

MÔN SINH VẬT

Chương VII BÀI TIẾT

Bài 38: BÀI TIẾT VÀ CẤU TẠO HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

I. Bài tiết

- Bài tiết giúp cơ thể thải loại các chất cặn bã và các chất độc hại ra ngoài môi trường để duy trì tính ổn định của môi trường trong -> Tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động trao đổi chất dinh dưỡng ra bình thường.
- Hoạt động bài tiết do phổi, thận, da đảm nhiệm.

II. Cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu

- Gồm: Thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái, ống đái.
- + Thận gồm 2 quả với khoảng 2 triệu đơn vị chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu
 - + Mỗi đơn vị chức năng gồm: Cầu thận, nang cầu thận, ống thận.

Bài 39: BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

I. Tạo thành nước tiểu:

- Sự tạo thành nước tiểu gồm:
 - + Quá trình lọc máu ở cầu thận => Tạo ra nước tiểu đầu.
 - + Quá trình hấp thụ lại các chất dinh dưỡng, nước, các ion cần thiết (Na^+ , Cl^- , ...) ở ống thận
 - + Quá trình bài tiết tiếp các chất độc, chất cặn bã và chất không cần thiết (điển ra ở ống thận) => Tạo thành nước tiểu chính thức.

II. Thải nước tiểu:

- Nước tiểu chính thức -> Bể thận -> ống dẫn nước tiểu -> tích trữ ở bóng đái -> ống đái -> ra ngoài.

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 gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu gồm:
 - + Các vi khuẩn gây bệnh
 - + Các chất độc trong thức ăn, đồ uống
 - + Khẩu phần ăn không hợp lý

II. Cần xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu tránh tác nhân có hại:

<i>Các thói quen sống khoa học</i>	<i>Cơ sở khoa học</i>
<i>1. Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu</i>	Hạn chế tác hại của các vi sinh vật gây bệnh
<i>2. Khẩu phần ăn hợp lý:</i> <ul style="list-style-type: none">- Không ăn quá nhiều protein, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi- Không ăn thứ ăn ôi thiu và nhiều chất độc hại- Uống đủ nước	<ul style="list-style-type: none">- Tránh cho thận làm việc quá nhiều và hạn chế khả năng tạo sỏi- Hạn chế tác hại của các chất độc- Tạo đk cho quá trình lọc máu được diễn ra liên tục
<i>3. Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay không nên nhịn lâu</i>	Tạo đk thuận lợi cho sự tạo thành nước tiểu được liên tục

CHƯƠNG VIII: DA

BÀI 41: CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA

I. Cấu tạo của da:

- Gồm 3 lớp:
- + Lớp biểu bì : Có tầng sừng, dưới là lớp tế bào sống chứa sắc tố
- + Lớp bì : Có các thụ quan, tuyến mồ hôi, tuyến nhờn,...
- > Giúp da cảm giác bài tiết, điều hòa thân nhiệt
- + Lớp mỡ dưới da: Chứa mỡ dự trữ, cách nhiệt.

II. Chức năng của da:

- Bảo vệ cơ thể
- Tiếp nhận kích thích
- Bài tiết và đi ều hòa thân nhiệt
- Tạo nên vẻ đẹp con người

BÀI 42: VỆ SINH DA

I. Bảo vệ da: SGK

II. Rèn luyện da:

- Cơ thể là 1 khối thống nhất -> Rèn luyện cơ thể là rèn luyện các hệ cơ quan trong đó có da
- *. *Các hình thức rèn luyện da .*
- + Tắm nắng lúc 8 – 9 giờ sáng
- + Tập chạy buổi sáng
- + Tham gia thể thao buổi chiều
- + Xoa bóp da
- + Lao động chân tay vừa sức
- *. *Nguyên tắc rèn luyện da.*
- Rèn luyện từ từ nâng dần sức chịu đựng của da
- Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe
- Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng.

III. Phòng chống bệnh ngoài da :

- Các bệnh ngoài da :
- + Do vi khuẩn
- + Do nấm
- + Bỏng nhiệt, bỏng hóa chất ,...
- Phòng bệnh:
- + Giữ vệ sinh thân thể , vệ sinh môi trường
- + Tránh để da bị xây xát, bỏng
- Chữa bệnh: Dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ

Các em học sinh lưu ý: Nội dung nào khó hiểu, liên hệ với giáo viên bộ môn để được giải đáp thắc mắc!