***Baøi 54:* VEÄ SINH HEÄ THAÀN KINH**

**I. MUÏC TIEÂU**

- Hieåu roõ yù nghóa sinh hoïc cuûa giaác nguû ñoái vôùi söùc khoeû.

- Phaân tích yù nghóa cuûa lao ñoäng vaø nghæ ngôi hôïp lyù traùnh aûnh höôûng xaáu ñeán heä thaàn kinh.

- Neâu roõ ñöôïc taùc haïi cuûa ma tuyù vaø caùc chaát gaây nghieän ñoái vôùi söùc khoûe vaø heä thaàn kinh.

- Xaây döïng cho baûn thaân moät keá hoaïch hoïc taäp vaø nghæ ngôi hôïp lí ñeå ñaûm baûo söùc khoeû cho hoïc taäp.

 - Reøn kyõ naêng tö duy, khaû naêng lieân heä thöïc teá.

 - Kyõ naêng hoaït ñoäng nhoùm.

 - Giaùo duïc yù thöùc veä sinh, giöõ gìn söùc khoeû.

 - Coù thaùi ñoä kieân quyeát traùnh xa ma tuyù.

***Môû baøi:*** Heä thaàn kinh coù vai troø ñieàu khieån, ñieàu hoaø vaø phoái hôïp söï hoaït ñoäng cuûa caùc cô quan trong cô theå 🡪 laøm theá naøo ñeå heä thaàn kinh hoaït ñoäng toát 🡪 baøi môùi.

***Hoaït ñoäng 1***

**YÙ NGHÓA CUÛA GIAÁC NGUÛ ÑOÁI VÔÙI SÖÙC KHOÛE**

**Tieåu keát:**

- Nguû laø quaù trình öùc cheá cuûa boä naõo ñaûm baûo söï phuïc hoài khaû naêng laøm vieäc cuûa heä thaàn kinh.

- Bieän phaùp ñeå coù giaác nguû toát:

+ Cô theå saûng khoaùi.

+ Choã nguû thuaän tieän.

+ Khoâng duøng caùc chaát kích thích nhö cheø, caø pheâ..

+ Traùnh caùc kích thích aûnh höôûng tôùi giaác nguû.

***Hoaït ñoäng 2***

**LAO ÑOÄNG VAØ NGHÆ NGÔI HÔÏP LYÙ**

**Tieåu keát:**

- Lao ñoäng vaø nghæ ngôi hôïp lí ñeå giöõ gìn vaø baûo veä heä thaàn kinh.

- Bieän phaùp: 3 bieän phaùp SGK tr. 172.

***Hoaït ñoäng 3***

**TRAÙNH LAÏM DUÏNG CAÙC CHAÁT KÍCH THÍCH**

**VAØ ÖÙC CHEÁ ÑOÁI VÔÙI HEÄ THAÀN KINH**

*Baûng 54*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Loaïi chaát* | *Teân chaát* | *Taùc haïi* |
| Chaát kích thích | - Röôïu- Nöôùc cheø, caø pheâ | - Hoaït ñoäng voû naõo bò roái loaïn, trí nhôù keùm- Kích thích heä thaàn kinh, gaây khoù nguû. |
| Chaát gaây nghieän | - Thuoác laù- Ma tuyù | - Cô theå suy yeáu, deã maéc caùc beänh ung thö. Khaû naêng laøm vieäc trí oùc giaûm, trí nhôù keùm.- Suy yeáu noøi gioáng, caïn kieät kinh teá, laây nhieãm HIV, maát nhaân caùch.. |

**Câu hỏi :**

 **1. Muoán ñaûm baûo giaác nguû toát caàn nhöõng ñieàu kieän gì?**

 **2. Trong veä sinh heä thaàn kinh caàn quan taâm nhöõng vaán ñeà gì? Taïi sao?**

 **3. Em haõy ñeà ra keá hoaïch cho baûn thaân ñeå ñaûm baûo söùc khoeû cho hoïc taäp ..?**

**Chöông X: NOÄI TIEÁT**

***Baøi 55:* GIÔÙI THIEÄU CHUNG HEÄ NOÄI TIEÁT**

**I. MUÏC TIEÂU**

- Trình baøy ñöôïc söï gioáng vaø khaùc nhau giöõa tuyeán noäi tieát vaø tuyeán ngoaïi tieát.

- Neâu ñöôïc teân caùc tuyeán noäi tieát chính cuûa cô theå vaø vò trí cuûa chuùng.

- Trình baøy ñöôïc tính chaát vaø vai troø cuûa caùc saûn phaåm tieát cuûa tuyeán noäi tieát, töø ñoù neâu roõ taàm quan troïng cuûa tuyeán noäi tieát ñoái vôùi ñôøi soáng.

 - Phaùt trieån kyõ naêng quan saùt vaø phaân tích keânh hình.

- Kyõ naêng hoaït ñoäng nhoùm.

***Môû baøi:*** Cuøng vôùi heä thaàn kinh, caùc tuyeán noäi tieát cuõng ñoùng vai troø quan troïng trong vieäc ñieàu hoaø caùc quaù trình sinh lyù trong cô theå. Vaäy tuyeán noäi tieát laø gì? Coù nhöõng tuyeán noäi tieát naøo?

 **Hoaït ñoäng 1: ÑAËC ÑIEÅM HEÄ NOÄI TIEÁT**

**Tieåu keát:**

* Tuyeán noäi tieát saûn xuaát caùc hooùc moân theo ñöôøng maùu (ñöôøng theå dòch) ñeán caùc cô quan ñích.

 **Hoaït ñoäng 2: PHAÂN BIEÄT TUYEÁN NOÄI TIEÁT VÔÙI TUYEÁN NGOAÏI TIEÁT**

***Muïc tieâu: -*** Phaân bieät ñöôïc tuyeán noäi tieát vôùi tuyeán ngoaïi tieát.

 - Naém ñöôïc vò trí cuûa caùc tuyeán noäi tieát chính.

**Tieåu keát:**

- Tuyeán ngoaïi tieát: Chaát tieát theo oáng daãn tôùi caùc cô quan taùc ñoäng.

- Tuyeán noäi tieát: Chaát tieát ngaám thaúng vaøo maùu tôùi cô quan ñích.

- Moät soá tuyeán vöøa laøm nhieäm vuï noäi tieát vöøa laøm nhieäm vuï ngoaïi tieát. Ví duï: tuyeán tuïy.

- Saûn phaåm tieát cuûa tuyeán noäi tieát laø hooùc moân.

***Hoaït ñoäng 3***

**HOOC MOÂN**

***Muïc tieâu:*** Trình baøy ñöôïc tính chaát, vai troø cuûa hooùc moân, töø ñoù xaùc ñònh taàm quan troïng cuûa heä noäi tieát.

**Tieåu keát:**

*a.Tính chaát cuûa Hooùc moân*

- Moãi Hooùc moân chæ aûnh höôûng ñeán moät hoaëc moät soá cô quan xaùc ñònh.

- Hooùc moân coù hoaït tính sinh hoïc raát cao.

- Hooùc moân khoâng mang tính ñaëc tröng cho loaøi.

*b. Vai troø cuûa Hooùc moân*

- Duy trì tính oån ñònh moâi tröôøng beân trong cô theå.

- Ñieàu hoøa caùc quaù trình sinh lí dieãn ra bình thöôøng.

**Câu hỏi :**

1. Hoaøn thaønh baûng sau

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Ñaëc ñieåm so saùnh* | *Tuyeán noäi tieát* | *Tuyeán ngoaïi tieát* |
| - Khaùc nhau+ Caáu taïo+ Chöùc naêng |  |  |
| - Gioáng nhau |  |

 2. Neâu vai troø cuûa Hooùc moân, töø ñoù xaùc ñònh taàm quan troïng cuûaheä noäi tieát?