

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải vở bài tập Sinh học lớp 8 **Bài 22: Vệ sinh hô hấp** hay, ngắn gọn được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập môn Sinh học.

Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 22: Bài tập nhận thức kiến thức mới trang 58, 59

Bài tập 1 (trang 58 VBT Sinh học 8):

1. Trong không khí có những loại tác nhân nào gây tác hại tới hoạt động hô hấp?
2. Hãy đề các biện pháp bảo vệ hệ hô hấp tránh các tác nhân có hại

Trả lời:

1. Các tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ hô hấp của người:

- Bụi; các khí độc hại như nitơ ôxit (NO_x), lưu huỳnh ôxit (SO_x), cacbon ôxit (CO)...; các chất độc (nicôtin, nitrôzamin, ...)

- Các vi sinh vật gây bệnh.

2. Các biện pháp bảo vệ hệ hô hấp:

+ Trồng nhiều cây xanh trên đường phố, trường học, bệnh viện và nơi ở.

+ Hạn chế việc sử dụng các thiết bị thải ra các khí độc hại.

+ Không hút thuốc.

+ Xây dựng nơi làm việc và nơi ở có đủ nắng, gió, tránh ẩm thấp.

+ Thường xuyên dọn vệ sinh.

+ Không xả rác bừa bãi.

+ Đeo khẩu trang khi đi ngoài đường phố và khi làm vệ sinh.

Bài tập 2 (trang 59 VBT Sinh học 8):

1. Giải thích vì sao khi luyện tập thể dục thể thao đúng cách, đều đặn từ bé có thể có được dung tích sống lí tưởng?

2. Giải thích vì sao khi thở sâu và giảm số nhịp thở trong mỗi phút sẽ làm tăng hiệu quả hô hấp?

3. Hãy đề ra các biện pháp luyện tập để có được một hệ hô hấp khỏe mạnh.

Trả lời:

1. Dung tích sống phụ thuộc vào tổng dung tích phổi và dung tích khí cặn.

- Dung tích phổi phụ thuộc dung tích lồng ngực, mà dung tích lồng ngực phụ thuộc sự phát triển của khung xương sườn trong độ tuổi phát triển, sau độ tuổi phát triển sẽ không phát triển nữa.

- Dung tích khí cặn phụ thuộc vào khả năng co tối đa của các cơ thở ra, các cơ này cần luyện tập đều từ bé.

→ Cần luyện tập thể dục thể thao đúng cách, thường xuyên đều đặn từ bé sẽ có dung tích sống lí tưởng.

2. Giải thích qua ví dụ sau:

- Một người thở ra 18 nhịp/phút, mỗi nhịp hít vào 400ml:

+ Khí lưu thông/phút: $400\text{ml} \times 18 = 7200\text{ml}$.

+ Khí vô ích ở khoảng chết: $150\text{ml} \times 18 = 2700\text{ml}$

+ Khí hữu ích vào tới phế nang: $7200\text{ml} - 2700\text{ml} = 4500\text{ml}$

- Nếu người đó thở sâu 12 nhịp/phút, mỗi nhịp hít vào 600ml:

+ Khí lưu thông: $600\text{ml} \times 12 = 7200\text{ml}$

+ Khí vô ích khoảng chết: $150\text{ml} \times 12 = 1800\text{ml}$

+ Khí hữu ích vào tới phế nang: $7200\text{ml} - 1800\text{ml} = 5400\text{ml}$

→ Khi thở sâu và giảm nhịp thở sẽ tăng hiệu quả hô hấp.

Giải vở bài tập Sinh học 8 Bài 22: Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản trang 59

Bài tập (trang 59 VBT Sinh học 8): Phải làm gì để chúng ta được sống trong một bầu không khí trong lành với một hệ hô hấp khỏe mạnh?

Trả lời:

- Trồng nhiều cây xanh trên đường phố, trường học, bệnh viện và nơi ở.
- Hạn chế việc sử dụng các thiết bị thải ra các khí độc hại.
- Không hút thuốc.
- Xây dựng nơi làm việc và nơi ở có đủ nắng, gió, tránh ẩm thấp.
- Thường xuyên dọn vệ sinh.
- Không xả rác bừa bãi.
- Đeo khẩu trang khi đi ngoài đường phố và khi làm vệ sinh.
- Tích cực tập thể dục thể thao phối hợp thở sâu và giảm nhịp thở thường xuyên, từ bé.

3. Biện pháp tập luyện: Tích cực tập thể dục thể thao phối hợp thở sâu và giảm nhịp thở thường xuyên, từ bé.

Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 22: Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức trang 60, 61

Bài tập 1 (trang 60 VBT Sinh học 8): Trồng nhiều cây xanh có lợi ích như thế nào trong việc làm sạch bầu không khí quanh ta?

Trả lời:

Trồng nhiều cây xanh 2 bên đường phố, nơi công sở, trường học, bệnh viện và nơi ở có tác dụng điều hòa thành phần không khí (chủ yếu là O_2 và CO_2), có lợi cho hô hấp, hạn chế ô nhiễm không khí...

Bài tập 2 (trang 60 VBT Sinh học 8): Hút thuốc lá có hại như thế nào cho hệ hô hấp?

Trả lời:

Trong thuốc lá có chất độc nicôtin, cacbon ôxit gây:

- Tê liệt lớp lông rung phế quản, giảm hiệu quả lọc sạch không khí.
- Có thể gây ung thư phổi.
- Thuốc lá gây tác hại đến thần kinh, tim mạch, hô hấp, tiêu hóa... từ đó ảnh hưởng tới sức khỏe, tuổi thọ bản thân và những người xung quanh.

Bài tập 3 (trang 60 VBT Sinh học 8): Tại sao trong đường dẫn khí của hệ hô hấp đã có những cấu trúc và cơ chế chống bụi bảo vệ phổi mà khi lao động vệ sinh hay đi đường vẫn cần đeo khẩu trang chống bụi?

Trả lời:

Mật độ bụi khói trên đường phố nhiều khi quá lớn, vượt quá khả năng làm sạch đường dẫn khí của hệ hô hấp, bởi vậy nên đeo khẩu trang chống bụi khi đi đường và khi lao động vệ sinh.

Bài tập 4 (trang 60 VBT Sinh học 8):

- Dung tích sống là gì?
- Quá trình luyện tập để tăng dung tích sống phụ thuộc vào các yếu tố nào?

Trả lời:

- Dung tích sống là thể tích lớn nhất của lượng không khí mà một cơ thể hít vào và thở ra.

- Dung tích sống phụ thuộc vào tổng dung tích phổi và dung tích khí cặn. Dung tích phổi phụ thuộc dung tích lồng ngực, mà dung tích lồng ngực phụ thuộc sự phát triển của khung xương sườn trong độ tuổi phát triển, sau độ tuổi phát triển sẽ không phát triển nữa. Dung tích khí cặn phụ thuộc vào khả năng co tối đa của các cơ thở ra, các cơ này cần luyện tập đều từ bé.

⇒ Cần luyện tập thể dục thể thao đúng cách, thường xuyên đều đặn từ bé sẽ có dung tích sống lí tưởng.

Bài tập 5 (trang 61 VBT Sinh học 8): Hãy đánh dấu × vào ô ở đầu câu trả lời đúng nhất.

Trả lời:

Hút thuốc lá gây những tác hại cho hệ hô hấp như sau:

- a) Làm tê liệt lớp lông rung phế quản, giảm hiệu quả lọc sạch không khí.
- b) Có thể gây ung thư phổi.
- c) Dễ mắc các bệnh về phổi.
- x d) Cả a, b và c.

CLICK NGAY vào **TÀI VỀ** dưới đây để download giải VBT Sinh 8 **Bài 22: Vệ sinh hô hấp** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.