Trường THCS Nam Hải Họ và tên giáo viên: Nguyễn Thị Thảo

Tổ Tự nhiên

**BÀI 39: DA VÀ ĐIỀU HÒA THÂN NHIỆT Ở NGƯỜI**

Môn học: KHTN - Lớp: 8

Thời gian thực hiện: 02 tiết (27, 28)

**I. Mục tiêu:**

**1. Về kiến thức:**

- Cấu tạo sơ lược và chức năng của da.

- Một số bệnh về da và các biện pháp chăm sóc, bảo vệ, làm đẹp da an toàn; vận dụng được hiểu biết về da để chăm sóc da, trang điểm an toàn cho da.

- Một số thành tựu ghép da trong y học, các bệnh về da trong trường học hoặc trong khu dân cư.

- Khái niệm thân nhiệt; thực hành được cách đo thân nhiệt và nêu được ý nghĩa của việc đo thân nhiệt.

- Vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người; vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

- Một số phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể; nêu được một số biện pháp chống cảm lạnh, cảm nóng; thực hiện được tình huống giả định cấp cứu khi cảm nóng hoặc cảm lạnh.

**2. Về năng lực**

**2.1. Năng lực chung:**

*- Tự chủ và tự học:* Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh để tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của da, một số bệnh về da, vai trò của da trong điều hòa thân nhiệt, thành tựu ghép da trong y học.

*- Giao tiếp và hợp tác:* Thảo luận nhóm một cách có hiệu quả khi thực hiện các nhiệm vụ học tập

*- Giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Thảo luận với các thành viên trong nhóm nhằm giải quyết các vấn đề trong bài học để hoàn thành nhiệm vụ học tập và thực hành.

**2.2. Năng lực khoa học tự nhiên :**

*Nhận thức khoa học tự nhiên:*

- Nêu được cấu tạo sơ lược và chức năng của da.

- Trình bày được một số bệnh về da và các biện pháp chăm sóc da.

- Tìm hiểu được một số thành tựu ghép da trong y học, các bệnh về da trong trường học hoặc trong khu dân cư.

- Nêu được khái niệm thân nhiệt; nêu được ý nghĩa của việc đo thân nhiệt.

- Nêu được vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người; vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

*Tìm hiểu tự nhiên:*

- Tìm hiểu được một số thành tựu ghép da trong y học, các bệnh về da trong trường học hoặc trong khu dân cư.

- Thực hành được cách đo thân nhiệt.

- Hiểu được vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

- Nắm được một số phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể; nêu được một số biện pháp chống cảm lạnh, cảm nóng; thực hiện được tình huống giả định cấp cứu khi cảm nóng hoặc cảm lạnh.

*Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* Vận dụng được hiểu biết về da và điều hòa thân nhiệt để bảo vệ sức khỏe bản thân và người thân trong gia đình.

**3. Về phẩm chất:** Thông qua thực hiện bài học sẽ tạo điều kiện để học sinh:

- Chăm học, chịu khó tìm tòi tài liệu và thực hiện các nhiệm vụ cá nhân nhằm tìm hiểu về da và điều hòa thân nhiệt ở người.

- Có trách nhiệm trong hoạt động nhóm, chủ động nhận và thực hiện nhiệm vụ.

- Chăm sóc sức khỏe của bản thân và người thân trong gia đình.

**II. Thiết bị dạy học và học liệu**

**1. Chuẩn bị của giáo viên:**

- Bài Soạn + GA powerpoint + Máy tính, tivi.

**2. Chuẩn bị của học sinh:**

- Vở ghi + SGK + Đồ dùng học tập + Đọc trước bài ở nhà.

**III. Tiến trình dạy học**

**1. Hoạt động 1: Khởi động (Mở đầu)**

**a. Mục tiêu:** Giúp học sinh xác định được vấn đề cần học tập, tạo tâm thế hứng thú, sẵn sàng tìm hiểu kiến thức mới.

**b. Nội dung:** HS cá nhân đưa ra câu trả lời cho tình huống GV đưa ra.

**c. Sản phẩm:** Các câu trả lời của HS (có thể đúng hoặc sai).

**d. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu học sinh cá nhân đưa ra câu trả lời cho tình huống: *Nhiệt độ cơ thể tăng cao hoặc hạ thấp quá mức đều là bất thường. Nhiệt độ cơ thể ổn định có vai trò gì và yếu tố nào tham gia duy trì sự ổn định đó?*  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  **-**Học sinh sử dụng kiến thức của bản thân, suy nghĩ và trả lời câu hỏi.  - GV quan sát, định hướng.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - GV gọi HS trình bày câu trả lời.  **Bước 4. Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, ghi nhận các ý kiến của HS.  - GV chưa chốt kiến thức mà dẫn dắt vào bài học mới. |  |

**2. Hình thành kiến thức mới**

**Hoạt động 2.1: Tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của da.**

**a. Mục tiêu:** Nêu được cấu tạo sơ lược và chức năng của da.

**b. Nội dung:**Học sinh quan sát Hình 39.1 – Cấu tạo của da; nghiên cứu thông tin SGK/160, 161; hoạt động nhóm trả lời câu hỏi SGK/ 161 và rút ra kết luận về cấu tạo và chức năng của da.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

*1,*

*- Lớp biểu bì: Tầng sừng, tầng tế bào sống.*

*- Lớp bì: Thụ quan, tuyến nhờn, cơ co chân lông, lông và bao lông, tuyến mồ hôi, dây thần kinh, mạch máu.*

*- Lớp mỡ dưới da: Lớp mỡ.*

*2,*

*- Lớp biểu bì: tác dụng duy trì tiết mồ hôi, bã nhờn để da mềm mại, chống lại vi khuẩn và nấm từ bên ngoài.*

*- Lớp bì: giúp giảm sự tác động từ bên ngoài và làm lành vết thương, giúp nuôi dưỡng biểu bì, loại bỏ chất thải.*

*- Lớp mỡ dưới da: 1 lớp đệm để bảo vệ cơ và xương khỏi tác động của các cú va chạm từ bên ngoài như ngã, va đập,... đóng vai trò như 1 lối đi cho các dây thần kinh, mạch máu giữa da và cơ*

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát Hình 39.1 – Cấu tạo của da SGK/160.    - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 1 SGK/160, 161.  - GV cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:  *1, Quan sát Hình 39.1, em hãy xác định các thành phần của lớp biểu bì, lớp bì và lớp mỡ dưới da.*  *2, Nêu chức năng các thành phần của da.*  - HS rút ra kết luận về cấu tạo và chức năng của da.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS quan sát Hình 39.1 - Cấu tạo của da SGK/160; nghiên cứu thông tin phần 1 SGK/160, 161.  - HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi SGK/161  - HS rút ra kết luận về cấu tạo và chức năng của da.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS các nhóm trả lời câu hỏi, HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - HS đưa ra kết luận về cấu tạo và chức năng của da.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **I. Da ở người.**  **1. Cấu tạo và chức năng của da.**  *\* Cấu tạo của da*: Da là lớp vỏ bọc bên ngoài cơ thể, được cấu tạo gồm lớp biểu bì, lớp bì và lớp mỡ dưới da.  *\* Chức năng của một số thành phần của da:*  + Lớp biểu bì có tầng sừng và tầng tế bào sống giúp bảo vệ cơ thể  + Lớp bì có các bộ phận giúp da thực hiện chức năng cảm giác, bài tiết, điều hòa thân nhiệt  + Lớp mỡ dưới da giúp da thực hiện điều hòa thân nhiệt |

**Hoạt động 2.2: Tìm hiểu một số bệnh về da và bảo vệ da.**

**a. Mục tiêu:** Trình bày được một số bệnh về da và các biện pháp chăm sóc, bảo vệ, làm đẹp da an toàn; vận dụng được hiểu biết về da để chăm sóc da, trang điểm an toàn cho da.

**b. Nội dung:**

*-* HS quan sát Hình 39.2 - Biểu hiện một số bệnh về da; nghiên cứu thông tin SGK/161.

- HS hoạt động nhóm trả lời câu hỏi SGK/161.

- HS hoạt động nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/162.

- HS rút ra kết luận một số bệnh về da và bảo vệ da.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

*1,*

*Giữ gìn vệ sinh môi trường cũng là một biện pháp bảo vệ da vì khi giữ môi trường trong sạch sẽ làm giảm bụi bẩn, chất gây kích ứng da, giảm vi khuẩn, bụi bẩn và nấm từ bên ngoài bám vào da.*

*2,*

*+ Tránh làm da bị tổn thương*

*+ Vệ sinh cơ thể sạch sẽ*

*+ Tránh để da tiếp xúc ánh nắng gay gắt*

*+ Không lạm dụng mĩ phẫm*

*+ Vệ sinh da sạch sẽ sau khi trang điểm*

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát Hình 39.2 - Biểu hiện một số bệnh về da SGK/161.  - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 2 SGK/161.  - GV cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:  *1, Vì sao nói giữ gìn vệ sinh môi trường cũng là một biện pháp bảo vệ da?*  *2, Vận dụng những hiểu biết về da, nêu các biện pháp chăm sóc, bảo vệ và trang điểm da an toàn.*  - HS rút ra kết luận một số bệnh về da và bảo vệ da.  - GV cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/162:  ***Tìm hiểu một số bệnh về da.***  *Tìm hiểu một số bệnh về da trong trường học hoặc khu dân cư rồi hoàn thành thông tin theo mẫu Bảng 39.1.*   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Tên bệnh, tật | Số lượng người mắc | Biện pháp phòng chống | | ? | ? | ? |   **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS quan sát Hình 39.2 - Biểu hiện một số bệnh về da  - HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 2 SGK/161.  - HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi SGK/161  - HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/162.  - HS rút ra kết luận một số bệnh về da và bảo vệ da.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS các nhóm trả lời câu hỏi, HS nhóm khác nhận xét, bổ sung.  - HS đưa ra kết luận một số bệnh về da và bảo vệ da.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **2. Một số bệnh về da và bảo vệ da.**  - Một số bệnh về da: hắc lào, lang ben, mụn trứng cá, ….  - Các biện pháp chăm sóc, bảo vệ, làm đẹp da an toàn:  + Tránh làm da bị tổn thương  + Vệ sinh cơ thể sạch sẽ  + Tránh để da tiếp xúc ánh nắng gay gắt  + Không lạm dụng mĩ phẩm  + Vệ sinh da sạch sẽ sau khi trang điểm |

**Hoạt động 2.3: Tìm hiểu một số thành tựu ghép da trong y học.**

**a. Mục tiêu:** Tìm hiểu được một số thành tựu ghép da trong y học.

**b. Nội dung:**

*-* HS nghiên cứu thông tin phần 3 SGK/162; hoạt động cặp đôi trả lời câu hỏi SGK/162.

- HS rút ra kết luận một số thành tựu ghép da trong y học.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS. *Gợi ý trả lời câu hỏi hoạt động cặp đôi:*

*- Năm 2015, các bác sĩ Bệnh viện Nhi Philadelphia, Mỹ (CHP) đã làm nên kỳ tích, cấy ghép thành công hai bàn tay và cẳng tay cho bé trai 8 tuổi Zion Harvey. Với sự thành công này Zion, ở Baltimore, Maryland trở thành bệnh nhân nhỏ tuổi nhất trên thế giới được cấy ghép hai cánh tay do bị nhiễm trùng dẫn đến hoại tử khi mới 2 tuổi. Ca phẫu thuật được tiến hành hồi đầu tháng 7/2015, kéo dài 10 tiếng đồng hồ tại Bệnh viện CHP bằng cách gắn xương, mạch máu, dây thần kinh và gân tay từ vật liệu do Gift of Life Program, một tổ chức phi Chính phủ hiến tặng.*

*- Vừa qua, Bệnh viện huyện Bình Chánh đã thực hiện ghép da thành công cho một bệnh nhân có vết thương bỏng do lửa độ II, độ III diện tích khoảng 200cm² nơi vai, ngực trái nhiễm trùng, hoại tử. Sáng ngày 10/03/2023, tại phòng khám Ngoại Tổng hợp Bệnh viện huyện Bình Chánh, bệnh nhân được Bác sĩ tiếp nhận và thăm khám với chẩn đoán bỏng độ II, III vai, ngực trái, nhiễm trùng. Bệnh nhân được chỉ định nhập viện điều trị. Theo thông tin ban đầu của người nhà, ông P.V.C 69 tuổi, cư ngụ ấp 2, xã Tân Nhựt, huyện Bình Chánh, có tiền sử bệnh mạn tính, trong một lần tự bật lửa hút thuốc thì không may bị bỏng, người nhà chăm sóc vết thương trong 5 ngày, thấy vết thương ngày càng nặng và có dấu hiệu nhiễm trùng, lúc này người nhà đưa ông đến Bệnh viện huyện Bình Chánh để khám vết thương.*

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3 SGK/162.  - GV cho HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi:  *Em hãy tìm hiểu một số thành tựu ghép da trong y học.*  - HS rút ra kết luận một số thành tựu ghép da trong y học.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3 SGK/162.  - HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi.  - HS rút ra kết luận một số thành tựu ghép da trong y học.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS các cặp đôi trả lời câu hỏi, HS khác nhận xét, bổ sung.  - HS đưa ra kết luận một số thành tựu ghép da trong y học.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **2. Một số bệnh về da và bảo vệ da.**  Ghép da là việc lấy một phần da trên cơ thể và di chuyển hoặc cấy ghép đến vùng khác trên cơ thể cần chúng, thường giúp cứu chữa người có da bị tổn thương nặng do bỏng, nhiễm trùng da. |

**Hoạt động 2.4: Tìm hiểu khái niệm thân nhiệt.**

**a. Mục tiêu:** Nêu được khái niệm thân nhiệt; thực hành được cách đo thân nhiệt và nêu được ý nghĩa của việc đo thân nhiệt.

**b. Nội dung:**

*-* HS nghiên cứu thông tin phần 1 SGK/162 và đưa ra khái niệm về thân nhiệt.

- HS hoạt động nhóm đo thân nhiệt bằng nhiệt kế điện tử theo hướng dẫn SGK/162.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

***1,*** *Phạm vi bình thường cho nhiệt độ cơ thể là từ 36°C - 37,5°C*

*- Nếu nhiệt độ cơ thể thấp là triệu chứng duy nhất, thì đó không phải là điều đáng lo ngại. Tuy nhiên, nếu nhiệt độ cơ thể thấp xảy ra với các triệu chứng khác, chẳng hạn như ớn lạnh, run rẩy, khó thở hoặc nhầm lẫn, thì có thể đây là dấu hiệu của một số bệnh nghiêm trọng như bệnh tiểu đường hoặc tuyến giáp,... Nhiệt độ cơ thể cao hơn có thể đang bị sốt, ốm, say nắng,...*

**2,** *Đo nhiệt độ cơ thể giúp bạn theo dõi được tình trạng sức khỏe bản thân, từ đó có những điều trị kịp thời khi gặp tình trạng sốt, và có thể làm giảm nguy cơ của các biến chứng có thể xảy ra.*

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS nghiên cứu thông tin phần 1 SGK/162 và đưa ra khái niệm về thân nhiệt.  - GV cho HS hoạt động nhóm đo thân nhiệt bằng nhiệt kế điện tử theo hướng dẫn SGK/162.  ***Đo thân nhiệt bằng nhiệt kế điện tử.***  *Chuẩn bị: Nhiệt kế điện tử, bông y tế.*  *Tiến hành:*  *Bước 1: Dùng bông y tế lau sạch nhiệt kế, bật nhiệt kế.*  *Bước 2: Đưa đầu của nhiệt kế vào vị trí cần đo (trán, tai,…)và ấn nút bật một lần nữa.*  *Bước 3: Đợi 3 đến 5 giây và đọc kết quả trên màn hình.*  *Bước 4: Tắt nhiệt kế, lau sạch và cất vào nơi quy định.*  *Thực hiện các yêu cầu sau:*  *1, Đọc giá trị đo thân nhiệt của bản thân và nhận xét về giá trị đo.*  *2, Cho biết ý nghĩa của việc đo thân nhiệt.*  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS nghiên cứu thông tin phần 1 SGK/162 và đưa ra khái niệm về thân nhiệt.  - HS hoạt động nhóm đo thân nhiệt bằng nhiệt kế điện tử theo hướng dẫn SGK/162 và thực hiện yêu cầu sau thực hành.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS đưa ra khái niệm thân nhiệt.  - HS các nhóm báo cáo kết quả hoạt động.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **II - Điều hòa thân nhiệt ở người.**  ***1. Khái niệm thân nhiệt.***  - Thân nhiệt là nhiệt độ của cơ thể.  - Nhiệt độ cao nhất ở gan rồi đến máu và thấp nhất ở da.  - Thân nhiệt người bình thường khoảng 37oC và dao động không quá 0,50C  - Cách đo thân nhiệt bằng nhiệt kế điện tử: SGK/162  - Ý nghĩa của việc đo thân nhiệt:Đo nhiệt độ cơ thể giúp bạn theo dõi được tình trạng sức khỏe bản thân, từ đó có những điều trị kịp thời khi gặp tình trạng sốt, và có thể làm giảm nguy cơ của các biến chứng có thể xảy ra. |

**Hoạt động 2.5: Tìm hiểu vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người.**

**a. Mục tiêu:** Nêu được vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người; vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

**b. Nội dung:**

*-* HS quan sát Hình 39.3 - Da tham gia điều hòa thân nhiệt; nghiên cứu thông tin SGK/162, 163.

- HS hoạt động nhóm trả lời câu hỏi SGK/163.

- HS rút ra kết luận về vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

*1,*

***-*** *Thân nhiệt duy trì ổn định giúp các quá trình sống trong cơ thể diễn ra bình thường. Nếu thân nhiệt dưới 35°C hoặc trên 38°C thì tim, hệ thần kinh và các cơ quan khác có thể bị rối loạn, ảnh hưởng đến các hoạt động sống của cơ thể.*

*- Cơ chế điều hoà thân nhiệt: Da có vai trò quan trọng nhất trong điểu hoà thân nhiệt. Nếu nhiệt độ mỗi trường hay thân nhiệt tăng cao, não sẽ gửi tín hiệu đến mao mạch và tuyến mồ hôi nằm ở da, kích thích sự dân mạch và tăng tiết mố hỏi, tăng toả nhiệt. Khi nhiệt độ môi trưởng thấp hoặc thân nhiệt giảm sẽ có các phản ứng ngược lại làm giảm toả nhiệt. Ngoài ra, khi trời quá lạnh còn có hiện tượng cơ co và dân liên tục gây phản xạ run, tăng quá trình phản giải các chất ở tế bảo để điểu tiết sự sinh nhiệt.*

*2,*

*- Da là cơ quan đóng vai trò quan trọng nhất trong điều hoà thân nhiệt: Khi trời nóng và khi lao động nặng, mao mạch ở da dãn giúp toả nhiệt nhanh, đồng thời tăng cường tiết mồ hôi, mồ hồi bay hơi sẽ lấy đi một lượng nhiệt của cơ thể. Khi trời rét, mao mạch ở da co lại, cơ chân lông co để giảm sự toả nhiệt. Ngoài ra, khi trời quá lạnh, còn có hiện tượng cơ co dãn liên tục gây phản xạ run để sinh nhiệt.*

*- Hệ thần kinh giữ vai trò chủ đạo trong điều hòa thân nhiệt vì điều hòa dị hóa ở tế bào tức điều hòa sự sinh nhiệt, điều hòa co dãn mạch máu dưới da, điều khiển tăng giảm tiết mồ hôi, co duỗi chân lông, từ đó điều tiết sự tỏa nhiệt.*

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS quan sát Hình 39.3 - Da tham gia điều hòa thân nhiệt SGK/163.  - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 2 SGK/162, 163, thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:  *1, Duy trì ổn định thân nhiệt ở người có vai trò gì? Nêu các cơ chế duy trì thân nhiệt.*  *2, Trình bày vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hoà thân nhiệt.*  - HS rút ra kết luận về vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS quan sát Hình 39.3 - Da tham gia điều hòa thân nhiệt SGK/163.  - HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 2 SGK/162, thảo luận nhóm trả lời câu hỏi SGK/163.  - HS rút ra kết luận về vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS các nhóm trả lời câu hỏi, HS khác nhận xét, bổ sung.  - HS đưa ra kết luận về vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **2. Vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người.**  **KL:**  - Thân nhiệt duy trì ổn định giúp các quá trình sống trong cơ thể diễn ra bình thường.  - Nếu thân nhiệt dưới 35°C hoặc trên 38°C thì tim, hệ thần kinh và các cơ quan khác có thể bị rối loạn, ảnh hưởng đến các hoạt động sống của cơ thể.  - Cơ chế của việc duy trì thân nhiệt ổn định ở người:  + Da có vai trò quan trọng nhất trong điều hòa thân nhiệt  + Hệ thân kinh giữ vai trò chủa đạo trong hoạt đồng điều hòa thân nhiệt.  + Nhiệt độ tăng cao → Não gửi tín hiệu đến mao mạch và tuyến mồ hôi ở da → Dãn mạch và tăng tiết mồ hôi → Tỏa nhiệt  + Nhiệt độ giảm thấp → Não gửi tín hiệu đến mao mạch và tuyến mồ hôi ở da → Co mạch và tăng tiết mồ hôi → Thu nhiệt  + Hiện tượng run là hiện tượng cơ co và dãn liên tục làm tăng quá trình phân giải các chất tế bào để điều tiết sự sinh nhiệt |

**Hoạt động 2.6: Tìm hiểu một số phương pháp phòng chống nóng, lạnh cho cơ thể.**

**a. Mục tiêu:** Trình bày được một số phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể; nêu được một số biện pháp chống cảm lạnh, cảm nóng; thực hiện được tình huống giả định cấp cứu khi cảm nóng hoặc cảm lạnh.

**b. Nội dung:**

*-* HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3a SGK/163 và trả lời câu hỏi SGK/163 và rút ra kết luận về cách phòng chống nóng, lạnh cho cơ thể.

*-* HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3b SGK/164 và trả lời câu hỏi phần hoạt động

SGK/164 và rút ra kết luận về cách phòng chống cảm nóng, cảm lạnh cho cơ thể.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

*- Hoạt động chống nóng*

*+ Trồng cây xanh*

*+ Chống nóng cho nhà ở*

*+ Sử dụng quạt*

*+ Sử dụng điều hoà hai chiều*

*- Hoạt động chống lạnh*

*+ Trồng cây xanh*

*+ Mặc áo ấm*

*+ Luyện tập thể dục, thể thao*

*+ Sử dụng điều hoà hai chiều*

*-* ***Khi gặp một người bị say nắng (cảm nóng)***

Trước một trường hợp say nắng, say nóng, cần nhanh chóng tiến hành sơ cứu ngay lập tức trước khi chưa có sự hỗ trợ của nhân viên y tế:

+ Chuyển bệnh nhân vào chỗ mát và thoáng gió.

+ Cởi bỏ bớt quần áo. Cho uống nước pha muối.

+ Chườm lạnh bằng khăn mát hoặc nước đá ở các vị trí có động mạch lớn như nách, bẹn, cổ.

+ Chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vẫn phải chườm mát cho nạn nhân.

Chú ý: Nếu nạn nhân hôn mê không uống được nước hoặc nôn liên tục, sốt tăng liên tục, kèm các triệu chứng đau bụng, đau ngực, khó thở thì phải nhanh chóng chuyển nạn nhân đến cơ sở y tế gần nhất. Trong quá trình vận chuyển vẫn thường xuyên chườm mát cho nạn nhân.

***- Khi gặp một người bị cảm lạnh***

- Khi phát hiện người bị cảm lạnh, ta cần đưa ngay vào chỗ ấm, không có gió lùa, thoáng khí, đắp chăn chống lạnh, xoa dầu nóng khắp người, có khi còn phải đốt lửa để sưởi ấm. Sau đó, cần nhanh chóng lấy củ gừng tươi cạo sạch vỏ, giã nát, vắt lấy nước, hòa nước sôi và ít đường cho uống nóng, lấy bã xào với rượu mạnh xoa khắp người rồi đắp chăn chống lạnh, theo dõi mạch, nhiệt độ, huyết áp thường xuyên. Khi thấy môi hồng, người nóng lên là khỏi.

- Trường hợp cảm tả phải cho uống ngay nước chè, đường, gừng đến khi thấy bụng nóng nên là hết đi ngoài. Khi bị nhức đầu do cảm lạnh dầm mưa, cho uống nước gừng tươi và chanh ngày 2 lần là khỏi.

**KL:**

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3a SGK/163 và trả lời câu hỏi SGK/163:  *Cho những hoạt động sau: trồng cây xanh, chống nóng cho nhà ở, sử dụng quạt, mặc áo ấm, luyện tập thể dục, thể thao, sử dụng điều hoà hai chiều. Hoạt động nào có vai trò chống nóng, hoạt động nào có vai trò chống lạnh cho cơ thế?*  - GV Cho rút ra kết luận về cách phòng chống nóng, lạnh cho cơ thể.  *-* GV cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3b SGK/164 và thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/164:  *Thảo luận theo nhóm về cách xử lí tình huống khi gặp một người bị say nắng (cảm nóng) và một người bị cảm lạnh*  - GV Cho rút ra kết luận về cách phòng chống cảm nóng, cảm lạnh cho cơ thể.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3a SGK/163 và trả lời câu hỏi SGK/163:  - HS rút ra kết luận về cách phòng chống nóng, lạnh cho cơ thể.  *-* HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3b SGK/164 và thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/164:  - HS rút ra kết luận về cách phòng chống cảm nóng, cảm lạnh cho cơ thể.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3a SGK/163, trả lời câu hỏi SGK/163, rút ra kết luận về cách phòng chống nóng, lạnh cho cơ thể.  *-* HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần 3b SGK/164 trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/164 và rút ra kết luận về cách phòng chống cảm nóng, cảm lạnh cho cơ thể.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức  - GV cho HS đọc mục Em có biết SGK/164.  - GV cho HS hệ thống lại các nội dung chính của bài theo mục Em đã học SGK/164. | **3. Một số phương pháp phòng chống nóng, lạnh cho cơ thể.**  Một số phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể  - Chống nóng: đội mũ, nón khi làm việc ngoài trời; không chơi thể thao dưới ánh nắng trực tiếp; không nên tắm ngay hay ngồi trước quạt, nơi có gió mạnh sau khi vận động mạnh  - Chống lạnh: giữ ấm cơ thể, đặc biêt là vùng ngực, cổ, chân, tay; luyện tập thể dục, thể thao  Một số biện pháp chống cảm lạnh, cảm nóng  - Chống cảm nóng: Che nắng, uống đủ nước, tránh ánh nắng trực tiếp vào vùng sau gáy, hạn chế ra ngoài trời khi nắng nóng  - Chống cảm lạnh: Vệ sinh mũi, miệng sạch sẽ, súc họng bằng nước muối sinh lí 2 đến 4 lần /ngày, uống nước ấm, giữa ấm cho cơ thể |

**Hoạt động 4: Luyện tập**

**a. Mục tiêu:** Sử dụng kiến thức đã học để trả lời được các câu hỏi trắc nghiệm.

**b. Nội dung:** HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả câu trả lời của HS.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV Cho HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm:  **Câu 1:** Trong cấu tạo của da người, các sắc tố mêlanin phân bố ở đâu?  A. Tầng tế bào sống. B. Tầng sừng.  C. Tuyến nhờn. D. Tuyến mồ hôi  **Câu 2:** Một làn da sạch sẽ có khả năng tiêu diệt khoảng bao nhiêu phần trăm số vi khuẩn bám trên da?  A. 85%  B. 40% C. 99%  D. 35%  **Câu 3:** Để tăng cường sức chịu đựng của làn da, chúng ta có thể áp dụng biện pháp nào sau đây?  A. Thường xuyên tập thể dục, thể thao  B. Tắm nước lạnh theo lộ trình tăng dần mức độ nhưng phải đảm bảo độ vừa sức  C. Tắm nắng vào sáng sớm (6 – 7 giờ vào mùa hè hoặc 8 – 9 giờ vào mùa đông)  D. Tất cả các phương án còn lại  **Câu 4:** Ở người bình thường, nhiệt độ đo được ở miệng là  A. 38oC B. 37,5oC C. 37oC D. 36,5oC  **Câu 5:** Lớp mỡ dưới da có vai trò chủ yếu là gì ?  A. Dự trữ đường.  B. Cách nhiệt.  C. Thu nhận kích thích từ môi trường ngoài.  D. Vận chuyển chất dinh dưỡng.  **Câu 6:** Để phòng ngừa các bệnh ngoài da, biện pháp khả thi nhất là gì ?  A. Tránh để da bị xây xát. B. Luôn vệ sinh da sạch sẽ.  C. Bôi kem dưỡng ẩm cho da. D. Tập thể dục thường xuyên.  **Câu 7:** Vì sao vào mùa đông, da chúng ta thường bị tím tái ?  A. Tất cả các phương án còn lại.  B. Vì cơ thể bị mất máu do bị sốc nhiệt nên da mất đi vẻ hồng hào.  C. Vì nhiệt độ thấp khiến cho mạch máu dưới da bị vỡ và tạo nên các vết bầm tím.  D. Vì các mạch máu dưới da co lại để hạn chế sự toả nhiệt nên sắc da trở nên nhợt nhạt.  **Câu 8:** Thành phần nào dưới đây không nằm ở lớp bì ?  A. Tuyến nhờn. B. Mạch máu. C. Sắc tố da. D. Thụ quan.  **Câu 9:** Bệnh nào dưới đây là một trong những bệnh ngoài da ?  A. Tả. B. Sốt xuất huyết.  C. Hắc lào. D. Thương hàn.  **Câu 10:** Trong cấu tạo của da người, thành phần nào chỉ bao gồm những tế bào chết xếp sít nhau?  A. Cơ co chân long. B. Lớp mỡ.  C. Thụ quan. D. Tầng sừng  **Câu 12:** Khi bị bỏng nhẹ, chúng ta cần phải thực hiện ngay thao tác nào sau đây?  A. Băng bó vết bỏng bằng bông và gạc sạch.  B. Bôi kem liền sẹo lên phần da bị bỏng.  C. Ngâm phần da bị bỏng vào nước lạnh và sạch.  D. Rửa vết thương trên vòi nước với xà phòng diệt khuẩn.  **Câu 13:** Khi lao động nặng, cơ thể sẽ toả nhiệt bằng cách nào?  1. Dãn mạch máu dưới da. 2. Run.  3. Vã mồ hôi. 4. Sởn gai ốc  A. 1, 3 B. 1, 2, 3 C. 3, 4 D. 1, 2, 4  **Câu 14:** Ở người, lông và móng sinh ra từ các túi cấu tạo bởi các tế bào của  A. tầng sừng. B. tầng tế bào sống.  C. cơ co chân lông. D. mạch máu.  **Câu 15:** Ở người, lông không bao phủ ở vị trí nào dưới đây ?  A. Gan bàn chân. B. Má.  C. Bụng chân. D. Đầu gối.  **Câu 16:** Hệ cơ quan nào đóng vai trò chủ đạo trong hoạt động điều hoà thân nhiệt ?  A. Hệ tuần hoàn. B. Hệ nội tiết.  C. Hệ bài tiết. D. Hệ thần kinh.  **Câu 17:** Hoạt động của bộ phận nào giúp da luôn mềm mại và không bị thấm nước ?  A. Thụ quan. B. Tuyến mồ hôi.  C. Tuyến nhờn. D. Tầng tế bào sống.  **Câu 18:** Cảm giác nóng, lạnh ta có được trên da là do hoạt động chức năng của thành phần nào mang lại?  A. Thụ quan. B. Mạch máu.  C. Tuyến mồ hôi. D. Cơ co chân lông.  **Câu 19:** Vào mùa hè, để chống nóng thì chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây?  A. Tất cả các phương án còn lại  B. Sử dụng áo chống nắng, đội mũ và đeo khẩu trang khi ra đường  C. Mặc quần áo thoáng mát, tạo điều kiện cho da toả nhiệt  D. Bôi kem chống nắng khi đi bơi, tắm biển  **Câu 20:**Để chống rét, chúng ta phải làm gì?  A. Tất cả các phương án còn lại  B. Giữ ấm vào mùa đông, đặc biệt là vùng cổ, ngực, mũi và bàn chân  C. Làm nóng cơ thể trước khi đi ngủ hoặc sau khi thức dậy bằng cách mát xa lòng bàn tay, gan bàn chân  D. Bổ sung các thảo dược giúp làm ấm phủ tạng như trà gừng, trà sâm  **Câu 21:** Biện pháp nào dưới đây vừa giúp chúng ta chống nóng, lại vừa giúp chúng ta chống lạnh?  A. Ăn nhiều tinh bột. B. Uống nhiều nước.  C. Rèn luyện thân thể. D. Giữ ấm vùng cổ.  **Câu 22:** Da có vai trò gì đối với đời sống con người?  A. Tất cả các phương án còn lại.  B. Bảo vệ cơ thể.  C. Điều hòa thân nhiệt.  D. Góp phần tạo nên vẻ đẹp bên ngoài.  **Câu 23:** Việc làm nào dưới đây có thể giúp chúng ta chống nóng hiệu quả?  A. Uống nước giải khát có ga.  B. Tắm nắng.  C. Mặc quần áo dày dặn bằng vải nilon.  D. Trồng nhiều cây xanh.  **Câu 24:** Khi bị sốt cao, chúng ta cần phải làm điều gì sau đây?  A. Tất cả các phương án còn lại.  B. Lau cơ thể bằng khăn ướp lạnh.  C. Mặc ấm để che chắn gió.  D. Bổ sung nước điện giải.  **Câu 25:** Khi đo thân nhiệt, ta nên đo ở đâu để có kết quả chính xác nhất?  A. Tai. B. Miệng. C. Hậu môn. D. Nách  **Câu 26.** Thân nhiệt là gì?  **A.** Là nhiệt độ cơ thể  **B.** Là quá trình tỏa nhiệt của cơ thể  **C.** Là quá trình thu nhiệt của cơ thể  **D.** Là quá sinh trao đổi nhiệt độ của cơ thể  **Câu 27.** Thân nhiệt ổn định là?  **A.** Lượng nhiệt tỏa ra và thu về cân bằng với nhau  **B.** Lượng nhiệt tỏa ra phù hợp với lượng nhiệt dư thừa của cơ thể  **C.** Lượng nhiệt thu về vừa đủ cung cấp năng lượng cho các hoạt  động sống của cơ thể  **D.** Lượng nhiệt của cơ thể không bị mất mát.  **Câu 28.** Cơ quan nào đóng vai trò quan trọng hơn cả trong quá trình điều hòa thân nhiệt?  **A.** Phổi **B.** Da **C.** Lưỡi **D.** Bàn chân  **Câu 29.** Điều nào dưới đây đúng khi nói về phản ứng của cơ thể khi trời lạnh?  **A.** Mao mạch co lại **B.** Thường có phản xạ run  **C.** Cơ chân lông co **D.** Tất cả đáp án trên  **Câu 30.** Vai trò của hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt?  **A.** Điều hòa co dãn mạch máu dưới da  **B.** Điều khiển tăng giảm tiết mồ hôi  **C.** Co duỗi chân lông  **D.** Tất cả đáp án trên  **Câu 31.** Khi trời nóng hoặc lao động nặng cơ thể thường tiết mồ hôi?  **A.** Khi trời nóng và khi lao động nặng, mao mạch ở da dãn giúp toả nhiệt nhanh, đồng thời tăng cường tiết mồ hôi, mồ hồi bay hơi sẽ lấy đi một lượng nhiệt của cơ thể.  **B.** Khi trời nóng và khi lao động nặng, mao mạch ở da co lại giúp giữ nhiệt, đồng thời tăng cường tiết mồ hôi, mồ hồi bay hơi sẽ lấy đi một lượng nhiệt của cơ thể.  **C.** Khi trời nóng và khi lao động nặng, mao mạch ở da dãn giúp giữ nhiệt , khi nhiệt độ đến mức tối đa thì tiết mồ hôi, mồ hồi bay hơi sẽ lấy đi một lượng nhiệt của cơ thể.  **D.** Khi trời nóng và khi lao động nặng, mao mạch ở da co giúp toả nhiệt nhanh, đồng thời tăng cường tiết mồ hôi, mồ hồi bay hơi sẽ lấy đi một lượng nhiệt của cơ thể.  **Câu 32.** Mùa hè, trời nóng oi bức nên mặc áo chống nắng màu gì?  **A.** Đen **B.** Trắng **C.** Tím **D.** Xanh  **Câu 33.** Việc làm nào dưới đây có thể giúp chúng ta chống nóng hiệu quả ?  **A.** Uống nước giải khát có ga  **B.** Tắm nắng  **C.** Mặc quần áo dày dặn bằng vải nilon  **D.** Trồng nhiều cây xanh  **Câu 34.** Khi bị sốt cao, chúng ta cần phải làm điều gì sau đây?  **A.** Lau cơ thể bằng khăn ướp lạnh  **B.** Mặc ấm để che chắn gió  **C.** Bổ sung nước điện giải  **D.** Tất cả đáp án trên  **Câu 35.** Đâu không phải là cơ chế điều hòa thân nhiệt của cơ thề?  **A.** Tay chân trở lên tím ngắt khi lạnh  **B.** Toát mồ hôi khi nóng  **C.** Nổi da gà khi lạnh  **D.** Run rẩy khi lạnh  **Câu 36.** Một bạn học sinh đo thân nhiệt bằng nhiệt kế điện tử, đo được kết quả như trong hình, bạn học sinh cần phải làm điều gì sau đây ?  **A.** Bổ sung nước điện giải  **B.** Mặc ấm để che chắn gió  **C.** Lau cơ thể bằng khăn ướp lạnh  **D.** Tất cả phương án trên  **Câu 37.** Chưa đến cao điểm nhưng thời tiết oi bức ở Sài Gòn những ngày qua cũng khiến người dân khó chịu, tìm mọi cách chống chọi với cái nắng nóng khi ra đường.Việc làm nào dưới đây có thể giúp chúng ta chống nóng hiệu quả ?  **A.** Uống nước giải khát có ga  **B.** Tắm nắng  **C.** Mặc quần áo dày dặn bằng vải nilon  **D.** Trồng nhiều cây xanh  **Câu 38.** Trung khu điều hoà sự tăng giảm của nhiệt độ cơ thể nằm ở đâu ?  **A.** Vị trí số 1 **B.** Vị trí số 2  **C.** Vị trí số 3 **D.** Vị trí số 4  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS cá nhân trả lời câu hỏi trắc nghiệm và giải thích.  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS lần lượt trả lời từng câu hỏi trắc nghiệm.  - HS khác theo dõi, nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  GV Nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức. | **III. Luyện tập**  ***Đáp án câu hỏi trắc nghiệm:***  **Câu 1:** A  **Câu 2:** A  **Câu 3:** D  **Câu 4**: C  **Câu 5:** B  **Câu 6**: B  **Câu 7:** D  **Câu 8**: C  **Câu 9**: C  **Câu 10**: D  **Câu 12**: A  **Câu 13**: A    **Câu 14:** B    **Câu 15**: A    **Câu 16:** D  **Câu 17:** C  **Câu 18:** A  **Câu 19**: A  **Câu 20:** A  **Câu 21**: C  **Câu 22:** A  **Câu 23**: D  **Câu 24**: D  **Câu 25**: C  **Câu 26**: A  **Câu 27**: A  **Câu 28**: B  **Câu 29:** D  **Câu 30:** D  **Câu 31:** A  **Câu 32**: B  **Câu 33**: D  **Câu 34**: D  **Câu 35:** A  **Câu 36**: A  **Câu 37**: A  **Câu 38**: B |

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

**a. Mục tiêu:** Vận dụng được kiến thức đã học vào giải quyết tình huống thực tiễn.

**b. Nội dung:**HS vận dụng kiến thức giải quyết các tình huống thực tiễn.

**c. Sản phẩm:** Kết quả thực hiện bài tập của học sinh.

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **NỘI DUNG** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**  HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:  **Câu 1.** Người ta đo thân nhiệt như thế nào và để làm gì ?  **Câu 2.** Mọi hoạt động sống của cơ thể đều sinh nhiệt. Vậy nhiệt do hoạt động của cơ thể sinh ra đã đi đâu và để làm gì? Câu 3. Khi lao động nặng, cơ thể người có những phương thức tỏa nhiệt nào? **Câu 4.**Vào mùa nắng, nhiều người thích uống nước đá, để giảm cơn khát và cảm thấy dễ chịu. Ngược lại, vào mùa lạnh, cơ thể cảm giác uể oải, thèm ăn. Từ hiện tượng trên, **h**ãy giải thích các câu: “Trời nóng chóng khát, trời rét chóng đói”.    **Câu 5.** Hãy giải thích hiện tượng trong hình sau    **Bước 2: HS thực hiện nhiệm vụ học tập**  HS: Thảo luận nhóm trả lời câu hỏi  **Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  HS: Các nhóm báo cáo kết quả hoạt động.  HS: Nhóm khác nhận xét, bổ sung.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập**  GV: Nhận xét, đánh giá và chốt kiến thức. | **IV. Vận dụng.**  *Hướng dẫn trả lời câu hỏi phần hoạt động thảo luận:*  **Câu 1.**  - Người ta đo thân nhiệt bằng cách sử dụng nhiệt kế: ngậm ở miệng, kẹp ở nách, bấm ở tai,…  - Đo thân nhiệt để kiểm tra sức khỏe của con người.  **Câu 2.**  Nhiệt do hoạt động của cơ thể tạo ra được máu phân phối khắp cơ thể và tỏa ra môi trường đảm bảo cho thân nhiệt ổn định.  **Câu 3.**  Khi lao động nặng, cơ thể tỏa nhiệt qua hơi nước ở hoạt động hô hấp, tỏa nhiệt qua da và sự bốc hơi qua ra mồ hôi.  **Câu 4.** Khi trời nóng, nhiệt độ môi trường tăng cao, độ ẩm không khí thấp, cơ thể thực hiện cơ chế tiết nhiều mồ hôi, làm giảm nhiệt của cơ thể. Điều đó giải thích vì sao: Trời nóng chóng khát.  Khi trời rét, cơ thể tăng cường quá trình chuyển hóa vật chất và năng lượng để tăng sinh nhiệt cho cơ thể. Điều đó giải thích vì sao: Trời rét chóng đói.  **Câu 5.**  Hiện tượng trên là sởn gai ốc - nổi da gà, thường xảy ra vào mùa đông. Khi nhiệt độ giảm, mao mạch co lại, lưu lượng máu qua da ít nên lỗ chân lông co lại, gây co chân lông, làm dựng lông. Từ đó, giảm thiểu sự tỏa nhiệt qua da, giữ ấm cho cơ thể. |

**\* Hướng dẫn HS tự học ở nhà**

1. Ôn tập lại các kiến thức bài 39.

2. Làm bài tập bài 39 trong SBT

3. Đọc trước nội dung bài 40: Sinh sản ở người.