

A. LÝ THUYẾT

I. CHỨC NĂNG VÀ CẤU TẠO CỦA DA

1. Chức năng

- Da có vai trò quan trọng đối với cơ thể:
- Là lớp bảo vệ đầu tiên, ngăn nước và các tác nhân có hại từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể, ngăn mất nước từ bên trong cơ thể.
- Giữ vai trò quan trọng trong điều hòa thân nhiệt, bài tiết, tổng hợp vitamin D và là cơ quan thụ cảm của cơ thể

2. Cấu tạo

- Da được cấu tạo gồm lớp biểu bì, lớp bì và lớp mỡ dưới da.

Các lớp của da	Thành phần cấu tạo	Chức năng
Lớp biểu bì	Gồm tầng sừng, tầng tế bào sống.	Có chức năng bảo vệ cơ thể, chống lại các tia tử ngoại, tránh vi sinh vật xâm nhập từ môi trường bên ngoài, ngăn ngừa sự mất nước của cơ thể.
Lớp bì	Gồm thụ quan, cơ co chân lông, tuyến mồ hôi, lông và bao lông, mạch máu, tuyến nhờn, dây thần kinh.	Có chức năng giúp giảm sự tác động từ bên ngoài và làm lành vết thương, giúp nuôi dưỡng biểu bì, loại bỏ chất thải.
Lớp mỡ dưới da	Gồm các tế bào mỡ.	Có chức năng cách nhiệt, tạo lớp đệm bảo vệ và đóng vai trò như một nguồn dự trữ năng lượng.

II. ĐIỀU HÒA THÂN NHIỆT

1. Thân nhiệt

- Thân nhiệt là nhiệt độ cơ thể.
- Ở người bình thường, thân nhiệt duy trì ổn định ở mức $36,3 - 37,3^{\circ}\text{C}$. Đây là nhiệt độ tối ưu cho tất cả các phản ứng sinh hóa và enzyme trong tế bào.

Khi thân nhiệt ở dưới 36°C hoặc từ 38°C trở lên là biểu hiện trạng thái sức khỏe của cơ thể không bình thường.

2. Điều hòa thân nhiệt

- Điều hòa thân nhiệt là quá trình cơ thể điều chỉnh, cân đối cường độ sinh nhiệt và thải nhiệt sao cho nhiệt độ cơ thể duy trì ở mức bình thường.

- Trung tâm điều nhiệt ở vùng dưới đồi nhận tín hiệu thân nhiệt nóng hoặc lạnh, sẽ điều khiển các quá trình sinh nhiệt và thải nhiệt thích hợp:

+ Khi trời nóng, các mạch máu dưới da giãn, tuyến mồ hôi tăng tiết mồ hôi, các cơ dựng lông giãn.

+ Khi trời lạnh, các mạch máu dưới da co, tuyến mồ hôi ngừng tiết mồ hôi, các cơ dựng lông co.

- Khi hoạt động của trung tâm điều nhiệt bị rối loạn do nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng thân nhiệt cao hơn bình thường gọi là sốt.

3. Phương pháp phòng chống nóng, lạnh cho cơ thể.

- Để thích ứng với điều kiện môi trường khắc nghiệt, con người sử dụng các phương tiện như nhà cửa, quần áo, lò sưởi, quạt máy, điều hòa nhiệt độ, cây xanh,... để giúp cơ thể chống nóng và chống lạnh:

+ Một số biện pháp chống nóng như: mặc trang phục thoáng mát, thấm hút mồ hôi; sử dụng mũ, nón; uống đủ nước;...

+ Một số biện pháp chống lạnh như: mặc trang phục dày, chất liệu giữ nhiệt tốt như vải bông, len,...

	Cảm nóng	Cảm lạnh
Biểu hiện	Cảm giác nóng bừng, môi khô, mồ hôi nhiều, đau đầu, chóng mặt, da ửng đỏ, tim đập nhanh, buồn nôn,...	Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, ho, đau họng, đau nhức cơ thể, hắt xì, sưng hạch bạch huyết, đau đầu,...
Nguyên nhân	Do ở dưới trời nắng quá lâu; không uống đủ nước khi trời nắng nóng;...	Do ở trong môi trường lạnh quá lâu; do thời tiết thay đổi đột ngột, do virus gây bệnh ở đường hô hấp;...

III. THỰC HÀNH SƠ CỨU KHI BỊ CẢM NÓNG HOẶC CẢM LẠNH

1. Cơ sở lý thuyết

- Các biện pháp sơ cứu cho người bị cảm nóng giúp đẩy nhanh quá trình tỏa nhiệt nhờ bốc hơi nước, đối lưu và truyền nhiệt. Các vị trí chườm khăn là nơi có các động mạch lớn chạy qua.
- Các biện pháp sơ cứu cho người bị cảm lạnh giúp giảm quá trình tỏa nhiệt và tăng quá trình sinh nhiệt.

2. Các bước tiến hành

Chuẩn bị: quạt, chậu, chăn, khăn, nước, nước ấm để uống.

Tiến hành:

- Thực hành sơ cứu người bị cảm nóng:
 - Bước 1: Di chuyển đến nơi thoáng mát.
 - Bước 2: Gọi cấp cứu 115.
 - Bước 3: Hạ nhiệt toàn thân.
- Thực hành sơ cứu người bị cảm lạnh:
 - Bước 1: Di chuyển đến nơi khô ráo, ấm áp.
 - Bước 2: Gọi cấp cứu 115.
 - Bước 3: Tăng nhiệt toàn thân: Cởi hết quần áo ướt, làm ấm bằng quần áo và chăn khô, uống nước ấm hoặc ăn cháo ấm,...

3. Đánh giá kết quả và câu hỏi

- Nêu ý nghĩa của mỗi việc làm trong bước 3 khi sơ cứu người bị cảm nóng và người bị cảm lạnh.

IV. CHĂM SÓC VÀ BẢO VỆ DA

- Một số bệnh về da: viêm da, ghẻ lở, hắc bào,...
- Biện pháp chăm sóc và bảo vệ da:
 - + Giữ tinh thần lạc quan, sinh hoạt điều độ.
 - + Ăn nhiều rau xanh và trái cây để bổ sung vitamin và chất khoáng, uống nhiều nước.
 - + Vệ sinh da và chống nắng đúng cách, bổ sung độ ẩm cho da, hạn chế trang điểm.
 - + Bảo vệ da khỏi những tổn thương.
 - + Vệ sinh môi trường sạch sẽ.
 - + Khi bị mụn, không nên tự ý dùng tay nặn mụn vì có thể khiến vi khuẩn xâm nhập gây viêm.

- Một số biện pháp phục hồi khi da bị tổn thương: Khi một phần da của cơ thể bị mất khả năng phục hồi do bỏng, nhiễm khuẩn, chấn thương hoặc bệnh tật, bác sĩ có thể tiến hành một số biện pháp sau:

- + Ghép da tự thân (lấy da ở một vùng khác trên cùng cơ thể và cấy ghép vào vùng bị tổn thương).
- + Ghép da đồng loài (da được lấy từ người này ghép và ghép sang cho người khác).
- + Ghép da dị loài (da được lấy từ cá thể của loài này ghép cho một cá thể của loài khác).
- + Ngoài ra, da nhân tạo đang được nghiên cứu và bước đầu sử dụng trong ghép da.

B. BÀI TẬP MINH HỌA

Câu 1: Nêu nguyên nhân, hậu quả và cách phòng tránh các bệnh: mụn trứng cá, viêm da và ghẻ?

Hướng dẫn

Bệnh	Nguyên nhân	Hậu quả	Cách phòng tránh
Mụn trứng cá	- Vi khuẩn. - Thay đổi hormone. - Một số loại mỹ phẩm, thuốc,...	- Gây đau, sưng. - Gây sẹo mụn, tăng sắc tố da. - Ảnh hưởng đến tâm lí.	- Vệ sinh da sạch sẽ 2 lần/1 ngày. - Rửa sạch tay trước khi rửa mặt. - Gội đầu, thay ga gối thường xuyên. - Không nặn mụn.
Viêm da	- Nấm. - Do di truyền, cơ địa. - Do hóa chất.	- Gây ngứa, mẩn đỏ. - Da khô sần, tróc vảy, nứt nẻ.	- Vệ sinh da sạch sẽ. - Quần áo thoáng mát. - Giữ ẩm da. - Hạn chế tiếp xúc với hóa chất.
Ghẻ	- Kí sinh trùng ghẻ.	- Gây ngứa dữ dội, sần, mụn nước. - Gây bội nhiễm, mụn mủ.	- Vệ sinh nhà cửa sạch sẽ. - Vệ sinh cá nhân hằng ngày. - Giặt đồ riêng, phơi khô. - Không tiếp xúc trực tiếp với da hoặc đồ dùng của những người bị ghẻ. - Khám da liễu ngay khi nghi ngờ bị ghẻ.

PHIẾU HỌC TẬP

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Thân nhiệt là gì?

- A. Là nhiệt độ cơ thể
- B. Là quá trình tỏa nhiệt của cơ thể
- C. Là quá trình thu nhiệt của cơ thể
- D. Là quá trình trao đổi nhiệt độ của cơ thể

Câu 2: Nhiệt độ cơ thể con người ổn định ở bao nhiêu độ?

- A. 37°C
- B. 38°C
- C. 36°C
- D. 40°C

Câu 3: Cấu tạo của da gồm mấy lớp?

- A. 5
- B. 4
- C. 3
- D. 2

Câu 4: Điều nào dưới đây đúng khi nói về phản ứng của cơ thể khi trời lạnh?

- A. Mao mạch co lại.
- B. Cơ chân lông co.
- C. Thường có phản xạ run.
- D. Tất cả đáp án trên.

Câu 5: Hệ thần kinh có vai trò gì trong điều hòa thân nhiệt?

- A. Điều hòa co giãn mạch máu dưới da.
- B. Điều khiển tăng giảm tiết mồ hôi.
- C. Co duỗi chân lông.
- D. Tất cả các đáp án trên.

Câu 6: Mùa hè, trời nóng oi bức nên mặc áo chống nắng màu gì?

- A. Màu đen
- B. Màu tối
- C. Màu trắng
- D. Màu tím

Câu 7: Việc làm nào dưới đây có thể giúp chúng ta chống nóng hiệu quả?

- A. Uống nước giải khát có ga
- B. Tắm nắng
- C. Mặc quần áo dày dặn bằng vải nilon
- D. Trồng nhiều cây xanh

Câu 8: Thân nhiệt ổn định là?

- A. Lượng nhiệt tỏa ra và thu về cân bằng với nhau.
- B. Lượng nhiệt tỏa ra phù hợp với lượng nhiệt dư thừa của cơ thể.
- C. Lượng nhiệt thu về vừa đủ cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của cơ thể.
- D. Lượng nhiệt của cơ thể không bị mất mát.

Câu 9: Cơ quan nào đóng vai trò quan trọng hơn cả trong quá trình điều hòa thân nhiệt?

- A. Da B. Phổi C. Lưỡi D. Bàn chân

Câu 10: Da không thực hiện chức năng nào dưới đây?

- A. Giúp cơ thể hấp thụ thức ăn có đường.
B. Bảo vệ cơ thể.
C. Cảm nhận kích thích vật lí và hóa học từ môi trường xung quanh.
D. Điều hòa thân nhiệt.

BÀI TẬP TỰ LUẬN

Câu 1: Hệ cơ quan nào đóng vai trò chủ đạo trong hoạt động điều hoà thân nhiệt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câu 2: Trung khu điều hoà sự tăng giảm của nhiệt độ cơ thể nằm ở đâu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câu 3: Vào mùa hè, để chống nóng thì chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

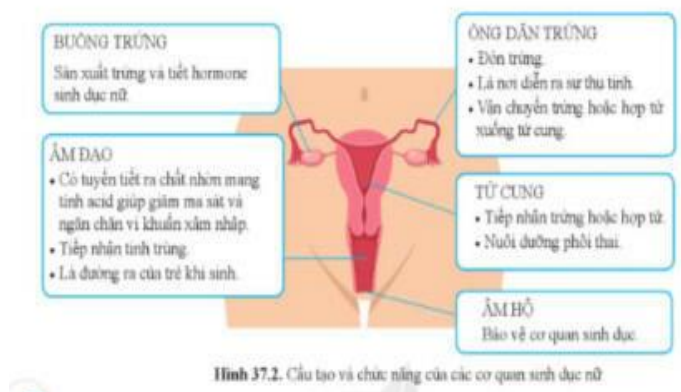
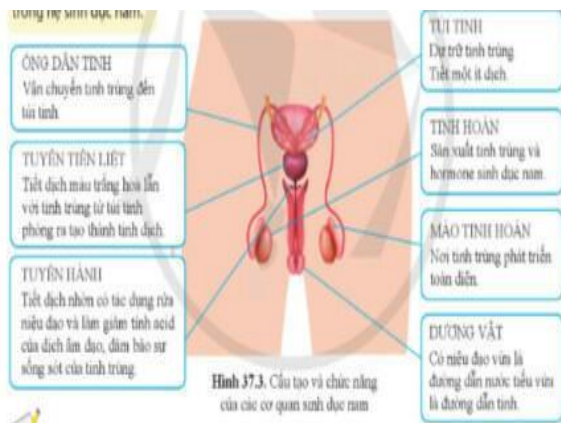
.....

TIẾT 121,122,123: BÀI 37: SINH SẢN Ở NGƯỜI

A. LÝ THUYẾT

I. CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA HỆ SINH DỤC

- Hệ sinh dục có chức năng tiết hormone sinh dục, sinh sản đảm bảo duy trì nòi giống qua các thế hệ.
- Hệ sinh dục nữ: sản xuất trứng, tiết hormone sinh dục nữ (estrogen và progesterone), và là nơi diễn ra quá trình thụ tinh, phát triển phôi thai.
- Hệ sinh dục nam: sản xuất tinh trùng và tiết hormone sinh dục nam (testosterone).
- Cấu tạo:



II. HIỆN TƯỢNG THỤ TINH, THỤ THAI VÀ KINH NGUYỆT

1. Thụ tinh và thụ thai

- Tinh dịch được phóng vào âm đạo, tinh trùng di chuyển đến ống dẫn trứng. Nếu tinh trùng gặp trứng vào thời điểm thích hợp, sẽ xảy ra hiện tượng thụ tinh và hợp tử di chuyển dọc theo ống dẫn trứng, phân chia tạo thành phôi. Phôi bám vào niêm mạc tử cung và phát triển thành thai.

2. Kinh nguyệt

- Sau khi trứng rụng mà không được thụ tinh, lượng hormone do buồng trứng tiết ra bị giảm đi. Vì vậy, lớp niêm mạc tử cung bong ra, thoát ra ngoài cùng máu và dịch nhầy nhờ sự co bóp của tử cung gọi là hiện tượng kinh nguyệt. Hiện tượng kinh nguyệt xảy ra theo chu kì và bắt đầu ở giai đoạn dậy thì. Độ dài chu kì kinh nguyệt của mỗi người là khác nhau, thông thường khoảng 28 – 32 ngày.

III. BẢO VỆ SỨC KHỎE SINH SẢN

1. Phòng bệnh lây truyền qua đường sinh dục

- Bệnh lây truyền qua đường sinh dục gây ra bởi vi khuẩn, virus, nấm hoặc kí sinh trùng như HIV/AIDS, bệnh lậu, giang mai, sùi mào gà, viêm gan B,...

- Cần quan hệ tình dục an toàn, sử dụng bảo vệ, tiêm vaccine phòng bệnh, khám phụ khoa định kì, không dùng chung các vật dụng dính máu hoặc dịch cơ thể và đi khám ngay khi có dấu hiệu bất thường ở cơ quan sinh dục.

2. Bảo vệ sức khỏe sinh sản vị thành niên

- Vị thành niên là những người ở độ tuổi 10-19 tuổi.
- Sức khỏe sinh sản vị thành niên là tình trạng khỏe mạnh về thể chất, tinh thần và xã hội của các cơ quan sinh dục trong giai đoạn có sự thay đổi lớn về thể chất, sinh lý và tâm lý, đánh dấu sự chuyển tiếp từ trẻ em thành người trưởng thành và có khả năng sinh sản.

B. BÀI TẬP MINH HỌA.

Câu 1: Ghép nối tên biện pháp tránh thai và tác dụng tương ứng của biện pháp đó.

Biện pháp tránh thai	Tác dụng
1. Thắt ống dẫn tinh	a) Cản trở sự làm tổ của trứng đã thụ tinh
2. Đặt vòng tránh thai	b) Ngăn tinh trùng gặp trứng
3. Sử dụng bao cao su	c) Ngăn trứng chín và rụng
4. Uống thuốc tránh thai	d) Ngăn tinh trùng gặp trứng, phòng các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục

Hướng dẫn:

1 – b; 2 – a; 3 – d; 4 – c

Câu 2: Quan hệ tình dục không an toàn ở tuổi vị thành niên có thể dẫn đến hậu quả gì?

Hướng dẫn:

Quan hệ tình dục không an toàn ở tuổi vị thành niên có thể dẫn tới nhiều hậu quả như:

- Mang thai ngoài ý muốn, nạo phá thai gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe, tinh thần và học tập của vị thành niên.
- Mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục khi quan hệ tình dục không an toàn như HIV/AIDS, bệnh lậu, giang mai, sùi mào gà, viêm gan B,...
- Nêu ví dụ bệnh lây truyền qua đường sinh dục và cách phòng tránh.

Câu 3: Lập sơ đồ đường đi của tinh trùng trong hệ sinh dục nam?

Hướng dẫn:

Tinh hoàn → Mào tinh hoàn → Ống dẫn tinh → Túi tinh → Niệu đạo trong dương vật

PHIẾU HỌC TẬP

CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM

Câu 1: Ở người, cảm xác định giới tính thai nhi vì

- A. sợ ảnh hưởng đến tâm lý của người mẹ
- B. tâm lý của người thân muốn biết trước con trai hay con gái
- C. sợ ảnh hưởng đến sự phát triển của thai nhi
- D. định kiến trọng nam khinh nữ dẫn đến hành vi làm thay đổi tỉ lệ nam nữ

Câu 2: Bộ phận nào dưới đây thuộc cơ quan sinh dục nữ?

- A. Tử cung.
- B. Âm đạo.
- C. Tuyến Bartholin.
- D. Tất cả các đáp án trên.

Câu 3: Bộ phận nào làm nhiệm vụ đón và thu trứng đã thụ tinh?

- A. Buồng trứng
- B. Ống dẫn trứng
- C. Tử cung
- D. Âm đạo

Câu 4: Đặc điểm *không* phải của trứng?

- A. Không di chuyển được
- B. Chứa nhiều chất dinh dưỡng
- C. Có kích thước lớn
- D. Di chuyển được

Câu 5: Khi nào thì cơ thể nữ bắt đầu sản sinh trứng?

- A. Mới sinh ra
- B. Tuổi dậy thì
- C. Tuổi trưởng thành
- D. Bất kể khi nào

Câu 6: Ở nam giới, cơ quan nào sau đây là nơi sản sinh ra tinh trùng?

- A. Dương vật.
- B. Túi tinh.
- C. Tinh hoàn.
- D. Mào tinh.

Câu 7: Những bệnh nào dưới đây lây truyền qua đường tình dục?

1 – Giang mai; 2 – Lậu; 3 –Viêm gan B;
4 –Đái tháo đường; 5 – Bướu cổ;6 –AIDS.

- A. 1,2,3,6.
- B. 1, 2, 3, 4.
- C. 2, 3,4, 5.
- D. 3,4, 5, 6.

Câu 8: Hiện tượng kinh nguyệt là dấu hiệu chứng tỏ điều gì?

- A. Trứng đã được thụ tinh.
- B. Trứng đã thụ tinh nhưng không làm tổ tại tử cung.
- C. Trứng đã thụ tinh và làm tổ tại tử cung.
- D. Trứng chín và rụng nhưng không được thụ tinh.

BÀI TẬP TỰ LUẬN

Câu 1: Nêu ví dụ bệnh lây truyền qua đường sinh dục và cách phòng tránh?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Câu 2: Điền vào chỗ trống bằng cách sử dụng từ hoặc cụm từ gợi ý sau: *xoắn khuẩn, quan hệ tình dục, giai đoạn muộn, mẹ, con.*

Bệnh giang mai do ...(1)... *Treponema pallidum* gây ra, chúng xâm nhập trực tiếp vào cơ thể khi ...(2)... không được bảo vệ an toàn; qua các vết xước trên da và niêm mạc khi tiếp xúc với dịch tiết từ nơi tổn thương hoặc truyền từ ...(3)... sang ...(4)...Người bệnh thường bị lở loét, vết loét nông, không đau, không có mủ; phát ban không ngứa;có thể bị tổn thương tim,gan,thần kinh ở ...(5)...

*** DẶN DÒ**

- Chép nội dung lý thuyết vào tập.
- Hoàn thành phiếu học tập

Mọi thắc mắc Quý PH vui lòng liên lạc:

- Cô Xem – 0767108446
- Cô Thủy – 0796708939
- Cô Nga – 0327542177
- Thầy Hậu – 0933351932
- Thầy Hưng – 0937101969