

Tên:

NỘI DUNG ÔN TẬP SINH HỌC 8 -HK2

MS :Lớp:8/.....

NĂM HỌC: 2018 - 2019

BÀI 36 : TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG - NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN

1. Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể:

- Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau và phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, hình thức lao động và trạng thái sinh lý của cơ thể.
- Cần cung cấp một khẩu phần ăn hợp lý để đảm bảo cho cơ thể sinh trưởng, phát triển và hoạt động bình thường.

➤ **Nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em, người trưởng thành, người già khác nhau như thế nào? Vì sao có sự khác nhau đó?**

- Nhu cầu dinh dưỡng ở trẻ em cao hơn người trưởng thành đặc biệt là prôtêin vì cần được tích lũy cho cơ thể phát triển.
- Nhu cầu dinh dưỡng ở người già thấp hơn vì sự vận động của cơ thể kém hơn.

➤ **Vì sao trẻ em bị suy dinh dưỡng ở những nước đang phát triển thường chiếm tỉ lệ cao?**

Vì ở những nước đang phát triển chất lượng cuộc sống của người dân còn thấp

➤ **Sự khác nhau về nhu cầu dinh dưỡng ở mỗi cơ thể phụ thuộc vào những yếu tố nào?**

- + Giới tính: Nam có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn nữ.
- + Lứa tuổi: trẻ em có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn người già.
- + Dạng hoạt động: Người lao động nặng nhu cầu dinh dưỡng cao hơn vì tiêu tốn năng lượng nhiều hơn.
- + Trạng thái cơ thể: Người có kích thước lớn thì nhu cầu cao hơn; người mới ốm khỏi cần cung cấp chất dinh dưỡng nhiều hơn để phục hồi sức khỏe.

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 42: VỆ SINH DA

1. Bảo vệ da:

➤ **Da bẩn có hại như thế nào?**

Da bẩn là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, phát sinh bệnh ngoài da, hạn chế hoạt động bài tiết mồ hôi.

➤ **Da bị xây xát có hại như thế nào?**

Da bị xây xát tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập cơ thể, gây nên các bệnh viêm nhiễm.

➤ **Nguyên nhân tạo nên trứng cá? Có nên nặn trứng cá không?**

- Nguyên nhân là do chất tiết tuyến nhờn nhiều, miệng của các tuyến nhờn nằm ở các chân lông bị sừng hóa → tích tụ chất nhờn.

- Không nên nặn mụn trứng cá vì sẽ làm da bị xây xát → vi khuẩn xâm nhập gây viêm.

➤ **Để giữ da luôn sạch sẽ cần làm gì?**

- Giữ da luôn sạch sẽ: tắm giặt thường xuyên, thay quần áo sạch, rửa mặt, tay chân nhiều lần trong ngày.

- Bảo vệ da không bị xây xát.

2. 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.

3. 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 hằng 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.

4. 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.

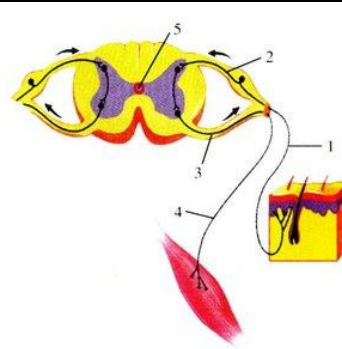
BÀI 45: DÂY THẦN KINH TỦY

1. Cấu tạo của dây thần kinh tủy

Có 31 đôi dây thần kinh tủy. Dây thần kinh tủy gồm các bó sợi cảm giác và bó sợi vận động được liên hệ với tủy sống qua rễ sau và rễ trước. Rễ sau là rễ cảm giác, rễ trước là rễ vận động.

2. Vì sao nói dây thần kinh tủy là dây pha?

Dây thần kinh tủy là dây pha vì nó vừa thực hiện chức năng dẫn truyền xung thần kinh cảm giác, vừa thực hiện chức năng dẫn truyền xung thần kinh vận động.



1. Sợi hướng tâm
 2. Rễ sau
 3. Rễ trước
 4. Sợi ly tâm
 5. Lỗ tủy
- 1 và 4 nhập lại thành dây thần kinh tủy**

BÀI 50: VỆ SINH MẮT

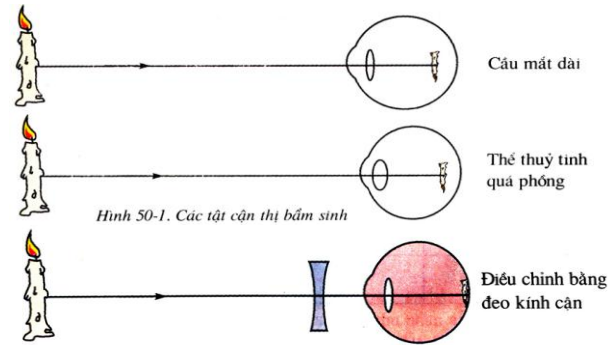
1. Các tật của mắt :

a. **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).



Hình 50-1. Các tật cận thị bẩm sinh

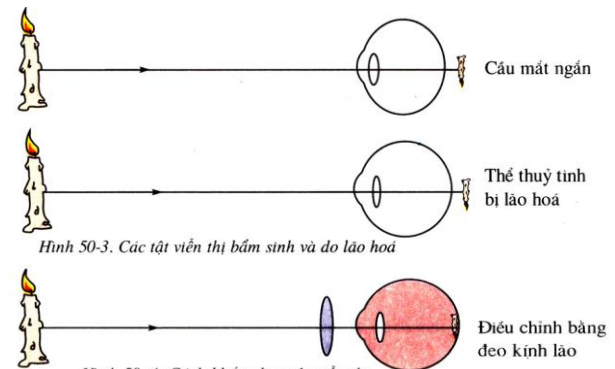
b. **Viễn thị :** là tật mà mắt chỉ có khả năng nhìn xa.

- **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)



Hình 50-3. Các tật viễn thị bẩm sinh và do lão hoá

2. Bệnh về mắt

- **Một số bệnh về mắt:** đau mắt hột, đau mắt đỏ, viêm kết mạc...

- **Bệnh đau mắt hột:**

+ Nguyên nhân: do 1 loại virus gây nên, bệnh lây lan rất nhanh khi người thường dùng chung khăn mặt hoặc chậu rửa mặt với người bệnh

+ Biểu hiện: có nhiều hột nổi cộm trong mắt

+ Hậu quả: gây hiện tượng lông quặm, có thể dẫn đến mù lòa

- **Biện pháp phòng chống bệnh về mắt:**

+ Không dùng chung khăn mặt, chậu rửa mặt với người bị bệnh

+ Vệ sinh mắt sạch sẽ, dụng cụ rửa mặt đảm bảo vệ sinh

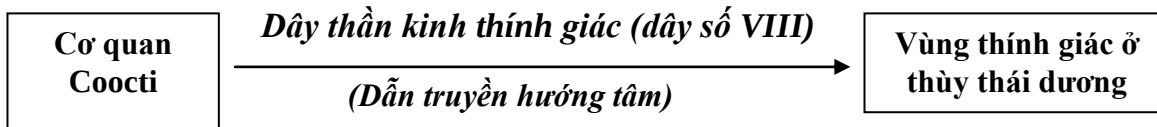
+ Bổ sung đủ vitamin A

+ Đeo kính chống bụi khi đi đường

+ Khi mắc bệnh phải khám và điều trị kịp thời.

BÀI 51: CƠ QUAN PHÂN TÍCH THÍNH GIÁC

1. Trình bày các bộ phận của cơ quan phân tích thính giác ?



2. Quá trình thu nhận kích thích sóng âm diễn ra như thế nào giúp người ta nghe được?

Sóng âm từ nguồn âm được vành tai hứng lấy → qua ống tai làm rung màng nhĩ → truyền qua chuỗi xương tai → làm rung màng cửa bầu → làm chuyển động ngoại dịch rồi nội dịch → làm rung màng cơ sở → tác động lên cơ quan Coocti kích thích tế bào thụ cảm thính giác → xung thần kinh theo dây số VIII → vùng thính giác ở thùy thái dương cho ta nhận biết về âm thanh đã phát ra.

3. Biện pháp vệ sinh tai

- Giữ gìn tai sạch sẽ
- Bảo vệ tai:
- + Không dùng vật sắc nhọn để ngoáy tai
- + Giữ vệ sinh mũi họng để phòng bệnh cho tai
- + Có biện pháp chống hoặc giảm tiếng ồn.

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

1. Phân biệt phản xạ không điều kiện (PXKĐK) và phản xạ có điều kiện (PXCĐK)

	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:

- Đảm bảo sự thích nghi với môi trường sống luôn thay đổi
- Hình thành thói quen và tập quán tốt
- Từ bỏ các thói hư, tật xấu.

BÀI 54: VỆ SINH HỆ THẦN KINH

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

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

➤ **Muốn đảm bảo giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì?**

- Cần xây dựng thói quen đi ngủ đúng giờ
- Vệ sinh cá nhân trước khi đi ngủ
- Tạo không gian ngủ yên tĩnh và sạch sẽ
- Không nên sử dụng chất kích thích trước khi ngủ
- Giữ tâm hồn thanh thản, tránh suy nghĩ, lo âu.

➤ **Tại sao không nên làm việc quá sức? Thức quá khuya?**

Tránh gây tổn hại sức khỏe và hệ thần kinh

➤ **Cần làm gì để giữ gìn và bảo vệ hệ thần kinh?**

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

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.

BÀI 57: TUYẾN TỤY VÀ TUYẾN TRÊN THẬN

1. Vì sao nói tuyến tụy là tuyến pha?

Tuyến tụy là tuyến pha vì vừa có chức năng nội tiết, vừa có chức năng ngoại tiết:

- Chức năng ngoại tiết: Tiết ra dịch tụy có đủ các enzym tiêu hóa đổ vào tá tràng để biến đổi thức ăn.
- Chức năng nội tiết: Các đảo tụy mang hai loại tế bào α tiết glucagon và β tiết insulin để điều hòa lượng đường trong máu.

2. Trình bày quá trình điều hòa lượng đường trong máu, đảm bảo giữ glucôzơ ở mức ổn định của các hoocmôn tuyến tụy?

- Khi lượng đường trong máu tăng cao $> 0,12\%$ (thường sau bữa ăn) sẽ kích thích các tế bào β của đảo tụy tiết insulin, có tác dụng chuyển glucôzơ thành glicôgen dự trữ trong gan và cơ.
- Khi lượng đường trong máu giảm $< 0.12\%$ (xa bữa ăn, khi hoạt động cơ bắp) sẽ kích thích các tế bào α của đảo tụy tiết glucagon có tác dụng biến glicôgen thành glucôzơ để nâng tỉ lệ đường huyết trở lại bình thường.

4. Trình bày chức năng của tuyến trên thận?

Tuyến trên thận gồm phần vỏ và phần tủy

- Phần vỏ tiết các hoocmôn có tác dụng điều hòa đường huyết điều hòa các muối natri, kali trong máu và làm thay đổi đặc tính sinh dục nam
- Phần tủy tiết adrênalin và noradrênalin có tác dụng điều hòa hoạt động tim mạch và hô hấp, góp phần cùng glucagon điều hòa lượng đường trong máu.