**Chủ đề: BÀI TIẾT**

**Tiết 2: BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU**

I/ Tạo thành nước tiểu:

- Sự tạo thành nước tiểu: gồm 3 quá trình:

+Quá trình lọc máu: để tạo thành nước tiểu đầu ở cầu thận.

+Quá trình hấp thụ lại: các chất dinh dưỡng, nước và các ion cần thiết ở ống thận.

+ Quá trình bài tiết tiếp: các chất độc và các chất không cần thiết khác để tạo thành nước tiểu chính thức ở ống thận.

- Nước tiểu đầu khác máu là: nước tiểu đầu không có các tế bào máu và protein

- Nước tiểu đầu khác nước tiểu chính thức là:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nước tiểu đầu** | **Nước tiểu chính thức** |
| - Nồng độ các chất hòa tan loãng hơn  - Ít chất độc và cặn bã  - Nhiều chất dinh dưỡng | - Nồng độ các chất hòa tan đặc hơn  - Nhiều chất độc và cặn bã  - Ít chất dinh dưỡng |

**II. Bài tiết nước tiểu:**

Nước tiểu chính thức 🡪 bể thận 🡪ống dẫn nước tiểu 🡪 tích trữ ở bóng đái 🡪ống đái 🡪ra ngoài.

**Tiết 2: VỆ SINH HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU**

I/ Một số tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:

Các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:

- Các vi khuẩn gây bệnh.

- Các chất độc trong thức ăn.

- Khẩu phần ăn không hợp lí.

|  |  |
| --- | --- |
| **Tổn thương của hệ bài tiết nước tiểu** | **Hậu quả** |
| Cầu thần bị viêm và suy thoái | Quá trình lọc máu bị trì trệ 🡪 cơ thể bị nhiễm độc. |
| Các tế bào ống thận bị tổn thương hay làm việc kém hiệu quả | - Quá trình hấp thụ lại và bài tiết giảm 🡪 môi trường trong bị biến đổi.  - Ống thận bị tổn thương 🡪 nước tiểu hoà vào máu 🡪 đầu độc cơ thể |
| Đường dẫn nước tiểu bị nghẽn | Gây bí tiểu 🡪 Nguy hiểm đến tính mạng. |

**II. Cần xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Các thói quen sống khoa học** | **Cơ sở khoa học** |
| 1. Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu | Hạn chế tác hại của vi sinh vật gây bệnh |
| 2***. Khẩu phần ăn uống hợp lí:***  - Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi  - Không ăn thức ăn thừa ôi thiu và nhiễm chất độc hại.  - Uống đủ nước | - Tránh cho thận làm việc quá nhiều và hạn chế khả năng tạo sỏi  - Hạn chế tác hại của các chất độc  - Tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình lọc máu |
| 3. Khi muốn đi tiểu nên đi ngay, không nên nhịn tiểu lâu | - Tạo điều kiện cho sự hình thành nước tiểu được liên tục  - Hạn chế khả năng tạo sỏi |

**CHƯƠNG 8: DA**

**Bài 41: CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA**

I/ Cấu tạo của da:

Da cấu tạo gồm 3 lớp:

- Lớp biểu bì: gồm tầng sừng và tầng tế bào sống

- Lớp bì: gồm thụ quan, tuyến nhờn, cơ co chân lông, lông và bao lông, tuyến mồ hôi, dây thần kinh, mạch máu

- Lớp mỡ dưới da: gồm các tế bào mỡ.

1. ***Vào mùa hanh khô, ta thường thấy có những vảy trắng nhỏ bong ra như phấn dính ở quần áo.Điều đó giúp cho ta giải thích như thế nào về thành phần lớp ngoài cùng của da ?***

Lớp ngoài cùng của da là tầng sừng gồm những tế bào chết đã hóa sừng, xếp sít nhau dễ bong ra.

1. **V*ì sao da ta luôn mềm mại, đàn hồi và khi bị ướt không ngấm nước?***

- Da của ta luôn mềm mại, đàn hồi vì có các sợi mô liên kết.

- Khi ướt không thấm nước: vì có các tuyến nhờn luôn tiết chất nhờn lên bề mặt da.

1. ***Vì sao ta nhận biết được nóng, lạnh, độ cứng, mềm của vật mà ta tiếp xúc?***

Vì trong lớp bì của da có cơ quan thụ cảm giúp da nhận biết được các tính chất của vật mà da tiếp xúc.

1. ***Da có phản ứng như thế nào khi trời nóng quá hoặc lạnh quá*?**

- Trời nóng: da hồng hào, do mạch máu dưới da dãn →máu qua da nhiều, tăng tiết mồ hôi → tăng cường tỏa nhiệt.

- Trời lạnh: da tím tái, do mạch máu dưới da co → máu qua da ít, cơ co chân lông co gây sởn gai ốc → giảm tỏa nhiệt qua da.

1. ***Lớp mỡ dưới da có vai trò gì?***

Lớp mỡ dưới da chứa mỡ dự trữ, có vai trò cách nhiệt, là lớp đệm chống tác động cơ học của môi trường

1. ***Tóc và lông mày có tác dụng gì?***

-Tóc tạo nên một lớp đệm không khí có vai trò chống tia tử ngoại của ánh sáng mặt trời và điều hòa nhiệt độ.

- Lông mày có tác dụng ngăn nước và mồ hôi chảy vào mắt.

**II. Chức năng của da**

- Bảo vệ cơ thể (nhờ các sợi mô liên kết, lớp mỡ, tuyến nhờn, sắc tố da)

- Điều hòa thân nhiệt (nhờ sự co dãn mạch máu dưới da, tuyến mồ hôi, cơ co chân lông, lớp mỡ)

- Tiếp nhận kích thích (nhờ các thụ quan)

- Bài tiết mồ hôi (tuyến mồ hôi)

- Tạo nên vẻ đẹp cơ thể.

**Bài 42: VỆ SINH DA**

I/ Bảo vệ da:

- Da bẩn là môi trường cho vi khuẩn phát triển và hạn chế hoạt động của tuyến mồ hôi

- Da bị xây xát dễ bị nhiễm trùng

- Cần giữ da sạch bằng cách thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và tránh để da bị xây xát

**II. Rèn luyện da**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hình thức rèn luyện da** | **Nguyên tắc rèn luyện** |
| - Tắm nắng lúc 8-9 giờ  - Tập chạy buổi sáng  - Tham gia thể thao buổi chiều  - Xoa bóp  - Lao động chân tay vừa sức | -Rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng  -Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe  - Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng để cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương. |

**III. Phòng chống bệnh ngoài da:**

- Nguyên nhân: do vi khuẩn, do nấm, bỏng nhiệt, bỏng hoá chất

- Biện pháp phòng chống bệnh ngoài da:

+Vệ sinh cơ thể thường xuyên.

+ Tránh làm da bị xây xát hoặc bị bỏng.

+Giữ vệ sinh nguồn nước, vệ sinh nơi ở và nơi công cộng.

+ Khi mắc bệnh cần chữa trị kịp thời.

**DẶN DÒ:**

- Ghi bài đầy đủ

- Đọc kĩ các bài từ 39 - 42 trong SGK.

- Ôn bài kiểm tra 15p: bài 36, và chủ đề Bài tiết (bài 38, 39, 40).