**CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM BÀI 36: DA VÀ ĐIỀU HÒA THÂN NHIỆT Ở NGƯỜI**

**( KHTN8)**

**Câu 1:** 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 2:** Nhiệt độ cơ thể con người ổn định ở bao nhiêu độ?

A. 37˚C                  B. 38˚C C. 36˚C                  D. 40˚C

**Câu 3:** Cấu tạo của da gồm mấy lớp?

A. 5 B. 4 C. 3 D. 2

**Câu 4:** Điều nào dưới đây đúng khi nói về phản ứng của cơ thể khi trời lạnh?

A. Mao mạch co lại B. Cơ chân lông co

C. Thường có phản xạ run D. Tất cả đáp án trên

**Câu 5:** Mùa hè, trời nóng oi bức nên mặc áo chống nắng màu gì?

A. Màu đen             B. Màu tối C. Màu trắng           D. Màu tím

**Câu 6:** 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 7:** 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 8:** Cơ quan nào đóng vai trò quan trọng hơn cả trong quá trình điều hòa thân nhiệt?

A. Da                      B. Phổi C. Lưỡi                   D. Bàn chân

**Câu 9:** 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 10:** Trung khu điều hoà sự tăng giảm của nhiệt độ cơ thể nằm ở đâu?

A. Hạch thần kinh            B. Dây thần kinh            C. Tuỷ sống  D. Não bộ

**Câu 11:** Để chống rét, chúng ta phải làm gì?

A. Giữ ấm vào mùa đông, đặc biệt là vùng cổ, ngực, mũi và bàn chân

B. Bổ sung các thảo dược giúp làm ấm phủ tạng như trà gừng, trà sâm…

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. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 12:** 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 13:** Vì sao vào mùa đông, da chúng ta thường bị tím tái

A. Vì cơ thể bị mất máu do bị sốc nhiệt nên da mất đi vẻ hồng hào.

B. Vì nhiệt độ thấp khiến cho mạch máu dưới da bị vỡ và tạo nên các vết bầm tím.

C. Vì các mạch máu dưới da co lại để hạn chế sự toả nhiệt nên sắc da trở nên nhợt nhạt.

D. Tất cả các phương án còn lại.

**Câu 14:** “Nổi da gà” là hiện tượng gì?

A. Tăng thoát nhiệt B. Tăng sinh nhiệt

C. Giảm thoát nhiệt D. Giảm sinh nhiệt

**Câu 15:** Khi đo thân nhiệt, ta nên đo ở đâu để có kết quả chính xác nhất?

A. Tai B. Hậu môn C. Miệng  D. Nách