|  |  |
| --- | --- |
| **UBND THÀNH PHỐ GIA NGHĨA****TRƯỜNG TH&THCS TRẦN VĂN ƠN** | **PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC TẬP TUẦN 12**Môn: ***Sinh học 8***Giáo viên hướng dẫn: Võ Trọng Nghĩa |

### Bài 22. VỆ SINH HÔ HẤP

**I. Cần bảo vệ hệ hô hấp khỏi các tác nhân có hại:**

- Các tác nhân gây hại cho đường hô hấp là: bụi, chất khí độc, vi sinh vật.

- Biện pháp bảo vệ hệ hô hấp:

+ Xây dựng môi trường trong sạch .

+ Không hút thuốc lá .

### *- Đeo khẩu trang khi lao động ở nơi có nhiều bụi, nơi có nguy cơ nhiễm bệnh đường hô hấp .*

**II. Cần tập luyện để có một hệ hô hấp khoẻ mạnh**

- Cần luyện tập thể dục thể thao, phối hợp với tập thở sâu và giảm nhịp thở thường xuyên từ bé, sẽ có hệ hô hấp khoẻ mạnh

### *- Luyện tập thể thao phải vừa sức rèn luyện từ từ .*

 **BÀI TẬP**

**Câu 1** : Tai sao không đeo khẩu trang tại đễ bị nhiễm virus Covid -19 ?

**Câu 2:** Hãy đề ra các biện pháp tránh các tác nhân có hại cho hệ hô hấp.