

BÀI 3 TRANG 106 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

Đề bài

Để phòng cảm nóng, cảm lạnh, trong lao động và sinh hoạt hàng ngày em cần phải chú ý những điểm gì?

» Ôn tập [Bài 2 trang 106 sgk Sinh 8](#)

HƯỚNG DẪN GIẢI

1. Đi nắng cần đội mũ nón
2. Không chơi thể thao ngoài trời nắng và nhiệt độ không khí cao
3. Trời nóng, sau khi lao động nặng hoặc đi nắng về, mồ hôi ra nhiều không được tắm ngay, không ngồi nơi lộng gió, không bật quạt quá mạnh
4. Khi trời nóng không nên lao động nặng.
5. Trời rét cần giữ ấm cơ thể nhất là cổ, ngực, chân ; không ngồi nơi hút gió.
6. Không nên chơi thể thao vào những ngày trời rét.
7. Rèn luyện thể dục thể thao hợp lí để tăng khả năng chịu đựng của cơ thể.
8. Trồng cây xanh tạo bóng mát ở trường học và khu dân cư.

» Các cách bảo vệ thân nhiệt, bảo vệ sức khỏe cần duy trì và đáp án các bài tập [Chương 6: Trao đổi chất và năng lượng](#) - sgk Sinh 8 cùng hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại doctailieu.com