt mỏi Câu 15: B <i>Hướng dẫn:</i> Đây là miễn dịch nhân tạo vì tạo miễn dịch chủ động do con người chích vaccine.
--	---

- HS lần lượt trả lời từng câu hỏi trắc nghiệm. - HS khác theo dõi, nhận xét, bổ sung. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ GV Nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức.	
--	--

Hoạt động 5: Vận dụng

a. Mục tiêu: Phát triển năng lực tự học và năng lực tìm hiểu đời sống, trả lời các câu hỏi thực tế.

b. Nội dung: Học sinh vận dụng kiến thức và hiểu biết về cách bệnh về máu, tim mạch để bảo vệ bản thân và gia đình

c. Sản phẩm: Báo cáo hoạt của học sinh về các hoạt động đã thực hiện ở nhà.

d. Tổ chức thực hiện:

HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS	DỰ KIẾN SẢN PHẨM
Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập GV Cho HS hoạt động cá nhân viết báo cáo: - Các biện pháp mà cá nhân đã thực hiện để phòng chống một số bệnh về máu và tim mạch. - Hoạt động của bản thân đã vận dụng hiểu biết về máu và tuần hoàn để bảo vệ bản thân và gia đình. - HS nhận nhiệm vụ. Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập - HS cá nhân thực hiện viết báo cáo tại gia đình, báo cáo sản phẩm của mình trước tập thể lớp và nộp lại báo cáo vào đầu giờ học sau. Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận - HS cá nhân báo cáo sản phẩm của cá nhân trước lớp. - Nộp lại báo cáo cá nhân cho GV. Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ - GV nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức	IV. Vận dụng Sản phẩm báo cáo của HS

* Hướng dẫn HS tự học ở nhà

1. Ôn tập lại các kiến thức bài 33.
2. Làm bài tập bài 33 trong SBT
3. Đọc trước nội dung bài 34: Hệ hô hấp ở người.