**UBND QUẬN BÌNH THẠNH**

**TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ**

 **LAM SƠN**

**NỘI DUNG HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC**

Môn học: Sinh học - Khối lớp: 8

Tuần 16 học từ ngày 20/12 đến ngày 25/12/2021

**BÀI 32: CHUYỂN HÓA**

**A: HỌC SINH TÌM HIỂU THÔNG TIN SGK TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI SAU:**

- Sự chuyển hoá vật chất và năng lượng gồm những quá trình nào ?

- Phân biệt TĐC với chuyển hoá vật chất và năng lượng ?

- Năng lượng giải phóng ở tế bào được sử dụng vào những hoạt động nào?

- Cơ thể ở trạng thái nghỉ ngơi có tiêu dùng năng lượng không ? tại sao ?

- Em hiểu chuyển hoá cơ bản là gì ? ý nghĩa của chuyển hoá cơ bản ?

- Có những hình thức nào điều hoà sự chuyển hoá vật chất và năng lượng ?

**B: NỘI DUNG GHI BÀI.**

**I. Chuyển hoá vật chất và năng lượng :**

- Chuyển hoá là quá trình biến đổi vật chất và năng lượng ở tế bào

- TĐC là biểu hiện bên ngoài của quá trình chuyển hoá vật chất và năng lượng trong tế bào. Mọi hoạt động sống của cơ thể đều bắt nguồn từ sự chuyển hoá trong tế bào.

- Mối quan hệ: Đồng hoá và dị hoá là 2 quá trình đối lập, mâu thuẫn nhưng thống nhất và gắn bó chặt chẽ với nhau.

 + Không có đồng hoá 🡪 không có nguyên liệu cho dị hoá

 + Không có dị hoá 🡪 không có Q cho hoạt động đồng hoá

- Tương quan giữa đồng hoá và dị hoá phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính và trạng thái cơ thể .

**II. Chuyển hoá cơ bản:**

- Là năng lượng tiêu dùng khi cơ thể ở trạng thái hoàn toàn nghỉ ngơi.

- Ý nghĩa: Dùng để xác định tình trạng sức khoẻ, trạng thái bệnh lí .

**III. Điều hoà sự chuyển hoá vật chất và năng lượng:**

- Cơ thể thần kinh: Ở não có các trung khu điều khiển sự TĐC.

- Cơ chế thể dịch: do các hoocmôn đổ vào máu.

**BÀI 33: THÂN NHIỆT**

**A: HỌC SINH TÌM HIỂU THÔNG TIN SGK TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI SAU:**

- Thân nhiệt là gì ?

- Người ta đo thân nhiệt như thế nào và để làm gì?

- Ở người khoẻ mạnh thân nhiệt thay đổi như thế nào khi trời nóng hay lạnh ?

- Tại sao khi sốt thân nhiệt lại tăng ?

- Bộ phận nào của cơ thể tham gia vào sự điều hoà thân nhiệt ?

- Em có kết luận gì về vai trò của da trong sự điều hoà thân nhiệt ?

- Tại sao khi tức giận mặt đỏ nóng lên ?

- Vậy để phòng chống nóng lạnh có những biện pháp nào ?

- Giải thích câu: “mùa nóng chóng khát, trời mát chóng đói”.

- Tại sao mùa rét càng đói càng thấy rét ?

**B: NỘI DUNG GHI BÀI.**

**I. Thân nhiệt:**

- Là nhiệt độ của cơ thể.

- Thân nhiệt luôn ổn định ở 37$℃$ là do sự cân bằng giữa sinh nhiệt và tỏa nhiệt.

**II. Sự điều hoà thân nhiệt:**

**1. Vai trò của da.**

- Da có vai trò quan trọng nhất trong điều hoà thân nhiệt .

+ Khi trời nóng, lao động nặng: Mao mạch ở da dãn toả nhiệt, tăng tiết mồ hôi.

+ Khi trời rét: Mao mạch co lại cơ chân lông co giảm sự toả nhiệt.

**2. Vai trò của hệ thần kinh**

- Mọi hoạt động điều hoà thân nhiệt đều là phản xa dưới sự điều khiển của hệ thần kinh.

**III. Phương pháp phòng chống nóng, lạnh :**

- Rèn luyện thân thể tăng khả năng chịu đựng của cơ thể .

+ Nơi ở và nơi làm việc phải phù hợp cho mùa nóng và lạnh

+ Mùa hè: Đội mũ nón khi đi đường, lao động.

+ Mùa đông: giữ ấm chân, cổ ngực, không ngồi nơi hút gió

+ Trồng nhiều cây xanh quanh nhà và nơi công cộng .

**DẶN DÒ:** Xem trước bài 32, 33 SGK