

I/ Chuyển hoá vật chất và năng lượng:

- Trao đổi chất là biểu hiện bên ngoài của quá trình chuyển hoá vật chất và năng lượng
- Chuyển hóa vật chất và năng lượng bao gồm 2 mặt đối lập nhưng thống nhất là đồng hóa và dị hóa

Đồng hoá	Dị hoá
- Tổng hợp chất - Tích lũy năng lượng	- Phân giải chất - Giải phóng năng lượng

- Tương quan giữa đồng hóa và dị hóa phụ thuộc: độ tuổi, giới tính, tình trạng cơ thể...

II/ Chuyển hoá cơ bản:

- Chuyển hoá cơ bản là năng lượng tiêu dùng khi cơ thể hoàn toàn nghỉ ngơi .
- Đơn vị : KJ/h/1kg
- Ý nghĩa : Căn cứ vào chuyển hoá cơ bản để xác định tình trạng sức khỏe , trạng thái bệnh lý .

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

- Quá trình chuyển hóa vật chất và năng lượng được điều hòa bằng 2 cơ chế: thần kinh và thể dịch

*** Câu hỏi & bài tập:**

1/ Trả lời câu hỏi 1, 2 SGK/104

2/ Đọc phần : “Em có biết”

I/ Thân nhiệt

- Thân nhiệt là nhiệt độ của cơ thể
- Thân nhiệt luôn ổn định 37°C là do sự cân bằng giữa sinh nhiệt và tỏa nhiệt

II/ Sự điều hòa thân nhiệt

- Thân nhiệt người luôn ổn định, vì cơ thể người có các cơ chế điều hòa thân nhiệt như: Tăng, giảm quá trình dị hóa, điều tiết sự co giãn mạch máu dưới da và co cơ chân lông, thoát mồ hôi... để đảm bảo sự cân bằng giữa sinh nhiệt và tỏa nhiệt

III/ Phương pháp phòng chống nóng, lạnh

- Tăng cường rèn luyện thân thể để tăng khả năng chịu đựng khi nhiệt độ môi trường thay đổi, đồng thời biết sử dụng các biện pháp và phương tiện chống nóng lạnh một cách hợp lý

*** Câu hỏi & bài tập:**

1/ Trả lời câu hỏi 1, 2, 3 SGK/106

2/ Đọc phần : “Em có biết”