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

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức**

Sau bài học này, HS sẽ:

- 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, bảo vệ, làm đẹp da an toàn; vận dụng được hiểu biết về da để chăm sóc da, trang điểm an toàn cho da.  
- Nêu được khái niệm thân nhiệt; thực hành được cách đo thân nhiệt và 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 hoà thân nhiệt.  
- 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.

**2. Năng lực**

***Năng lực chung:***

*- Năng lực tự chủ và tự học:*Chủ động, tích cực thực hiện các nhiệm vụ của bản thân khi thực hiện các nhiệm vụ được GV yêu cầu trong giờ thực hành;

*- Năng lực giao tiếp và hợp tác:*Chia sẻ và thực hiện đúng nhiệm vụ được phân công trong nhóm;

*- Năng lực giải quyết vấn đề và sáng tạo:* Vận dụng linh hoạt các kiến thức, kĩ năng để giải quyết vấn đề liên quan trong thực tiễn và trong các nhiệm vụ học tập.

***Năng lực riêng:***

*- Năng lực nhận thức khoa học 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;

*- Năng lực vận dụng kiến thức, kĩ năng đã học:* Áp dụng hợp lý 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.

**3. Phẩm chất**

- Trung thực trong quá trình thực hành và báo cáo kết quả thực hành của cá nhân và nhóm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Đối với giáo viên**

- Giáo án, sgk.

- Tranh phóng to H 39.1; 39.2; 39.3 SGK, nhiệt kế y tế. Phiếu học tập. Máy chiếu, laptop(nếu có)

**2. Đối với học sinh**

- SGK khoa học tự nhiên 8.

- Tranh ảnh, tư liệu có liên quan đến nội dung bài học và dụng cụ học tập.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. HOẠT ĐỘNG 1. KHỞI ĐỘNG (MỞ ĐẦU)**

**a. Mục tiêu:**Đưa ra các câu hỏi thực tế gần gũi để khơi gợi hứng thú học tập.

**b. Tổ chức thực hiện:**

**Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**

Giáo viên yêu cầu học sinh chạy tại chỗ thật nhanh trong vòng 3 phút. Yêu cầu các em quan sát bạn bên cạnh và cho biết có gì khác lúc chưa chạy?

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**

HS quan sát, suy nghĩ trả lời câu hỏi.

**Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**

Các học sinh phát biểu, nhận xét, đánh giá

**Bước 4: Kết luận và nhận xét:**

GV nhận xét, đánh giá và dẫn vào bài. Giáo viên hãy giải thích tại sao khi mình chạy hoặc làm việc gì đó nặng thì mặt đỏ lên để tìm hiểu vấn đề này chúng ta cùng nghiên cứu bài học hôm nay.

**Bài 39. Da và điều hòa thân nhiệt ở người.**

**2. HOẠT ĐỘNG 2. HÌNH THÀNH KIẾN THỨC MỚI**

***Hoạt động 2.1: Tìm hiểu về da ở người***

**a. Mục tiêu:**

- 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, 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) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Gv chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm có 1 nhóm trưởng và 1 thư kí.  Nhiệm vụ 1: Giáo viên chiếu hình ảnh 39.1  Nhiệm vụ 2: Giáo viên chiếu hình 39.2  Nhiệm vụ 3: Giáo viên chiếu bảng 39.1  **\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  - GV yêu cầu HS :  + Hoàn thành các bảng phụ.  + Dựa vào hình 39.1 và kiến thức đã biết. Em hãy trình bày cấu tạo và chức năng của da.  (Thành phần cấu tạo các lớp, mỗi thành phần đảm nhận chức năng gì?)  + Dựa vào hình 39.2 và kiến thức đã biết. Em hãy trình bày các bệnh thường gặp về da, biện pháp chăm sóc, bảo vệ và làm đẹp da một cách an toàn và phù hợp với lứa tuổi.  - Học sinh: lắng nghe nhiệm vụ, thảo luận theo nhóm, ghi câu trả lời ra giấy a2, bảng phụ và trình bày.  **\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  ***- Qua phiếu học tập, em có thể cho biết***  - Em hãy liên hệ một số bệnh về da thường gặp ở địa phương em.  - GV chốt lại : Da là một bộ phận quan trọng của cơ thể người, nó có cấu tạo phức tạp và đảm nhận các chức năng quan trọng. Ở lứa tuổi của các em rất dễ mắc các bệnh ngoài da như: mụn trứng cá, hắc lào. Từ kiến thức đã học chúng ta cần áp dụng, vệ sinh đúng các để có một làn da đẹp và khỏe mạnh.  - Mở rộng :  + 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. Ghép da thành công giúp cứu chữa những người có da bị tổn thương nặng do bỏng, nhiễm trùng da... + Em hãy tìm hiểu và nêu một số thành tựu ghép da trong y học.  HS trả lời:  - Trả lời bằng phiếu đã hoàn thành.  + Học sinh lắng nghe. Đề xuất biện pháp vệ sinh da : Không nặn mụn, không mặc chung quần áo.  + Học sinh trả lời : ghép da chữa bỏng, loét, nhiễm trùng hoặc ghép da với mục đích thẩm mỹ.  **\* Bước 4: Kết luận, nhận định:**GV chính xác hóa và gọi 1 học sinh nhắc lại kiến thức | **I. Da ở người:**  **1.Cấu tạo và chức năng của da.**  **a. Cấu tạo của da:**  Da cấu tạo gồm 3 lớp:  - Lớp biểu bì.  + Tầng sừng.  + Tầng tế bào sống.  - Lớp bì : cấu tạo từ sợi mô liên kết. Gồm các cơ quan.  - Lớp mỡ dưới da gồm các tế bào mỡ.  **b. Chức năng của da:**  - Bảo vệ cơ thể.  - Nhận biết kích thích của môi trường  - Tham gia bài tiết.  - Điều hoà thân nhiệt.  - Da và sản phẩm của da tạo nên vẻ đẹp con người.  **2. Một số bệnh về da và bảo vệ da.**  - Các bệnh ngoài da do vi khuẩn, nấm, bỏng nhiệt, bỏng hoá chất ….  - Da bẩn:  + Là môi trường cho vi khuẩn phát triển.  + Hạn chế hoạt động tuyến mồ hôi.  - Da bị xây xát dễ nhiễm trùng → cần giữ da sạch và tránh bị xây xát.  - Biện pháp bảo vệ:  + Thường xuyên tắm rửa, thay quần áo  + Chống xây xát và thương tích cho da  + Tránh tiếp xúc với nắng gắt, không lạm dụng mĩ phẩm.  **3. Một số thành tựu ghép da trong y học.**  - Ghép da thành công giúp cứu chữa những người tổn thương do bỏng nặng, nhiễm trùng da… |

***Hoạt động 2.2: Tìm hiểu về điều hòa thân nhiệt ở người***

**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.  
- 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 hoà thân nhiệt.  
- 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. Tổ chức thực hiện :**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV VÀ HS** | **NỘI DUNG DỰ KIẾN** |
| **\* Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ:**  - Giáo viên yêu cầu học sinh thực hành đo thân nhiệt của bạn bằng nhiệt kế điện tử(GV có thể làm mẫu)  - Quan sát hình 39.3 và kiến thưc sách giáo khoa hoàn thành phiếu học tập bảng 4 và 5.  **\* Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ:**  GV đưa ra các câu hỏi thảo luận trong phần thực hành và phiếu học tập.  Học sinh trả lời bằng cách thực hành và điền phiếu.  **\* Bước 3: Báo cáo, thảo luận:**  **+** Giáo viên:  *? Sau khi đo thân nhiệt các bạn có nhận xét gì về thân nhiệt ở người?*  + Học sinh: Quan sát kết quả đo và suy nghĩ độc lập để tìm câu trả lời, phát biểu. Các bạn khác nhận xét, bổ sung.  + Giáo viên:  *? Duy trì ổn định thân nhiệt ở người có vai trò gì? Bộ phận nào của cơ thể tham gia vào sự điều hoà thân nhiệt ?*  *? Em có kết luận gì về vai trò của da trong sự điều hoà thân nhiệt.*  *? Em có kết luận gì về vai trò của hệ thần kinh trong sự điều hoà thân nhiệt.*  + Học sinh lắng nghe và thảo luận nhóm để hoàn thành phiếu học tập số 4.  + Giáo viên:  *? Em hãy nêu một số phương pháp phòng chống nóng lạnh cho cơ thể?*  *? Em cho biết một số hoạt động trong đời sống giúp cân bằng nhiệt độ từ đó chống nóng và chống lạnh cho cơ thể?*  *? Em biết những gì về cảm nóng và cảm lạnh?*  + Học sinh lắng nghe và thảo luận cặp để trả lời và hoàn thành phiếu học tập số 5. | **II. Điều hòa thân nhiệt ở người**  - Thân nhiệt là nhiệt độ của cơ thể. Thân nhiệt luôn ổn định ở 370C.  - Da có vai trò quan trọng nhất trong điều hoà thân nhiệt .  + Khi trời nóng, lao động nặng: Mao mạch ở da dãn toả nhiệt, tăng tiết mồ hôi.  + Khi trời rét: Mao mạch co lại cơ chân lông co giảm sự toả nhiệt.  - Mọi hoạt động điều hoà thân nhiệt đều là phản xa dưới sự điều khiển của hệ thần kinh  - Phương pháp phòng chống nóng lạnh:  + Mùa hè: Đội mũ nón khi đi đường, lao động.  + Mùa đông: giữ ấm chân, cổ ngực, không ngồi nơi hút gió.  + Nơi ở và nơi làm việc phải phù hợp cho mùa nóng và lạnh.  + Trồng nhiều cây xanh quanh nhà và nơi công cộng.  - Sơ cứu cho người bị cảm nóng cảm lạnh: cân bằng nhiệt độ cơ thể bằng các biện pháp và phương tiện thích hợp. |

**3. HOẠT ĐỘNG 3. LUYỆN TẬP**

**a. Mục tiêu**: Củng cố, luyện tập kiến thức vừa học

**b. Tổ chức thực hiện:**

GV đặt câu hỏi trắc nghiệm cho HS:

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

Đáp án A

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%

Đáp án A

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

Đáp án: D

Câu 4: Ở người bình thường, nhiệt độ đo được ở miệng là

A. 38oC B. 37,5oC C. 37oC D. 36,5oC

Đáp án C

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.

Đáp án: B

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.

Đáp án: B

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.

Đáp án: D

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.

Đáp án: C

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.

Đáp án: C

**D. HOẠT ĐỘNG VẬN DỤNG**

**a. Mục tiêu**: Vận dụng các kiến thức vừa học quyết các vấn đề học tập và thực tiễn.

**b. Tổ chức thực hiện:**

GV chia lớp thành nhiều nhóm (mỗi nhóm gồm các HS trong 1 bàn) và giao các nhiệm vụ: thảo luận trả lời các câu hỏi sau và ghi chép lại câu trả lời vào vở bài tập:

1. Theo em có nên trang điểm bằng cách lạm dụng kem phấn, nhổ bỏ lông mày, dùng bút chì kẻ lông mày tạo dáng không vì sao?

2. Hãy nêu phương pháp phòng chống nóng và rét ở gia đình em?

3. Em đã gặp người bị cảm nóng và cảm lạnh chưa? Em hoặc những người xung quanh đã giúp đỡ người đó ra sao?

**\* HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ:**

- Về nhà học bài, làm bài tập SGK, SBT

- Tìm hiểu trước nội dung thực hành

**PHỤ LỤC**

**PHIẾU HỌC TẬP 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cấu tạo da | | Chức năng |
| Các lớp da | Thành phần cấu tạo của các lớp |
| 1. Lớp biểu bì |  |  |
| 2. Lớp bì |  |  |
| 3. Lớp mỡ dưới |  |  |

**PHIẾU HỌC TẬP 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Các bệnh về da  thường gặp |  |
| Biện pháp chăm sóc, bảo vệ và làm đẹp da |  |

**PHIẾU HỌC TẬP 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Một số bệnh về da tại địa phương | Số người mắc | Cách phòng tránh |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**PHIẾU HỌC TẬP 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cơ chế điều hòa thân nhiệt** | **Khi trời nóng** | **Khi trời lạnh** |
| **Vai trò của da** |  |  |
| **Vai trò của hệ thần kinh** |  |  |

**PHIẾU HỌC TẬP 5**

**PHIẾU HỌC TẬP SỐ 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Phòng chống cảm nóng, cảm lạnh** | **Nguyên nhân** | **Cách phòng tránh** | **Cách chữa trị** |
| **Cảm nóng** |  |  |  |
| **Cảm lạnh** |  |  |  |