**Bài 38: HỆ NỘI TIẾT Ở NGƯỜI**

***Thời gian thực hiện: 2 tiết (tiết 26; 27)***

**I. Mục tiêu:**

**1.1. Năng lực khoa học tự nhiên :**

*- Nhận thức khoa học tự nhiên:* Kể được tên và nêu được chức năng của các tuyến nội tiết và một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết.

*- Tìm hiểu tự nhiên:*Biết được nguyên nhân, biểu hiện của một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết và cách phòng chống các bệnh đó.

*- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:*

+ Vận dụng được hiểu biết về các tuyến nội tiết để bảo vệ sức khỏe bản thân và người thân trong gia đình.

+ Tìm hiểu được các bệnh nội tiết ở địa phương (tiểu đường, bướu cổ do thiếu iodine…)

**21.2. Năng lực chung:**

*- Tự chủ và tự học:* Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh để tìm hiểu về hệ nội tiết của cơ thể người và một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết.

*- 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. 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 hệ nội tiết của cơ thể 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. Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **Nội dung** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  - GV yêu cầu học sinh thực hiện thảo luận cặp đôi, đưa ra câu trả lời cho tình huống: *Với chiều cao 2,51, anh Kosen người Thổ Nhĩ Kì được sách kỉ lục Guiness ghi nhận là người đàn ông cao nhất thế giới vào ngày 09/5/2011. Ngược lại, với chiều cao 0,51m, anh Dangi người đẹp Nepal được ghi nhận là người đàn ông trưởng thành thấp nhất thế giới vào ngày 26/2/2012. Điều gì khiến họ cao lớn hoặc thấp bé bất thường so với chúng ta?*  **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 các cặp đôi 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: *Để giải thích câu hỏi này đầy đủ và chính xác, chúng ta cùng đi vào bài học ngày hôm nay.* | ***Gợi ý câu trả lời của hoạt động khởi động:*** |

**2. Hình thành kiến thức mới**

**Hoạt động 2.1: Tìm hiểu các tuyến nội tiết trong cơ thể người.**

**a. Mục tiêu:** Kể được tên và nêu được chức năng của các tuyến nội tiết.

**b.****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 38.1 - Một số tuyến nội tiết trong cơ thể người; Hình 38.2 - Các hormone của tuyến yên và cơ quan chịu tác dụng của chúng SGK/157, 158.  - GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần I SGK/157, 158.  - GV cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:  *1, Nêu chức năng của các tuyến nội tiết.*  *2, Em hãy giải thích vì sao hoạt động của các hormone tuyến tụy giúp ổn định lượng đường trong máu. Quá trình tiết hormone điều hòa đường huyết bị rối loạn có thể dẫn đến hậu quả gì?*  - HS rút ra kết luận về các tuyến nội tiết trong cơ thể người.  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS hoạt động cá nhân quan sát Hình 38.1, 38.2 SGK/157, 158; nghiên cứu thông tin trong sgk/157, 158.  - HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi SGK/158:  - HS rút ra kết luận về về các tuyến nội tiết trong cơ thể người.  **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 các tuyến nội tiết trong cơ thể người.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **I. Các tuyến nội tiết trong cơ thể người.**  *Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm:*  *1, Chức năng: các tuyến nội tiết tiết ra các hormone giúp điều khiển, điều hoà hoạt động của các cơ quan nói riêng và cơ thể nói chung.*  *2, Hormone insulin chuyển hóa glucose trong máu thành glycogen dự trữ nên làm giảm đường huyết khi đường huyết tăng. Hormone glucagon chuyển hóa glycogen dự trữ thành glucose, nhờ đó làm tăng đường huyết khi đường huyết giảm. Vì vậy, hoạt động của hai hormone này giúp ổn định lượng đường trong máu.*  *Nếu quá trình tiết hormone điều hòa đường huyết bị rối loạn có thể dẫn đến lượng đường trong máu quá cao hoặc quá thấp, lâu dài có thể gây ra bệnh lý như bệnh tiểu đường hay chứng hạ đường huyết.*  **KL:**  - Các tuyến nội tiết ở người gồm: Tuyến yên; tuyến giáp; tuyến tụy; tuyến trên thận; tuyến sinh dục.  - Chức năng: các tuyến nội tiết tiết ra các hormone giúp điều khiển, điều hoà hoạt động của các cơ quan nói riêng và cơ thể nói chung. |

**Hoạt động 2.2: Tìm hiểu một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết.**

**a. Mục tiêu:**

- Nêu được một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết và cách phòng chống các bệnh đó; vận dụng được hiểu biết về các tuyến nội tiết để bảo vệ sức khỏe bản thân và người thân trong gia đình.

- Tìm hiểu được các bệnh nội tiết ở địa phương (tiểu đường, bướu cổ do thiếu iodine…)

**b.****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 II SGK/159.  - GV Cho HS hoạt động nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/159  *Thảo luận nhóm để trả lời các câu hỏi và thực hiện các yêu cầu sau:*  *1, Em hãy nêu các biểu hiện trên cơ thể và đề xuất biện pháp phòng chống đối với:*  *a, Bệnh tiểu đường.*  *b, Bệnh bướu cổ do thiếu iodine.*  *2, Vận dụng hiểu biết về các tuyến nội tiết, em hãy đề xuất các biện pháp bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình, nêu tác dụng của các biện pháp đó.*  *3, Tìm hiểu một số bệnh nội tiết thường gặp ở địa phương theo gợi ý trong* Bảng 38.1.     |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Tên bệnh, tật | Số lượng người mắc | Nguyên nhân | Biện pháp phòng chống | | ? | ? | ? | ? |   - HS rút ra kết luận một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết  **Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**  - HS nghiên cứu thông tin phần II SGK/159.  - HS hoạt động nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/159  - HS rút ra kết luận một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết  **Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**  - HS các nhóm trả lời câu hỏi nội dung hoạt động, HS khác nhận xét, bổ sung.  - HS nêu kết luận về một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết.  **Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**  - GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức  - GV cho HS đọc thông tin mục Em có biết SGK/159.  - GV cho HS hệ thống lại các nội dung chính của bài theo mục Em đã học SGK/159. | **II. Một số bệnh liên quan đến hệ nội tiết.**  *Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm:*  **KL:**  **1,**  ***1. Bệnh đái tháo đường***  - Đái tháo đường là bệnh rối loạn chuyển hoá glucose trong máu do thiếu hormone insulin hoặc insulin không tác dụng điều hoà đủ lượng đường trong máu.  - Triệu chứng của bệnh bao gồm ăn nhiều, uống nhiều, đi tiểu nhiều, sụt cân,...  - Bệnh có thể gây nhiều biến chứng nguy hiểm như mù loà, tổn thương dây thần kinh, hoại tử da.  ***2. Bệnh bướu cổ do thiếu iodine***  - Bướu cổ là tình trạng phì đại tuyến giáp do cơ thể thiếu iodine dẫn đến hormone thyroxine (TH) không được tiết ra.  - Người mắc bệnh có triệu chứng chậm lớn, trí tuệ phát triển chậm, giảm sút trí nhớ và hoạt động thần kinh suy giảm.  **2,**  Các biện pháp bảo vệ sức khỏe:  - Chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và vi chất.  - Tránh stress, căng thẳng kéo dài.  - Hoạt động thể lực vừa sức thường xuyên.;  - Ngủ đủ và ngủ sâu giấc; … |

**Hoạt động 4: Luyện tập**

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

**b.****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:** Tuyến nào dưới đây vừa có chức năng ngoại tiết, vừa có chức năng nội tiết ?  A. Tuyến cận giáp. B. Tuyến yên.  C. Tuyến trên thận. D. Tuyến sinh dục.  **Câu 2:** Hormone insulin do tuyến tuỵ tiết ra có tác dụng sinh lí như thế nào ?  A. Chuyển glicogen thành tinh bột dự trữ trong gan và cơ  B. Chuyển glucozơ thành tinh bột dự trữ trong gan và cơ  C. Chuyển glicogen thành glucozơ dự trữ trong gan và cơ  D. Chuyển glucozơ thành glicogen dự trữ trong gan và cơ  **Câu 3:** Trong cơ thể người, tuyến nội tiết nào đóng vai trò chỉ đạo hoạt động của hầu hết các tuyến nội tiết khác ?  A. Tuyến sinh dục. B. Tuyến yên.  C. Tuyến giáp. D. Tuyến tuỵ.  **Câu 4:** Nhóm nào dưới đây gồm hai loại hormone có tác dụng sinh lý trái ngược nhau ?  A. Insulin và canxitonin. B. Oxitoxin và tiroxin  C. Insulin và glucagon. D. Insulin và tiroxin  **Câu 5:** Dấu hiệu nào dưới đây thường xuất hiện ở tuổi dậy thì của nam ?  A. Vú phát triển. B. Sụn giáp phát triển, lộ hầu  C. Hông nở rộng. D. Xuất hiện kinh nguyệt  **Câu 6:** Dịch tiết của tuyến nào dưới đây không đi theo hệ thống dẫn ?  A. Tuyến nước bọt. B. Tuyến sữa.  C. Tuyến giáp. D. Tuyến mồ hôi.  **Câu 7:** Tuyến nội tiết nào có khối lượng lớn nhất trong cơ thể người ?  A. Tuyến giáp. B. Tuyến tùng.  C. Tuyến yên. D. Tuyến trên thận  **Câu 8:** Thuỳ trước tuyến yên tiết ra hormone nào dưới đây ?  A. TH. B. ADH. C. ACTH. D. OT.  **Câu 9:** Bệnh tiểu đường có liên quan đến sự thiếu hụt hoặc rối loạn hoạt tính của hormone nào dưới đây ?  A. GH. B. Glucagon. C. Insulin. D. Ađrenalin.  **Câu 10:** Dấu hiệu nào dưới đây xuất hiện ở độ tuổi dậy thì của cả nam và nữ ?  A. Tất cả các phương án còn lại. B. Xuất hiện mụn trứng cá.  C. Mọc lông nách. D. Lớn nhanh.  **Câu 11:** Trong các hormone dưới đây, có bao nhiêu hormone do thuỳ trước tuyến yên tiết ra?  1. FSH. 2. PRL. 3. TH. 4. ADH. 5. OT. 6. GH  A. 1 B. 3 C. 2  D. 4  **Câu 12:** Vỏ tuyến trên thận được phân chia làm mấy lớp ?  A. 2 lớp. B. 3 lớp. C. 4 lớp. D. 5 lớp  **Câu 13:** Hormone glucagon chỉ có tác dụng làm tăng đường huyết, ngoài ra không có chức năng nào khác. Ví dụ trên cho thấy tính chất nào của hormone ?  A. Tính đặc hiệu. B. Tính phổ biến.  C. Tính đặc trưng cho loài. D. Tính bất biến.  **Câu 14:** Lớp nào của vỏ tuyến trên thận tiết ra hormone điều hoà đường huyết ?  A. Lớp lưới. B. Lớp cầu.  C. Lớp sợi. D. Tất cả các phương án còn lại.  **Câu 15:** Khi tác động lên buồng trứng, FSH có vai trò gì ?  A. Kích thích tiết testosteron.  B. Kích thích bao noãn phát và tiết ơstrogen  C. Kích thích quá trình sinh tinh.  D. Tất cả các phương án còn lại  **Câu 16:** Hormone nào dưới đây do phần tuỷ tuyến trên thận tiết ra ?  A. Norađrenalin. B. Cooctizon.  C. Canxitonin. D. Tiroxin  **Câu 17:** Kích tố nang trứng có tên viết tắt là gì ?  A. LH  B. FSH C. ICSH D. OT  **Câu 18:** Chỉ cần một lượng rất nhỏ, hormone đã tạo ra những chuyển biến đáng kể ở môi trường bên trong cơ thể. Điều này cho thấy tính chất nào của hormone ?  A. Có tính đặc hiệu. B. Có tính phổ biến.  C. Có tính đặc trưng cho loài. D. Có hoạt tính sinh học rất cao.  **Câu 19:** Ở nữ giới, hormone nào có tác dụng sinh lí tương tự như testosteron ở nam giới ?  A. Ađrenalin. B. Insulin. C. Progesteron. D. Ơstrogen  **Câu 20:** Iôt là thành phần không thể thiếu trong hormone nào dưới đây ?  A. Tiroxin. B. Oxitoxin. C. Canxitonin. D. Glucagon  **Câu 21:** Ở nữ giới không mang thai, hormone progesteron do bộ phận nào tiết ra ?  A. Âm đạo. B. Tử cung.  C. Thể vàng. D. Ống dẫn trứng  **Câu 22:** Hormone điều hoà sinh dục nam có thể được tiết ra bởi tuyến nội tiết nào dưới đây ?  A. Tuyến tùng. B. Tuyến trên thận.  C. Tuyến tuỵ. D. Tuyến giáp  **Câu 23:** Người bị bệnh Bazơđo thường có biểu hiện như thê nào ?  A. Sút cân nhanh.  B. Mắt lồi.  C. Tất cả các phương án còn lại.  D. Mất ngủ, luôn trong trạng thái hồi hộp, căng thẳng  **Câu 24:** Hormone ađrenalin gây ra tác dụng sinh lí nào dưới đây ?  A. Tất cả các phương án còn lại. B. Dãn phế quản.  C. Tăng nhịp tim. D. Tăng nhịp hô hấp.  **Câu 25:** Hiện tượng “người khổng lồ” có liên quan mật thiết đến việc dư thừa hormone nào ?  A. GH  B. FSH C. LH  D. TSH  **Câu 26:** Loại hormone nào dưới đây giúp điều chỉnh đường huyết khi cơ thể bị hạ đường huyết ?  A. Ađrenalin. B. Norađrenalin.  C. Glucagon. D. Tất cả các phương án còn lại.  **Câu 27:** ADH sẽ tác động trực tiếp đến cơ quan nào dưới đây ?  A. Gan. B. Tim. C. Thận. D. Phổi  **Câu 28:** Trong quá trình phát triển của thai nhi, sự phân hoá giới tính kết thúc khi nào ?  A. Tuần thứ 12. B. Tuần thứ 7. C. Tuần thứ 9. D. Tuần thứ 28  **Câu 29:** Ở đảo tuỵ của người có bao nhiêu loại tế bào có khả năng tiết hormone điều hoà đường huyết ?  A. 5 loại. B. 4 loại. C. 2 loại. D. 3 loại  **Câu 30:** Hormone nào dưới đây có tác dụng tăng cường sự co bóp cơ trơn, hỗ trợ quá trình tiết sữa và sinh nở ở phụ nữ ?  A. Oxitoxin. B. Canxitonin. C. Insulin. D. Tiroxin  **Câu 31:**Sản phẩm tiết của tuyến nội tiết có tên gọi là gì ?  A, Kháng nguyên B, Hormone C, Enzim D, Kháng thể  **Câu 32:**Đặc điểm của tuyến nội tiết là gì?  A, Tuyến không có ống dẫn  B, Chất tiết ngấm thẳng vào máu  C, Chất tiết được theo ống dẫn tới các cơ quan  D, Cả A và B  **Câu 33:**Sản phẩm tiết của các tuyến nội tiết được phân bố đi khắp cơ thể qua con đường nào ?  A, Hệ thống ống dẫn chuyên biệt B, Đường máu  C, Đường bạch huyết D, Ống tiêu hóa  **Câu 34:**Dịch tiết của tuyến nào dưới đây không đi theo hệ thống ống dẫn?  A, Tuyến nước bọt B, Tuyến sữa  C, Tuyến giáp D, Tuyến mồ hôi  **Câu 35.** Tuyến nào dưới đây là tuyến pha ?  A, Tuyến tùng       B. Tuyến sữa  C. Tuyến tụy       D. Tuyến nhờn  **Câu 36.**Hormone có vai trò nào sau đây ?  1. Duy trì tính ổn định của môi trường bên trong cơ thể  2. Xúc tác cho các phản ứng chuyển hóa vật chất bên trong cơ thể  3. Điều hòa các quá trình sinh lý  4. Tiêu diệt các tác nhân gây bệnh xâm nhập vào cơ thể  A. 2, 4 B. 1, 2 C. 1, 3D. 1, 2, 3, 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:** D  **Câu 2:** D  **Câu 3:** B  **Câu 4**: C  **Câu 5:** B  **Câu 6**: C  **Câu 7:** A  **Câu 8**: C  **Câu 9**: C  **Câu 10**: A  **Câu 11**: B  **Câu 12**: B  **Câu 13**: A    **Câu 14:** C    **Câu 15**: B    **Câu 16:** A  **Câu 17:** B  **Câu 18:** D  **Câu 19**: D  **Câu 20:** A  **Câu 21**: C  **Câu 22:** B  **Câu 23**: C  **Câu 24**: A  **Câu 25**: A  **Câu 26**: D  **Câu 27**: C  **Câu 28**: A  **Câu 29:** C  **Câu 30:** A  **Câu 31:** B  **Câu 32**: D  **Câu 33**: B  **Câu 34:** C  **Câu 35**: C  **Câu 36**: C |

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

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

**b.****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.** Kể tên các tuyến nội tiết chịu ảnh hưởng của các hooc môn tuyến yên?  **Câu 2.** Cho biết người có triệu chứng được thể hiện trong hình mắc bệnh gì? Nguyên nhân là gì?  Ai có khả năng mắc bướu cổ? Câu 3. Ai có khả năng mắc bướu cổ?Câu 4. Hãy kể tên các tuyến mà em đã biết và cho biết chúng thuộc các loại tuyến nào? **Câu 5.** Đề xuất một số biện pháp phòng chống bệnh đái tháo đường.  **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.** Các tuyển nội tiết:  + Tuyến sinh dục  + Tuyến giáp  + Tuyến trên thận  **Câu 2.** Người có triệu chứng được thể hiện trong hình đang mắc bệnh bướu cổ.  - Nguyên nhân gây bệnh bướu cổ:  + Nguyên nhân chủ yếu là do cơ thể thiếu iodine dẫn đến hormone thyroxin của tuyến giáp không được tiết ra, khi đó tuyến yên sẽ tiết ra TSH để tăng cường hoạt động của tuyến giáp, gây phì đại tuyến giáp.  + Một số nguyên nhân khác có thể gây bướu cổ là ăn các loại thức ăn hoặc dùng thuốc khiến chức năng tổng hợp hormone tuyến giáp bị ức chế; do rối loạn hoạt động tuyến giáp bẩm sinh;…  **Câu 3.** Bất cứ ai cũng có thể bị bướu cổ. Tuy nhiên, bướu cổ có khả năng phát triển ở những phụ nữ khi sinh cao hơn khoảng bốn lần so với nam giới. Nguy cơ phát triển bướu cổ của bạn cũng tăng lên khi bạn già đi, đặc biệt là sau 40 tuổi  **Câu 4.**  - Tuyến ngoại tiết: tuyến nước bọt, tuyến mồ hôi..  - Tuyến nội tiết: tuyến yên, tuyến tuỵ….  **Câu 5.** Một số biện pháp phòng chống bệnh đái tháo đường:  - Cần có chế độ dinh dưỡng phù hợp: hạn chế chất bột đường, chất béo; tăng cường ăn các loại rau quả tốt cho sức khỏe;…  - Luyện tập thể dục thể thao thường xuyên.  - Kiểm soát cân nặng của cơ thể, tránh tình trạng thừa cân, béo phì.  - Không hoặc hạn chế tối đa việc sử dụng các loại chất kích thích như thuốc lá, rượu bia,…  - Thường xuyên kiểm tra lượng đường máu. |

**\* Hướng dẫn HS tự học ở nhà**

1.Bài vừa học:

Ôn tập lại các kiến thức bài 38.

Làm bài tập bài 38 trong SBT

2.Bài sắp học : Đọc trước nội dung bài 39: Da và điều hòa thân nhiệt ở người.

Tìm hiểu bài 39

|  |  |
| --- | --- |
| *Hòa Quang Bắc, ngày 28 tháng 2 năm 2025* | |
|  |  | |
| ***Tổ trưởng***  ***Võ Ngọc Trường*** | Giáo viên  Nguyễn Thị Kim Chuyên | |