**BÀI 34: HỆ HÔ HẤP Ở NGƯỜI**

***Thời lượng thực hiện: 3 tiết***

**I. MỤC TIÊU**

**1. Năng lực**

***a. Năng lực chung***

***\* Phát triển năng lực tự chủ và tự học:*** Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, mẫu vật, video thí nghiệm để: tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp.

***\* Năng lực giao tiếp và hợp tác:*** Hoạt động nhóm hiệu quả theo đúng yêu cầu của GV để tìm ra bệnh về hô hấp, các biện pháp phòng tránh bệnh hiệu quả an toàn.

***\* Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:*** GQVĐ trong thực hành hô hấp nhân tạo và thiết kế bài tuyên truyền tìm hiểu về thuốc lá, các bệnh hô hấp, bảo vệ sức khỏe cá nhân , cộng đồng.

***b. Năng lực KHTN***

***\* Năng lực nhận biết KHTN***

- Nêu được cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp. nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của hệ hô hấp.

- Nêu được nguyên nhân một số bệnh về phổi, về đường hô hấp và cách phòng tránh bệnh.

***\* Năng lực tìm hiểu tự nhiên:***

- Trình bày được vai trò của việc chống ô nhiễm không khí liên quan đến các bệnh hô hấp.

- Điều tra một số bệnh về đường hô hấp trong trường học hoặc tại địa phương, nêu đuoc nguyên nhân và cách phòng tránh

***\* Năng lực phát hiện và sử dụng kiến thức KHTN để giải quyết tình huống thực tế***

- Thực hiện được tình huống giả định hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước ; thiết kế được áp phích tuyên truyền không hút thuốc lá; đưa ra được quan điểm nên hay không nên hút thuốc lá và kinh doanh thuốc lá.

- Vận dụng hiểu biết về hô hấp để làm chủ bản thân, bảo vệ bản thân và gia đình, xây dựng môi trường trong sạch để đảm bảo cuộc sống cho chúng ta.

**2. Phẩm chất**

- Chăm học chịu khó tìm tòi tài liệu thực hiện nhiệm vụ cá nhân

- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ hoàn thành nhiệm vụ và quan sát hiện tượng, rút ra kết luận.

- Trung thực, cẩn thận trong hoạt động nhóm, ghi chép kết quả .

- Tích cực tuyên truyền bảo vệ môi trường sống.

- Có niềm say mê, hứng thú với việc khám phá và học tập khoa học tự nhiên.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**

- Dạy học theo nhóm, nhóm cặp đôi.

- Dạy học nêu và giải quyết vấn đề thông qua câu hỏi trong SGK.

- Kĩ thuật sử dụng phương tiện trực quan, trò chơi học tập.

- Phiếu học tập 1,2 ,3,4

**2. Học sinh**

- Bài cũ ở nhà.

- Đọc nghiên cứu và tìm hiểu trước bài ở nhà, tìm hiểu cấu tạo và chức năng hệ hô hấp.

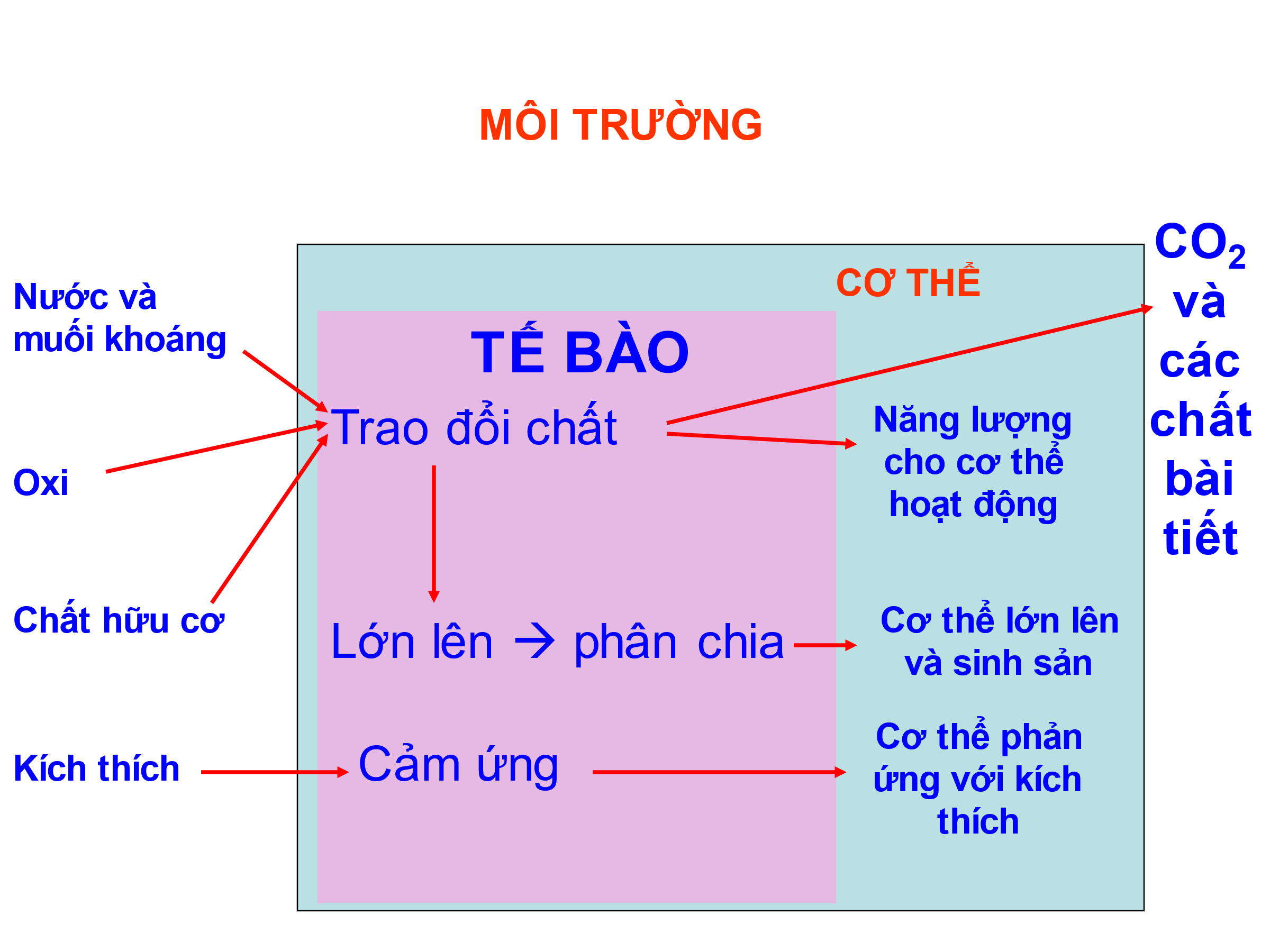
**3.**

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**A. MỞ ĐẦU:**

**a.Mục tiêu:** Tạo được hứng thú cho học sinh.

**b.Nội dung:** Học sinh quan sát hình ảnh trả lời câu hỏi:



Hô hấp có liên quan như thế nào đến hoạt động sống của tế bào và cơ thể ?

**c.Sản phẩm:** Câu trả lời của học sinh

**d.Tổ chức thực hiện:**

**\* GV giao nhiệm vụ học tập:** GV chiếu tranh hình yêu cầu học sinh thảo luận nhóm cặp đôi trả lời : Trong 1 phút hãy ghi tên các chất từ môi trường ngoài cung cấp cho cơ thể, và cơ thể loại thải các chất ra môi trường ?

**\* HS thực hiện nhiệm vụ:** Học sinh quan sát đưa ra câu trả lời

**\* Báo cáo, thảo luận:** Giáo viên gọi đại diện một số HS trả lời

**\* Kết luận, nhận định:** Giáo viên nhận xét và giới thiệu vào bài mới.

**Nội dung:** Hô hấp cung cấp O2 để oxi hoá các hợp chất hữu cơ tạo ra năng lượng cung cấp cho hoạt động sống của tế bào và cơ thể, đồng thời thải khí CO2 ra khỏi cơ thể.

**B. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC:**

**1.Hoạt động 1. Tìm hiểu cấu tạo chức năng hệ hô hấp**

**a.Mục tiêu:** Nêu được cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp. nêu được chức năng của mỗi cơ quan và sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của hệ hô hấp.

**b.Nội dung:**

- Hs quan sát video giới thiệu về hệ hô hấp

1. <https://youtu.be/_hWfdd4rAy8>

2. <https://youtube.com/watch?v=HLSJowTFV_Q&feature=share>

3. <https://youtu.be/7TI32KxCWSk>

4. <https://youtube.com/watch?v=MhtdTSbfruI&feature=share>

5. <https://fb.watch/m2ebKRlFD6/?mibextid=6AJuK9>

- Đọc thông tin kết hợp quan sát Hình 34.1 ; 34.2; 34.3 nêu tên các cơ quan của hệ hô hấp, đặc điểm và chức năng của mỗi cơ quan.Yêu cầu hs hoàn thành phiếu học tập 1, 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1 ( Cấu tạo )** | | |
|  | | |
| Cơ quan của hệ hô hấp | Đặc điểm | Chức năng |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2 ( Chức năng )** | |
| Câu hỏi | Trả lời |
| 2a. Sự thông khí ở phổi  Quan sát hình 34.2, mô tả hoạt động của cơ xương và sự thay đổi thể tích lồng ngực khi cử động hô hấp ? |  |
| 2b. Trao đổi khí ở phổi và tế bào  **Câu hỏi 1** Quan sát hình 34.3 mô tả sự trao đổi khí ở phổi và ở tế bào.    **Câu hỏi 2.** Trình bày sự phối hợp chức năng của mỗi cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ hô hấp |  |

**c.Sản phẩm:** kết quả phiếu học tập 1,2

d.**Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của giáo viên** | **Hoạt động của học sinh** |
| **Giao nhiệm vụ:** GV yêu cầu HS đọc thông tin SGK trong vòng 1 phút | Học sinh nhận nhiệm vụ |
| **HD Thực hiện nhiệm vụ:**  GV chiếu hình 43.1 yêu cầu HS hoạt động nhóm hoàn thành phiếu học tập 1,2 theo nội dung I câu hỏi SGK trang 144,145 | HS hoạt động nhóm, hoàn thành phiếu 1,2 trong 3 phút |
| **Báo cáo kết quả**  Đại diện nhóm trình bày kết quả  GV yêu cầu các nhóm nhận xét, bổ sung | Đại diện nhóm lên trình bày lần lượt 2 câu hỏi phần thảo luận nhóm.  Các nhóm còn lại nhận xét phần trình bày của nhóm bạn. |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 1 ( I.1. Cấu tạo)** | | | | Cơ quan của hệ hô hấp | Đặc điểm | Chức năng | | Mũi | Có nhiều lông mũi , lớp niêm mạc tiết chất nhầy và có lớp mao mạch dày đặc | Ngăn bụi , làm ẩm , làm ấm không khí vào phổi | | Họng | Có tuyến amidan , là nơi tập trung các tế bào lympho | Tiêu diệt vi khuẩn trong không khí trước khi vào phổi | | Thanh quản | Có nắp thanh quản | Nắp thanh quản có thể cử động để đậy kín đường hô hấp khi nuốt thức ăn | | Khí quản | Có lớp niêm mạc tiết chất nhầy và lông rung  chuyển động liên tục | Dẫn khí từ ngoài vào phổi, chất  nhầy và nhiều lông rung giúp đẩy vật lạ ra khỏi đường hô hấp | | Phế quản và tiểu phế | Có dạng ống , chia nhỏ dẫn quản để đi vào từng phế nang | Dẫn khí vào phổi rồi đến phế nang | | Phế nang | Được bao bọc bởi hệ thống mạch máu dày đặc | Nơi diễn ra quá trình trao đổi khí tại phối |  |  |  | | --- | --- | | **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 2 ( I.2 .Chức năng )** | | | Câu hỏi | Trả lời | | 2a. Sự thông khí ở phổi  Quan sát hình 34.2, mô tả hoạt động của cơ xương và sự thay đổi thể tích lồng ngực khi cử động hô hấp ? | **\* Làm tăng thể tích lồng ngực:**  + Cơ liên sườn ngoài co → tập hợp xương ức và xương sườn có điểm tựa linh động sẽ chuyển động đồng thời theo 2 hướng: lên trên và ra 2 bên làm lồng ngực mở rộng ra 2 bên là chủ yếu.  + Cơ hoành co → lồng ngực mở rộng thêm về phía dưới, ép xuống khoang bụng.  **\* Làm giảm thể tích lồng ngực:**  + Cơ liên sườn ngoài và cơ hoành không co nữa và giãn ra → làm lồng ngực thu nhỏ trở về vị trí cũ.  + Ngoài ra còn có sự tham gia của một số cơ khác khi thở gắng sức. | | 2b. Trao đổi khí ở phổi và tế bào  **Câu hỏi 1** Quan sát hình 34.3 mô tả sự trao đổi khí ở phổi và ở tế bào.    **Câu hỏi 2.** Trình bày sự phối hợp chức năng của mỗi cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ hô hấp | **Câu 1:**  + Trao đổi khí ở phổi gồm sự khuếch tán của O2 từ không khí ở phế nang vào máu và của CO2 từ máu vào không khí phế nang.  + Trao đổi khí ở tế bào gồm sự khuếch tán của O2 từ máu vào tế bào của CO2 từ tế bào vào máu.  **Câu 2:**  Mỗi cơ quan trong hệ hô hấp thực hiện một chức năng nhất định nhưng kết hợp lại sẽ đảm bảo chức năng của hệ hô hấp: Mũi ngăn bụi, làm ẩm và làm ấm không khí vào phổi; thanh quản có nắp thanh quản có thể cử động để đậy kín đường hô hấp khi nuốt thức ăn, ngăn không cho thức ăn đi vào đường dẫn khí; khí quản có lớp niêm mạc tiết chất nhầy, có nhiều lông rung chuyển động liên tục dẫn khí từ ngoài vào và giúp đẩy dị vật ra khỏi đường hô hấp; phế quản và tiểu phế quản dẫn khí vào phổi rồi đến phế nang; phế nang là nơi diễn ra quá trình trao đổi khí tại phổi, phế nang được bao bọc bởi hệ thống mạch máu dày đặc giúp quá trình trao đổi khí diễn ra được dễ dàng. | | |
| **Kết luận, nhận định**  Giáo viên nhận xét, chốt lại kiến thức và đánh giá các nhóm. | HS nhóm khác nhận xét và bổ sung |
| **Tiểu kết: I/ Cấu tạo , chức năng hệ hô hấp**  - Khái niệm: Hô hấp là quá trình không ngừng cung cấp O2 cho các tế bào tạo năng lượng cho mọi hoạt động sống của tế bào và cơ thể và loại CO2 do các tế bào thải ra khỏi cơ thể.  -Hệ hô hấp ở người gồm đường dẫn khí và phổi. Trong đường dẫn khí có các tuyến nhầy tiết ra dịch nhầy, có tác dụng cản bụi vả tiêu diệt vi khuẩn. Phổi có nhiều phế nang, là nơi diễn ra quá trình trao đổi khí | |

**2.Hoạt động 2. Tìm hiểu một số bệnh về phổi và đường hô hấp**

**a.Mục tiêu:** Nêu được nguyên nhân một số bệnh về phổi, về đường hô hấp và cách phòng tránh bệnh; Trình bày được vai trò của việc chống ô nhiễm không khí liên quan đến các bệnh hô hấp; Điều tra một số bệnh về đường hô hấp trong trường học hoặc tại địa phương, nêu đuoc nguyên nhân và cách phòng tránh

b.Nội dung:

-Sử dụng phương pháp dạy trực quan kết hợp dạy học hợp tác theo nhóm nhỏ, yêu cầu HS tìm hiểu bệnh về về đường hô hấp và cách phòng tránh bệnh. Qua đó, thảo luận và trả lời các câu hỏi trong SGK.

- HS tham khảo một số link về các bệnh hô hấp

1. <https://beedoctor.vn/cac-benh-ve-duong-ho-hap/>

2. <https://medlatec.vn/tin-tuc/nguyen-nhan-chinh-dan-den-cac-benh-viem-duong-ho-hap-s64-n27005>

3. <https://www.vinmec.com/vi/benh/viem-duong-ho-hap-duoi-2954/>

4. <https://benhphoitacnghen.com.vn/benh-hen-suyen-la-gi/>

5. <https://tamanhhospital.vn/kho-tho/>

6. <https://vinashin.com.vn/ho-gio.html>

7. <https://khoe.online/benh-thuong-gap/ho-hap>

**c.Sản phẩm:** Phiếu học tập số 3, câu trả lời của HS.

|  |  |
| --- | --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3** | |
| **1.** Kể tên , nêu triệu chứng , nguyên nhân 1 số bệnh về hô hấp   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **TÊN BỆNH** | | **TRIÊU CHỨNG** | **NGUYÊN NHÂN** | | **Bệnh về đường hô hấp** | 1.Viêm mũi dị ứng |  |  | | 2. Viêm xoang |  |  | | 3. Viêm họng |  |  | | 4. Viêm thanh quản |  |  | | 5. Viêm phế quản |  |  | | 6. Viêm tiểu phế quản |  |  | | **Bệnh về phổi** | 7. Viêm phổi |  |  | | 8. Lao phổi |  |  | | |
| **2.** Biện pháp phòng chống bệnh để bảo vệ sức khoẻ bản thân và gia đình | - Tiêm vacxin phòng bệnh, dinh dưỡng hợp lý để có sức đề kháng tốt  - Không dùng tay chạm lên mặt, miệng, mũi,... để tránh lây nhiễm tác nhân gây bệnh. Rửa tay thường xuyên để diệt khuẩn  -Vệ sinh răng miệng sạch sẽ, dùng nước muối súc miệng, rửa mũi hàng ngày.  - Hạn chế tiếp xúc với người bệnh, giữ an toàn khi tiếp xúc - Tránh xa nguồn không khí ô nhiễm ( NOX; SOX; COX) ; khói thuốc lá ( chất độc hại như nicotin, nitrozamin ) để bảo vệ hệ hô hấp khỏe mạnh.  - Đeo khẩu trang khi lao động, khi đi ra ngoài đường  - Giữ ấm cơ thể khi thời tiết lạnh; Luyện tập thể dục thể thao phù hợp |

**d.Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Giao nhiệm vụ:**  **Nhiệm vụ 1:**. Đọc thông tin và thào luận, nêu nguyên nhân gây bệnh vế phổi và đường hô hấp; vận dụng những hiểu biết về các bệnh, nêu biện pháp phòng chống bệnh dế bào vệ sức khoẻ bản thân và gia đình. GV sử dụng kĩ thuật khan trãi bàn ( mỗi hs viết 1 biện pháp phòng tránh bệnh )  Hoạt động nhóm để hoàn thành phiếu học tập số 3.  **Nhiệm vụ 2:** Điếu tra một số bệnh về đường hô hấp trong trường học hoặc địa phương, số lượng người mắc và đế xuất biện pháp phòng chổng bệnh rồi hoàn thành thông tin điếu tra theo mẫu Bảng 34.1. Hoạt động nhóm đôi để hoàn thành bảng   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Tên bệnh | Số lượng người mắc | Biện pháp phòng chống | | ? | ? | ? | |  |  |  | | HS nhận nhiệm vụ. |
| **Hướng dẫn HS thực hiện nhiệm vụ: Nhiệm vụ 1:** Mỗi nhóm thảo luận hoàn thành phiếu học tập số 3.  Sau khi thảo luận xong, Cử 1 nhóm trình bày.  **Nhiệm vụ 2:** Hoạt động nhóm đôi để hoàn thành bảng 34.1 SGK.  Sau khi thảo luận xong, Cử 1 nhóm đôi trình bày. | Thảo luận nhóm, hoàn thành phiếu học tấp số 3.  Thảo luận nhóm đôi, hoàn thành bảng 34.1 SGK. |
| **Báo cáo kết quả:**  - 1 nhóm lên trình bày.  - Mời nhóm khác nhận xét.  - GV nhận xét sau khi các nhóm đã có ý kiến bổ xung.  - GV yêu cầu 1 nhóm đôi trả lời câu hỏi SGK.  - Mời nhóm đôi khác nhận xét.  - GV nhận xét sau khi các nhóm đã có ý kiến bổ xung. | - Nhóm trình bày kết quả ở phiếu học tập số 3.  - Nhóm khác nhận xét phần trình bày của nhóm bạn.  - HS của 1 nhóm đôi trình bày:  - Nhóm đôi khác nhận xét phần trình bày của nhóm bạn. |
| |  |  | | --- | --- | | **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 3** | | | **1.** Kể tên , nêu triệu chứng , nguyên nhân 1 số bệnh về hô hấp   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **TÊN BỆNH** | | **TRIÊU CHỨNG** | **NGUYÊN NHÂN** | | **Bệnh về đường hô hấp** | 1.Viêm mũi dị ứng | Ngứa nũi, chảy nước mũi, ớn lạnh | Do thời tiết, hóa chất, ô nhiễm không khí | | 2. Viêm xoang | Ngứa nũi, chảy dịch nhầy, đau hốc mũi, đau đầu | Do thời tiết, hóa chất, vi khuẩn, virut, , ô nhiễm không khí | | 3. Viêm họng | Ngứa họng, đau họng, sốt | Do vi khuẩn, vi rut,, hóa chất, cảm lạnh, ô nhiễm không khí | | 4. Viêm thanh quản | Sốt, ớn lạnh, khan tiếng | Do vi khuẩn, vi rut,, hóa chất, nói nhiều hay nói to liên tục | | 5. Viêm phế quản | Ho , sốt, tiết đờm, thở khò khè | Do nhiễm vi khuẩn, tiếp xúc hóa chất, ô nhiễm không khí, sức đề kháng kém | | 6. Viêm tiểu phế quản | Ho , sốt, thở khò khè, biếng ăn | Do nhiễm vi khuẩn, tiếp xúc hóa chất, ô nhiễm không khí, sức đề kháng kém | | **Bệnh về phổi** | 7. Viêm phổi | Các phế nang bị viêm, tiết nhiếu dịch làm ảnh hưởng đến chức năng trao đồi khí của phổi. Các triệu chứng của bệnh bao góm đau ngực, ho, mệt mỏi, sốt, đổ mổ hôi và ớn lạnh, buồn nôn, khó thở,... | Virus, vi khuẩn, nấm, hoá chất trong không khí | | 8. Lao phổi | Người bị bệnh có biểu hiện đau ngực, ho khạc kéo dài, có thể ho khạc ra máu, sốt nhẹ về chiếu, đổ mồ hôi, sút cân, kém ăn, mệt mỏi,... Bệnh dễ lây lan qua đường hô hấp khi tiếp xúc gần với người bệnh | do vi khuẩn *Mycobacterium tuberculosis* xâm nhập vào phổi, phá huỷ các mô và mạch máu trong phổi, gây chảy máu và tiết chất nhầy | | | | **2.**  Biện pháp phòng chống bệnh để bảo vệ sức khoẻ bản thân và gia đình | - Tiêm vacxin phòng bệnh, dinh dưỡng hợp lý để có sức đề kháng tốt  - Không dùng tay chạm lên mặt, miệng, mũi,... để tránh lây nhiễm tác nhân gây bệnh. Rửa tay thường xuyên để diệt khuẩn  -Vệ sinh răng miệng sạch sẽ, dùng nước muối súc miệng, rửa mũi hàng ngày.  - Hạn chế tiếp xúc với người bệnh, giữ an toàn khi tiếp xúc - Tránh xa nguồn không khí ô nhiễm ( NOX; SOX; COX) ; khói thuốc lá ( chất độc hại như nicotin, nitrozamin ) để bảo vệ hệ hô hấp khỏe mạnh.  - Đeo khẩu trang khi lao động, khi đi ra ngoài đường  - Giữ ấm cơ thể khi thời tiết lạnh; Luyện tập thể dục thể thao phù hợp | | |
| **Kết luận, nhận định:**  - Yêu cầu học sinh chốt lại kết luận:  + Nguyên nhân gây bệnh?  + Triệu chứng bệnh?  + Biện pháp phòng chống bệnh?  -Giáo viên nhận xét, chốt lại kiến thức và đánh giá các nhóm. | - Kết luận về :  + Nguyên nhân gây bệnh.  + Triệu chứng bệnh?  + Biện pháp phòng chống bệnh.  -HS nhóm khác nhận xét và bổ sung |
| **Tiểu kết : II. Một số bệnh về phổi, đường hô hấp**  -Các bệnh lí về hô hấp: viêm mũi, viêm xoang, viêm họng , viêm thanh quản, viêm phế quản , viêm tiểu phế quản, viêm phổi , lao phổi…  -Nguyên nhân của các bệnh về hô hấp: do vi khuẩn, virut, hóa chất độc hại,thời tiết, ô nhiễm không khí.  -Biện pháp phòng bệnh: giảm tiếp xúc tác nhân gây bệnh, tiêm vacxin, giữ vệ sinh cá nhân và môi trường, chế độ dinh dưỡng khoa học, luện tập thể dục thể thao, không hút thuốc lá | |

**3.Hoạt động 3. Tìm hiểu tác hại của thuốc lá**

**a.Mục tiêu:** Thiết kế được áp phích tuyên truyền không hút thuốc lá; đưa ra được quan điểm nên hay không nên hút thuốc lá và kinh doanh thuốc lá.

**b. Nội dung :**

**-** Sử dụng tranh ảnh về tác hại khói thuốc lá kết hợp với thông tin SGK, hs mô tả được hình ảnh quan sát và nhận xét tác hại của thuốc lá đối với hệ hô hấp và sức khỏe con người

- HS thiết kế apphich ( tranh ảnh, bài thuyết trình) tuyên truyền không hút thuốc lá ( hs có thể chuẩn bị trước ở nhà vào lớp trình bày sản phẩm )

**c. Sản phẩm:** Câu trả lời hs, ap phich

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Giao nhiệm vụ:**  **Nhiệm vụ 1:**. Làm việc nhóm, đưa ra quan điểm của bản thân về việc nên hay không nên hút thuốc lá và kinh doanh thuốc lá. Gv sử dụng pp hỏi chuyên gia ( đóng vai: 1 hs đóng vai người nghiện thuốc, 1 hs đóng vai là bác sĩ tư vấn )  **Nhiệm vụ 2:** Thiết kế một áp phích (poster) tuyên truyền không hút thuốc lá. | HS nhận nhiệm vụ. |
| **Hướng dẫn HS thực hiện nhiệm vụ: Nhiệm vụ 1:** Quan sat tranh ảnh đưa ra nhận xét  Sau khi thảo luận xong, Cử 1 nhóm trình bày.  **Nhiệm vụ 2:** Hs trình bày các appich | Thảo luận nhóm, hoàn thành nhiệm vụ |
| **Báo cáo kết quả:**  - 1 nhóm lên trình bày.  - Mời nhóm khác nhận xét.  - GV nhận xét sau khi các nhóm đã có ý kiến bổ xung.  - GV yêu cầu 1 nhóm đôi trả lời câu hỏi SGK.  - Mời nhóm đôi khác nhận xét.  - GV nhận xét sau khi các nhóm đã có ý kiến bổ xung. | **Nhiệm vụ 1.** Không nên hút thuốc lá và kinh doanh thuốc lá:  – Ảnh hưởng sức khỏe: Họng, phổi, tim mạch… dẫn đến tử vong sớm.  => Ung thư, đột quỵ, đột tử.  – Kinh tế gia đình: 20.000 VND/bao thuốc lá Vina thiệt hại đến vấn đề kinh tế.  – Đạo đức: nêu gương xấu, sa vào tệ nạn xã hội,…  – Môi trường không lành mạnh, thiếu văn hóa, ảnh hưởng đến phụ nữ mang thai và mọi người xung quanh.  – Chập cháy điện, cháy rừng ảnh hưởng lớn đến xã hội, môi trường xung quanh.  **Nhiệm vụ 2.**    - Nhóm trình bày quan điểm, và các ap phich.  - Nhóm khác nhận xét phần trình bày của nhóm bạn.  - HS của 1 nhóm đôi trình bày:  - Nhóm đôi khác nhận xét phần trình bày của nhóm bạn. |
| **Kết luận, nhận định:**  Gv tuyên dương các nhóm có ý tưởng, có sản phẩm phong phú | Các nhóm lắng nghe và góp ý sản phẩm của bạn |
| **Tiểu kết: III. Thuốc lá, tác hại của khói thuốc lá**  Khói thuốc lá chứa nhiều chất độc có hại cho hệ hô hấp như khí co, khí NOX, nicotine,... CO chiếm chỏ của o, trong hông cấu, làm cho cơ thê ở trạng thái thiếu O7. NOX gây viêm, sùng lớp niêm mạc, cản trở trao đồi khí. Nồng độ khí co và NOX trong không khí vượt quá giới hạn cho phép gây nguy hiểm đến sức khoẻ, có thể dẫn đến tử vong. Nicotine làm tê liệt lớp lông rung trong phê quàn, giảm hiệu quà lọc sạch không khí, chất này còn làm tăng nguy cơ ung thư phổi. | |

**4.Hoạt động 4. Tìm hiểu thực hành hô hấp nhân tạo**

**a. Mục tiêu:** Thực hiện được tình huống giả định hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước

**b. Nội dung:**

-Tranh mô tả các thao tác hô hấp nhân tạo, cấp cứu người đuối nước. Mô hình người ( nếu có ).

- Hs theo dõi video : https://youtu.be/Ei1UsHqtUvo

*-* Học sinh hoạt động nhóm để tiến hành thực hành ( mỗi nhóm 5 em ).

- Hoạt động nhóm trả lời câu hỏi.

**c. Sản phẩm:** Thao tác tiến hành, trả lời câu hỏi

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV** | **Hoạt động của HS** |
| **Giao nhiệm vụ:**  **Nhiệm vụ 1:**.  - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin về cách tiến hành hô hấp nhân tạo SGK/146,147  - HS thảo luận nhóm thực hiện theo các bước:  - Bước 1: Nhanh chóng đưa nạn nhân ra khỏi mặt nước. Đặt nạn nhân nằm nơi khô ráo, thoáng khí.  - Bước 2: Tiến hành hô hấp nhân tạo cho nận nhân.  a.Phương pháp hà hơi thổi ngạt ( hs tiến hành trên mô hình người nộm )  + Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu hơi ngửa ra phía sau.  + Dùng 2 ngón tay để bịt mũi nạn nhân.  + Hít một hơi mạnh rồi ghé môi sát miệng nạn nhân và thổi hết hơi vào. Lặp lại liên tục khoảng 12 đến 20 lần/ phút cho tới khi hô hấp của nạn nhân được ổn định.  Phương pháp hà hơi thổi ngạt   * + b.Phương pháp ấn lồng ngực ( hs tiến hành cùng với bạn cùng giới )     - -Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu hơi ngửa ra phía sau.     - -Đặt 2 bàn tay chồng lên nhau, các ngón tay đan vào nhau. Dùng sức nặng cơ thể ấn mạnh vào ngực nạn nhân để đẩy không khí ra ngoài.     - -Thực hiện ấn mạnh khoảng 12 đến 20 lần/ phút cho tới khi hô hấp của nạn nhân được ổn định.   ấn lồng ngực olm  **Nhiệm vụ 2:** Sau khi thực hành hô hấp nhân tạo, em hây trả lời các câu hỏi sau:  **Câu hỏi 1:** Nêu ý nghĩa của việc bịt mũi nạn nhân trong phương pháp hà hơi thổi ngạt.  **Câu hỏi 2:** Tại sao phải dùng tay ấn vào ngực trong phương pháp ấn lồng ngực. | HS nhận nhiệm vụ. |
| **Hướng dẫn HS thực hiện nhiệm vụ:**  - GV theo dõi các nhóm thực hành, hỗ trợ khi cần thiết. | - HS hoạt động nhóm thực hành theo các bước.  - HS thảo luận nhóm theo bàn trả lời câu hỏi. |
| **Báo cáo kết quả:**  GV gọi đại diện các nhóm báo cáo kết quả thực hiện; báo cáo kết quả hoạt động trả lời câu hỏi, các nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có). | **Câu 1.** Trong phương pháp hà hơi thổi ngạt, việc bịt mũi nạn nhân sẽ giúp khí được thổi qua miệng nạn nhân không thoát ra ngoài qua mũi mà đi vào đường hô hấp và phối của nạn nhân, giúp nạn nhân phục hồi sự hô hấp bình thường.  **Câu 2.** Dùng tay ấn lồng ngực trong phương pháp ấn lồng ngực sẽ tác động gián tiếp vào phổi qua lực ép vào lồng ngực, giúp phục hồi sự hô hấp bình thường của nạn nhân. |
| **Kết luận, nhận định:**  Gv tuyên dương các nhóm có ý tưởng, có sản phẩm phong phú | Các nhóm lắng nghe và góp ý quá trình thực hiện của bạn của bạn |

**C. 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. ( Phiếu học tập số 4 )

**c.****Sản phẩm:** Kết quả phiếu học tập số 4

**d.****Tổ chức thực hiện:**

**\* GV giao nhiệm vụ học tập:** GV Cho HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm ở phiếu học tập

|  |
| --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 4** |
| **Câu 1:** Ở người, một cử động hô hấp được tính bằng  A. hai lần hít vào và một lần thở ra. B. một lần hít vào và một lần thở ra.  C. một lần hít vào hoặc một lần thở ra. D. một lần hít vào và hai lần thở ra.  **Câu 2:** Chất độc nào dưới đây có nhiều trong khói thuốc lá ?  A. Hêrôin. B. Côcain. C. Moocphin. D. Nicôtin  **Câu 3:** Hoạt động hô hấp của người có sự tham gia tích cực của những loại cơ nào ?  A. Cơ lưng xô và cơ liên sườn. B. Cơ ức đòn chũm và cơ hoành  C. Cơ liên sườn và cơ nhị đầu. D. Cơ liên sườn và cơ hoành  **Câu 4:** Loại khí nào dưới đây thường gây viêm, sưng lớp niêm mạc, cản trở trao đổi khí và có thể gây chết người khi dùng với liều cao ?  A. N2 B. O2 C. H2 D. NO2  **Câu 5:** Bộ phận nào dưới đây không thuộc hệ hô hấp ?  A. Thanh quản. B. Thực quản. C. Khí quản. D. Phế quản.  **Câu 6:** Loại khí nào dưới đây có ái lực với hồng cầu rất cao và thường chiếm chỗ ôxi để liên kết với hồng cầu, khiến cơ thể nhanh chóng rơi vào trạng thái ngạt, thậm chí tử vong ?  A. N2 B. CO C. CO2 D. NO2  **Câu 7:** Khi chúng ta hít vào, cơ liên sườn ngoài và cơ hoành sẽ ở trạng thái nào ?  A. Cơ liên sườn ngoài dãn còn cơ hoành co.  B. Cơ liên sườn ngoài và cơ hoành đều dãn  C. Cơ liên sườn ngoài và cơ hoành đều co  D. Cơ liên sườn ngoài co còn cơ hoành dãn  **Câu 8:** Trong quá trình trao đổi khí ở tế bào, loại khí nào sẽ khuếch tán từ tế bào vào máu ?  A. Khí nitrogen. B. Khí carbon dioxide.  C. Khí oxygen. D. Khí hydrogen.  **Câu 9:** Để bảo vệ phổi và tăng hiệu quả hô hấp, chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây ?  A. Đeo khẩu trang khi tiếp xúc với khói bụi hay môi trường có nhiều hoá chất độc hại  B. Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao, bao gồm cả luyện thở  C. Nói không với thuốc lá  D. Tất cả các phương án còn lại  **Câu 10:** Loại sụn nào dưới đây có vai trò đậy kín đường hô hấp khi chúng ta nuốt thức ăn ?  A. Sụn thanh nhiệt. B. Sụn nhẫn.  C. Sụn giáp. D. Tất cả các phương án còn lại.  **Câu 11:** Trong 500 ml khí lưu thông trong hệ hô hấp của người trưởng thành thì có khoảng bao nhiêu ml khí nằm trong “khoảng chết” (không tham gia trao đổi khí) ?  A. 150 ml. B. 200 ml. C. 100 ml. D. 50 ml.  **Câu 12:** Quá trình trao đổi khí ở người diễn ra theo cơ chế  A. bổ sung. B. chủ động. C. thẩm thấu. D. khuếch tán.  **Câu 13:** Khí quản người được tạo thành bởi bao nhiêu vòng sụn khuyết hình chữ C ?  A. 20 – 25 vòng sụn. B. 15 – 20 vòng sụn.  C. 10 – 15 vòng sụn. D. 25 – 30 vòng sụn.  **Câu 14:** Bộ phận nào dưới đây ngoài chức năng hô hấp còn kiêm thêm vai trò khác ?  A. Khí quản. B. Thanh quản. C. Phổi. D. Phế quản.  **Câu 15:** Dung tích sống trung bình của nam giới người Việt nằm trong khoảng  A. 2500 – 3000 ml. B. 3000 – 3500 ml.  C. 1000 – 2000 ml. D. 800 – 1500 ml.  **Câu 16:** Phổi người trưởng thành có khoảng  A. 200 – 300 triệu phế nang. B. 800 – 900 triệu phế nang.  C. 700 – 800 triệu phế nang. D. 500 – 600 triệu phế nang.  **Câu 17:** Hoạt động nào dưới đây góp phần bảo vệ đường hô hấp của bạn ?  A. Tất cả các phương án đưa ra  B. Trồng nhiều cây xanh  C. Xả rác đúng nơi quy định  D. Đeo khẩu trang trong môi trường có nhiều khói bụi  **Câu 18:** Lượng khí cặn nằm trong phổi người bình thường có thể tích khoảng bao nhiêu ?  A. 500 – 700 ml. B. 1200 – 1500 ml.  C. 800 – 1000 ml. D. 1000 – 1200 ml.  **Câu 19:** Trong đường dẫn khí của người, khí quản là bộ phận nối liền với  A. họng và phế quản. B. phế quản và mũi.  C. họng và thanh quản. D. thanh quản và phế quản.  **Câu 20:** Bệnh nào dưới đây được xem là một trong Tứ chứng nan y của nền Y học cổ ?  A. Tiểu đường. B. Ung thư. C. Lao phổi. D. Thống phong.  **Câu 21:** Khi chúng ta thở ra thì  A. cơ liên sườn ngoài co. B. cơ hoành co.  C. thể tích lồng ngực giảm. D. thể tích lồng ngực tăng.  **Câu 22:** Trong quá trình hô hấp, con người sử dụng khí gì và loại thải ra khí gì ?  A. Sử dụng khí nitơ và loại thải khí cacbônic  B. Sử dụng khí cacbônic và loại thải khí ôxi  C. Sử dụng khí ôxi và loại thải khí cacbônic  D. Sử dụng khí ôxi và loại thải khí nitơ  **Câu 23:** Bộ phận nào của đường hô hấp có vai trò chủ yếu là bảo vệ, diệt trừ các tác nhân gây hại?  A. Phế quản. B. Khí quản. C. Thanh quản. D. Họng.  **Câu 24:** Loại khí nào dưới đây không độc hại đối với con người ?  A. N2 B. NO2 C. CO  D. NO  **Câu 25:** Khi luyện thở thường xuyên và vừa sức, chúng ta sẽ làm tăng  A. dung tích sống của phổi. B. lượng khí cặn của phổi.  C. khoảng chết trong đường dẫn khí. D. lượng khí lưu thông trong hệ hô hấp.  **Câu 26:** Hiệu quả trao đổi khí có mối liên hệ mật thiết với trạng thái và khả năng hoạt động của hệ cơ quan nào ?  A. Hệ tiêu hoá. B. Hệ sinh dục. C. Hệ bài tiết. D. Hệ tuần hoàn  **Câu 27:** Mỗi lá phổi được bao bọc bên ngoài bởi mấy lớp màng ?  A. 4 lớp. B. 3 lớp. C. 2 lớp. D. 1 lớp  **Câu 28:** Vì sao khi chúng ta hít thở sâu thì sẽ làm tăng hiệu quả hô hấp ?  A. Vì hít thở sâu giúp loại thải hoàn toàn lượng khí cặn và khí dự trữ còn tồn đọng trong phổi, tạo ra khoảng trống để lượng khí hữu ích dung nạp vào vị trí này.  B. Vì khi hít thở sâu thì ôxi sẽ tiếp cận được với từng tế bào trong cơ thể, do đó, hiệu quả trao đổi khí ở tế bào sẽ cao hơn.  C. Vì khi hít vào gắng sức sẽ làm tăng lượng khí bổ sung cho hoạt động trao đổi khí ở phế nang và khi thở ra gắng sức sẽ giúp loại thải khí dự trữ còn tồn đọng trong phổi.  D. Tất cả các phương án còn lại.  **Câu 29:** Thông thường, tỉ lệ khí cacbônic trong không khí hít vào là bao nhiêu ?  A. 0,03%. B. 0,5%. C. 0,46% D. 0,01%  **Câu 30:** Lớp màng ngoài của phổi còn có tên gọi khác là  A. lá thành. B. lá tạng. C. phế nang. D. phế quản. |

**\*Thực hiện nhiệm vụ học tập**

- HS cá nhân trả lời câu hỏi trắc nghiệm và giải thích.

**\* Báo cáo kết quả và thảo luận**

- HS lần lượt trả lời từng câu hỏi trắc nghiệm.

- HS khác theo dõi, nhận xét, bổ sung.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.B | 2.D | 3.D | 4.D | 5.B | 6.B | 7.C | 8.B | 9.D | 10.A |
| 11.A | 12.D | 13.B | 14.B | 15.B | 16.C | 17.A | 18.D | 19.D | 20.C |
| 21.C | 22.C | 23.D | 24.A | 25.A | 26.D | 27.C | 28.C | 29.A | 30.A |

**\* Kết luận nhận định**

GV Nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức.

**D. 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 hô hấp để bảo vệ bản thân và gia đình

- Hoàn thành phiếu học tập số 5

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

**d.****Tổ chức thực hiện:**

**\*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 hô hấp

- Cá nhân thực hiện hít thở sâu

- Hoạt động của bản thân đã vận dụng hiểu biết về hệ hô hấp để bảo vệ bản thân và gia đình.

- HS nhận nhiệm vụ.

**\*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.

-Trả lời câu hỏi phiếu học tập số 5

**\*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.

|  |  |
| --- | --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP SỐ 5** | |
| **Câu hỏi** | **Trả lời** |
| Câu 1. Lấy ví dụ về sự phù hợp giữa cấu tạo và chức năng của một cơ quan trong hệ hô hấp | Câu 1. Ví Dụ:  Mũi  - Có nhiều lông mũi  - Có lớp niêm mạc tiết chất nhầy  - Có lớp mao mạch dày đặc  Chức năng: Dẫn khí vào ra, làm ấm, làm ẩm không khí đi vào, lọc bụi bẩn, ... |
| Câu 2. Vẽ sơ đồ thể hiện mối liên hệ giữa hệ hô hấp và hệ tuần hoàn | Vẽ sơ đồ thể hiện mối liên hệ giữa hệ hô hấp và hệ tuần hoàn |
| Câu 3. Vì sao khi chúng ta vừa ăn vừa nói có thể bị sặc? | Câu 3.Khi chúng ta hít thở, thực quản xẹp lại và nắp thanh môn mở để khí quản mở thông ra mũi, khi cười nói thì khí quản mở thông ra miệng, còn khi nuốt thì nắp thanh môn đóng lại và miệng thông vào thực quản. “Nếu vừa ăn vừa cười nói thì thanh môn mở trong lúc hầu họng có thức ăn nên dễ bị sặc” |
| Câu 4. Vì sao chúng ta không nên đốt than củi trong phòng kín khi ngủ. | Câu 4. Vì đốt than, củi trong phòng kín sẽ làm tiêu hao O2, đồng thời sản sinh ra hai khí cực độc là CO2 và CO. Trong đó, khí CO khi hít phải gây ngộ độc rất nhanh, chỉ sau vài phút, bệnh nhân bị ngạt thở do thiếu O2, lịm dần rồi hôn mê, không còn khả năng kháng cự, dẫn đến tử vong. |
| Câu 5. Tại sao nói: “Nếu chỉ cần ngừng hô hấp 3 – 5 phút thì máu qua phổi sẽ không có khí oxygen để nhận?” | Câu 5. Nếu chỉ cần ngừng hô hấp 3 – 5 phút thì máu qua phổi sẽ không có khí oxygen để nhận vì: Trong 3 – 5 phút ngừng thở, không khí trong phổi sẽ ngừng lưu thông. Trong khi đó, máu không ngừng lưu thông qua các mao mạch ở phổi để thực hiên trao đổi khí ở phổi. Điều này khiến nồng độ oxygen trong không khí ở phổi liên tục giảm thấp. Kết quả dẫn đến nồng độ oxygen trong không khí ở phổi không đủ áp lực để khuếch tán vào máu. |
| Câu 6. Tại sao cần giữ ấm và làm sạch khoang mũi hằng ngày? | Câu 6. Cần giữ ấm và làm sạch khoang mũi hằng ngày vì: Mũi là cơ quan tiếp xúc trực tiếp với không khí bên ngoài; có chức năng chứa, dẫn không khí đồng thời làm sạch, làm ấm và làm ẩm không khí trước khi đi vào đường dẫn khí. Do đó, cần giữ ấm và làm sạch khoang mũi hằng ngày nhằm giúp loại bỏ bụi bẩn và chất dịch nhầy, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh viêm mũi, viêm xoang; từ đó, hạn chế bệnh, tật khác liên quan đến đường hô hấp và nâng cao sức khỏe. |
| Câu 7.Điều gì xảy ra khi một trong các cơ quan dẫn khí hoặc trao đổi khí của hệ hô hấp ở người bị tổn thương? Cho ví dụ. | Câu 7. Khi một trong các cơ quan dẫn khí hoặc trao đổi khí của hệ hô hấp ở người bị tổn thương thì cũng sẽ ảnh hưởng đến chức năng trao đổi khí của hệ hô hấp. Ví dụ: Khi bị viêm xoang, cơ thể có các triệu chứng như ngứa mũi, chảy dịch nhầy, đau hốc mũi. Điều này dẫn đến khả năng hít thở bằng mũi giảm, dẫn đến khó thở, giảm khả năng cung cấp oxygen cho cơ thể; hoặc người bệnh có thể phải hít thở bằng miệng khiến không khí chưa được làm ấm, làm ẩm trước khi vào phổi gây viêm họng, viêm phổi. |

**\* Kết luạn nhận định**

- GV nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức

**\* Hướng dẫn HS tự học ở nhà**

1. Ôn tập lại các kiến thức bài 34.

2. Làm bài tập bài 34 trong SBT

3. Đọc trước nội dung bài 35: Hệ bài tiết ( quan sát hình, đọc thông tin, dự kiến câu trả lời các câu hỏi trong bài ).