### ĐÂY LÀ NỘI DUNG BÀI GHI CỦA MÔN SINH HỌC LỚP 8, CÁC EM XEM NẾU LỚP MÌNH ĐÃ HỌC BÀI NÀO TRONG NỘI DUNG BÀI GHI NÀY RỒI THÌ CÁC EM GHI BÀI TIẾP THEO.

### Tiết 43: BÀI 39. BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

***I.Tạo thành nước tiểu***

Nước tiểu tạo thành ở các đơn vị chức năng của thận. Bao gồm quá trình lọc máu ở cầu thận để tạo thành nước tiểu đầu, quá trình hấp thụ lại các chất cần thiết, quá trình bài tiết tiếp các chất độc và chất không cần thiết ở ống thận để tạo nên nước tiểu chính thức và ổn định một số thành phần của máu.

***II.Thải nước tiểu***

- Nước tiểu chính thức tạo thành đổ vào bể thận, qua ống dẫn nước tiểu xuống tích trữ ở bóng đái, sau đó được thải ra ngoài nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng.

### Tiết 44: BÀI 40. 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 có hại cho hệ bài tiết nước tiểu:

 + Vi khuẩn gây bệnh (vi khuẩn gây bệnh tai, mũi, họng …)

 + Các chất độc hại trong thức ăn, đồ uống, thuốc, thức ăn ôi thiu …

 + Khẩu phần ăn không hợp lí, các chất vô cơ và hữu cơ kết tinh ở nồng độ cao gây ra sỏi thận.

***II. Xây dựng thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu.***

- Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.

- Khẩu phần ăn uống hợp lí

- Nên đi tiểu đúng lúc, không nên nhịn lâu.

### Tiết 45: BÀI 41. CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA

***I. Cấu tạo da***

- Da cấu tạo gồm 3 lớp:

+ Lớp biểu bì gồm tầng sừng và tầng tế bào sống.

+ Lớp bì có các bộ phận giúp da thực hiện chức năng cảm giác, bài tiết, điều hòa thân nhiệt.

+ Lớp mớ dưới da gồm các tế bào mỡ.

***II. Chức năng của da***

### Da tạo nên vẻ đẹp của con người và có chức năng bảo vệ cơ thể, điều hòa thân nhiệt, các lớp của da đều phối hợp thực hiện chức năng này

### Tiết 46: BÀI 42. VỆ SINH DA

***I. Bảo vệ da***

Các biện pháp bảo vệ da:

- Thường xuyên tắm rửa.

- Thay quần áo và giữ gìn da sạch sẽ.

- Không nên mụn nặn trứng cá.

- Tránh lạm dụng mĩ phẩm...

**II**. ***Rèn luyện da***

Phải rèn luyện cơ thể để nâng cao sức chịu đựng của cơ thể và của da.

Các cách rèn luyện da:

- Tắm nắng lúc 8-9 giờsáng.

- Tập chạy buổi sáng,

- Tham gia thể thao buổi chiều.

- Xoa bóp.

- Lao động chân tay vừa sức.

- Rèn luyện từ từ.

- Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khoẻ của từng người.

***III.Phòng chống bệnh ngoài da***

- Các bệnh ngoài da: ghẻ lở, hắc lào, nấm, chốc, mụn nhọt, chấy rận, bỏng....

- Phòng chữa:

+ Tránh để da bị xây xát hoặc bị bỏng.

+ Vệ sinh cơ thể, nơi ở và nơi công cộng,

+ Khi mắc bệnh cần chữa theo chỉ dẫn của bác sĩ.