

BÀI 39 : BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

1. Sự bài tiết nước tiểu gồm các quá trình nào? Diễn ra ở đâu ?

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.

2. Thành phần nước tiểu đầu khác với máu ở chỗ nào ?

- Nước tiểu đầu không có các tế bào máu và prôtêin
- Máu có các tế bào máu và prôtêin

3. Thành phần nước tiểu đầu khác với nước tiểu chính thức ở chỗ nào ?

Nước tiểu đầu có :

- Nồng độ các chất hòa tan loãng hơn
- Ít chất độc và cặn bã
- Nhiều chất dinh dưỡng

Nước tiểu chính thức có :

- Nồng độ các chất hòa tan đặc hơn
- Nhiều chất độc và cặn bã
- Ít chất dinh dưỡng

BÀI 40 : VỆ SINH HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

Bảng 40: Cơ sở khoa học và thói quen sống khoa học

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 lý: - Không ăn quá nhiều Protein, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi - Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm độc hại - Uống đủ nước	- Tránh thận làm việc quá nhiều, hạn chế khả năng tạo sỏi - Hạn chế tác hại của chất độc - Tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình lọc máu
3. Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu	- Tạo điều kiện thuận lợi cho sự tạo thành nước tiểu được liên tục - Hạn chế khả năng tạo sỏi

BÀI 41 : CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA

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 sát nhau dễ bong ra.

2. Vì 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.

3. 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.

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

Nhờ sự co, giãn của các mạch máu dưới da, tuyến mồ hôi, cơ co chân lông và lớp mỡ:

➤ Trời nóng: da đỏ hồng, do mạch máu dưới da giãn → 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 sờn gai ốc → giảm tỏa nhiệt qua da.

5. Lớp mỡ dưới da có vai trò gì?

➤ Lớp mỡ dưới da chứa mỡ dự trữ, có vai trò cách nhiệt.

6. Tóc và lông mày có tác dụng gì?

Tóc và lông mày có tác dụng vừa ngăn nước chảy vào mắt vừa tạo vẻ đẹp cho người.

7. Da có những chức năng gì?

- Bảo vệ cơ thể (nhờ các sợi mô liên kết, lớp mỡ, tuyến nhờn có tác dụng diệt khuẩn, sắc tố da chống tác hại của tia tử ngoại).
- Điều hòa thân nhiệt (nhờ sự co giãn 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

1. Một số bệnh ngoài da và cách phòng chống.

STT	Bệnh ngoài da	Cách phòng chống
1	Do vi khuẩn (<i>uốn ván, nhiễm trùng...</i>)	- Tránh làm da bị xây xát, tiêm phòng uốn ván - Sát trùng, bôi thuốc băng bó vết thương
2	Do nấm (<i>hắc bào, lang ben, vẩy nến...</i>)	- Giữ da sạch sẽ: tắm-giặt hàng ngày, đảm bảo vệ sinh môi trường - Khám và sử dụng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ
3	Do bỏng (<i>nhiệt, hóa chất, điện...</i>)	- Cẩn thận khi làm việc với hóa chất, nhiệt, điện... - Khi bị bỏng cần sơ cứu kịp thời nếu nặng phải đi bệnh viện, bôi thuốc bỏng.

2. Biện pháp phòng chống bệnh ngoài da.

- Phải thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn da sạch để tránh bệnh ngoài da.
- Phải rèn luyện cơ thể để nâng cao sức chịu đựng của cơ thể và của da.
- Tránh làm da bị xây xát hoặc bị bỏng.
- Giữ gìn vệ sinh nơi ở và nơi công cộng./.

BÀI 49: CƠ QUAN PHÂN TÍCH THỊ GIÁC

1. Cơ quan phân tích bao gồm các bộ phận nào? Trình bày bằng hình thức sơ đồ

Dây thần kinh

2. Mối liên hệ giữa 3 bộ phận này :

- Giúp cơ thể nhận biết được tác động của môi trường.
- Sự tổn thương 1 trong 3 bộ phận trên sẽ làm mất cảm giác với các kích thích tương ứng

3.Trình bày các bộ phận của cơ quan phân tích thị giác ?

Dây thần kinh thị giác (dây số II)

4. Chú thích hình 49.2 :

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	

BÀI 50: VỆ SINH MẮT

Các tật của mắt :

1.Cận thị: là tật mà mắt chỉ có khả năng nhìn gần.

➤ **Cách nhận biết :** Ảnh của vật hiện trước màng lưới.

➤ **Nguyên nhân :**

Cầu mắt dài hoặc thể thủy tinh quá phồng

➤ **Cách khắc phục:** đeo kính cận (kính có mặt lõm – kính phân kì).

2.Viễn thị : là tật mà mắt chỉ có khả năng nhìn xa.

➤ **Cách nhận biết :** Ảnh của vật hiện sau màng lưới.

➤ **Nguyên nhân :**

Do cầu mắt ngắn hoặc thể thủy tinh bị lão hóa.

➤ **Cách khắc phục :** Đeo kính lão (kính hội tụ)

BÀI 51: CƠ QUAN PHÂN TÍCH THỊ GIÁC

Cấu tạo và chức năng :

1. Tai ngoài : có

- Vành tai: hứng sóng âm.
- Ống tai: hứng sóng âm.

- Màng nhĩ: khuếch đại âm thanh.

2. Tai giữa: gồm :

- Chuỗi xương tai : gồm xương búa, xương đe và xương bàn đạp : truyền sóng âm.
- Vòi nhĩ thông với hầu : cân bằng áp suất 2 bên màng nhĩ.

3. Tai trong gồm :

- Ốc tai : thu nhận kích thích sóng âm
- Ống bán khuyên : thu nhận thông tin về vị trí và sự chuyển động của cơ thể trong không gian.
- Dây thần kinh số VIII (số 8) : Dẫn truyền xung thần kinh.

4. Chú thích hình 51.1 - Cấu tạo của tai :

1	5
2	6
3	7
4	8

ồn để bảo vệ màng nhĩ.

5. Vệ sinh tai :

Phòng tránh các bệnh về tai:

- Giữ vệ sinh tai sạch sẽ.
- Không dùng que nhọn hoặc vật sắc ngoáy tai hay lấy ráy tai để không làm tổn thương hoặc thủng màng nhĩ.
- Tránh bị viêm họng để không bị viêm tai giữa.
- Tránh hoặc giảm tiếng động mạnh, tiếng

BÀI 52: PHẢN XẠ KHÔNG ĐIỀU KIỆN - PHẢN XẠ CÓ ĐIỀU KIỆN

1. Phân biệt PX không ĐK và PX có ĐK

	Phản xạ không điều kiện	Phản xạ có điều kiện
Ví dụ	- Tay chạm vật nóng, rút tay lại - Giật mình khi nghe tiếng còi to - Khi mắt nhìn vào những vùng quá sáng, đồng tử mắt co lại...	- Đi xe máy, luôn đội mũ bảo hiểm. - Bạn An luôn thức dậy lúc 5h 30 phút để chuẩn bị đi học - Trẻ nghe tiếng hát ru kết hợp với nhịp vỗ đều làm trẻ ngủ...
Đặc điểm	Sinh ra đã có, không cần học tập	Hình thành trong đời sống cá thể, là kết quả của quá trình học tập, rèn luyện, rút kinh nghiệm.

2. Ý nghĩa sự hình thành và ức chế các PXCĐK đối với đời sống con người: là 2 quá trình thuận nghịch có quan hệ mật thiết với nhau, đảm bảo sự thích nghi với môi trường sống luôn thay đổi, là sự hình thành thói quen, tập quán tốt đối với con người.

BÀI 54: VỆ SINH HỆ THẦN KINH

1. Ý nghĩa của giấc ngủ đối với sức khỏe:

➤ **Vì sao nói ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể? Giấc ngủ có ý nghĩa như thế nào đối với sức khỏe?**

- Ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể: vì nó là kết quả của quá trình ức chế tự nhiên của cơ thể.
- Ý nghĩa: giấc ngủ là có tác dụng bảo vệ, phục hồi khả năng làm việc của hệ thần kinh.

➤ **Muốn có giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì, nêu những yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến giấc ngủ?**

Muốn có giấc ngủ tốt cần thực hiện:

- Tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ

- Tránh các yếu tố ảnh hưởng tới giấc ngủ:

2. Các chất có hại đối với hệ thần kinh:

Loại chất	Tên chất	Tác hại
Chất kích thích	- Rượu, bia - Trà, cà phê, nước tăng lực,...	- Rối loạn hoạt động của vỏ não, trí nhớ kém. - Gây kích thích hệ thần kinh $\Rightarrow$ khó ngủ
Chất gây nghiện	- Thuốc lá - Ma túy: Heroin; thuốc phiện, thuốc lắc, cần sa, shisa,...	- Cơ thể suy yếu, ung thư - Khả năng làm việc trí óc giảm - Trí nhớ giảm - Mất kiểm soát của bản thân.
Chất làm suy giảm chức năng hệ thần kinh	Cây cô ca và chất làm từ cây cô ca (côcain) Thuốc an thần (thuốc ngủ)	Làm tê liệt các đoạn dây thần kinh cảm giác, sử dụng nhiều có thể gây ngộ độc, gây nghiện. Gây ức chế thần kinh có khả năng dẫn đến sự phụ thuộc của bệnh nhân vào thuốc . Dùng nhiều có thể tử vong.

3. Biện pháp giảm căng thẳng hệ TK gồm:

- Xây dựng thời gian học tập, lao động và nghỉ ngơi hợp lý
- Đảm bảo giấc ngủ hàng ngày .
- Giữ cho tâm hồn thanh thản, tránh suy nghĩ, lo âu.
- Không sử dụng các chất có hại cho hệ TK

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

