

Hướng dẫn trả lời các **câu hỏi trang 86, 87, 88, 89 sách Tự nhiên xã hội lớp 3 KNTT Bài 21: Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn** đầy đủ và chính xác nhất, mời các em học sinh và phụ huynh cùng tham khảo

**Giải Tự nhiên và xã hội KNTT lớp 3 trang 86 Mở đầu**

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 86 Câu hỏi:** Em đã bao giờ bị tức ngực, tim đập nhanh chưa? Em bị như vậy khi nào?

**Trả lời:**

Em đã từng bị tức ngực, tim đập nhanh. Em bị như vậy khi vận động quá mạnh, mất sức như chạy,...

**Giải TNXH Kết nối tri thức lớp 3 trang 86, 87 Khám phá**

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 86 Câu 1:** Nêu tên một số thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan tuần hoàn trong hình sau:



**Trả lời:**

- Một số đồ ăn có lợi cho cơ quan tuần hoàn:

+ Dưa hấu

+ Bắp cải

+ Cơm

+ Lạc

+ Thịt

+ Nước lọc

+ Cà rốt

+ Thịt gà

+ Cá

+ Trứng

+ Sữa

+ Súp lơ

+ Đậu

+...

- Một số đồ ăn không có lợi cho cơ quan tuần hoàn:

+ Bia

+ Đường

+ Khoai tây chiên

+ Nước ngọt

+ Dầu ăn

+ Rượu

+...

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 86 Câu 2:** Kể thêm một số thức ăn, đồ uống có lợi, không có lợi cho cơ quan tuần hoàn.

**Trả lời:**

- Một số thức ăn, đồ uống có lợi cho cơ quan tuần hoàn:

+ Cá hồi

+ Rau cải

+ Củ cải

+ Hoa quả

+ Tỏi

+ Các loại hạt

+ Nước ép

+ Sinh tố

+....

- Một số thức ăn, đồ uống không có lợi cho cơ quan tuần hoàn:

+ Nước ngọt

+ Đồ uống có ga

+....

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 86 Câu 3:** Quan sát các hình dưới đây và trả lời câu hỏi: Việc nào cần làm, việc nào cần tránh để bảo vệ cơ quan tuần hoàn?





Đôi giày này quá chật rồi bạn à!

Chật nhưng mình rất thích nó nên cố đi.



Mình bị viêm họng rồi.

Bạn cần đi khám bác sĩ. Mình tìm hiểu được là bị viêm họng lâu có thể dẫn đến bệnh thấp tim đấy!



Ồi, mệt quá!



Con thêm chút nước mắm nữa nhé!

**Trả lời:**

- Việc cần làm:

+ Hình 2: vận động vừa sức

+ Hình 3: chơi thể thao



+ Hình 4: vui chơi, hoạt động vui vẻ

+ Hình 6: đi khám ngay khi có dấu hiệu bị bệnh

- Việc cần tránh:

+ Hình 5: sử dụng đồ quá chật

+ Hình 7: Vận động quá sức

+ Hình 8: Ăn mặn

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 87 Câu 4:** Hãy kể tên một số việc nên và không nên làm để bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

**Trả lời:**

- Một số việc không nên làm:

+ Vận động quá sức.

+ Chơi thể thao quá sức.

+ Không tắm gội thường xuyên:

+ Ngồi lâu.

+ Nghỉ ngơi không đủ và đúng giờ.

+ Trạng thái cảm xúc tiêu cực như tức giận, lo lắng, không thoải mái, buồn,...

+....

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 KNTT trang 88 Thực hành**

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 88 Câu 1:** Cùng thảo luận về những việc cần làm, cần tránh để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn theo gợi ý sau:

Việc cần làm	Việc cần tránh
Tập thể dục	Đi giày, dép quá chật
?	?
?	?

**Trả lời:**

<b>Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn</b>	
<b>Việc nên làm</b>	<b>Việc không nên làm</b>
Tập thể dục	Chạy nhảy quá mạnh
Làm việc vừa sức	Làm việc quá sức
Ăn uống đủ chất, đúng bữa, đúng giờ	Ăn uống thiếu chất, không đúng bữa và đúng giờ.
Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, ma túy,....	Sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, ma túy,....
Nghỉ ngơi đầy đủ	Thiếu ngủ, ngồi lâu
Sử dụng các thức ăn đồ uống có lợi	Sử dụng các thức ăn dầu mỡ, đồ uống có ga, có cồn

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 88 Câu 2:** Chia sẻ với các bạn lí do vì sao cần làm hay cần tránh.



9

Trả lời:

Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn			
Việc nên làm	Lí do	Việc không nên làm	Lí do
Tập thể dục	Cơ thể khỏe mạnh, kích thích máu lưu thông.	Chạy nhảy quá mạnh	Máu lưu thông với cường độ mạnh, tim đập nhanh có thể gây đột quy
Làm việc vừa sức	Cơ thể khỏe mạnh.	Làm việc quá sức	Khiến cơ thể mệt mỏi
Ăn uống đủ chất, đúng bữa, đúng giờ	Cơ thể khỏe mạnh, sản xuất đủ lượng máu.	Ăn uống thiếu chất, không đúng bữa và đúng giờ.	Thiếu chất, không đủ chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể
Không sử dụng các chất kích thích như	Cơ thể khỏe mạnh	Sử dụng các chất kích thích như	Cơ thể khỏe mạnh



rượu, bia, ma túy,....		rượu, bia, ma túy,....	
Nghỉ ngơi đầy đủ	Cơ thể khỏe mạnh	Thiếu ngủ, ngồi lâu	Khiến cơ thể mệt mỏi, máu không thể lưu thông.
Sử dụng các thức ăn đồ uống có lợi	Cơ thể khỏe mạnh, kích thích sản xuất máu.	Sử dụng các thức ăn dầu mỡ, đồ uống có ga, có cồn	Gây béo phì, thiếu máu, ảnh hưởng đến tim mạch.

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 88 Câu 3:** Nêu những việc bạn đã làm ở nhà, ở trường để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

**Trả lời:**

- Tập thể dục
- Làm việc vừa sức
- Ăn uống đủ chất, đúng bữa, đúng giờ
- Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, ma túy,....
- Nghỉ ngơi đầy đủ
- Sử dụng các thức ăn đồ uống có lợi
- Không mặc đồ quá chật.
- .....



Bệnh thấp tim là bệnh dễ bị mắc ở lứa tuổi học sinh tiểu học.  
Bệnh có thể dẫn đến hở van tim, viêm cơ tim, suy tim và có thể gây tử vong.

**Giải TN&XH lớp 3 Kết nối tri thức trang 89 Vận dụng**

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 89 Câu 1:** Cùng thảo luận và cho biết điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta:

- Vận động quá sức.
- Ăn quá nhiều muối, đồ chiên rán.



**Trả lời:**

- Vận động quá sức: cơ thể mệt sức, tim đập nhanh, máu lưu thông nhanh, có thể gây đột quỵ.
- Ăn quá nhiều muối, đồ chiên rán: dễ gây bệnh béo phì, ảnh hưởng đến tim mạch.

**Giải Tự nhiên xã hội lớp 3 Bài 21 trang 89 Câu 2:** Chia sẻ với người thân những việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

**Trả lời:**

Học sinh chia sẻ với người thân những việc cần làm để chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn.

Chăm sóc và bảo vệ cơ quan tuần hoàn	
Việc nên làm	Việc không nên làm
Tập thể dục	Chạy nhảy quá mạnh
Làm việc vừa sức	Làm việc quá sức
Ăn uống đủ chất, đúng bữa, đúng giờ	Ăn uống thiếu chất, không đúng bữa và đúng giờ.
Không sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, ma túy,....	Sử dụng các chất kích thích như rượu, bia, ma túy,....
Nghỉ ngơi đầy đủ	Thiếu ngủ, ngồi lâu
Sử dụng các thức ăn đồ uống có lợi	Sử dụng các thức ăn dầu mỡ, đồ uống có ga, có cồn

