Ngày soạn: 5 / 12 /2024

Ngày dạy: 12 / 12 /2024

**Bài 35: HỆ BÀI TIẾT Ở NGƯỜI**

***Thời gian thực hiện: 2 tiết (tiết 15, 16)***

**I. Mục tiêu:**

**1. Kiến thức:**

- Nêu được chức năng của hệ bài tiết; kể tên được các cơ quan của hệ bài tiết nước tiểu và các bộ phận chủ yếu của thận.

- Trình bầy được một số bệnh về hệ bài tiết và cách phòng chống bệnh; vận dụng kiến thức về hệ bài tiết để bảo vệ sức khỏe.

- Tìm hiểu được một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.

- Thực hiện được dự án, bài tập: Điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương.

**2.1. Năng lực chung:**

*- Tự chủ và tự học:* Tìm kiếm thông tin, đọc sách giáo khoa, quan sát tranh ảnh, sơ đồ để tìm hiểu về cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết, một số bệnh về hệ bài tiết, một số thành tựu về ghép thận, chạy thận nhân tạo.

*- 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 và chức năng của hệ bài tiết, một số bệnh về hệ bài tiết.

+ Nêu được một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo.

+ Thực hiện được dự án điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc tại địa phương.

*- Tìm hiểu tự nhiên:*Thực hiện được dự án điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc tại địa phương.

*- Vận dụng kiến thức, kỹ năng đã học:* Vận dụng kiến thức đã học về hệ bài tiết để bảo vệ bản thân và gia đình.

**3. 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 bài 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. 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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **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: *Để kéo dài sự sống cho những người bị bệnh suy thận, người ta thường phải chạy thận nhân tạo hoặc ghép thận. Em hãy giải thích tại sao.*- HS tiếp nhận nhiệm vụ.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập****-**Học sinh chú ý theo dõi, kết hợp 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 2 – 3 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: *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:****Người bệnh mắc suy thận khi quả thận bị suy giảm chức năng, không còn đủ khả năng bài tiết bình thường cho cơ thể. Vì vậy chạy thận nhân tạo hay ghép thận là phương pháp thay thế, làm giảm gánh nặng cho thận hỏng và giúp hệ bài tiết của cơ thể hoạt động bình thường.* |

**2. Hình thành kiến thức mới**

**Hoạt động 2.1: Tìm hiểu cấu tạo và chức năng của hệ hô hấp.**

**a. Mục tiêu:** Nêu được chức năng của hệ bài tiết; kể tên được các cơ quan của hệ bài tiết nước tiểu và các bộ phận chủ yếu của thận.

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động cá nhân quan sát Hình 35.1 Cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu ở người, nghiên cứu thông tin SGK/146, 147; thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi SGK/ 146 và rút ra kết luận về cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết.

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

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS quan sát Hình 35.1- Cấu tạo hệ bài tiết ở người SGK/147 .- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần I - Cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết, SGK/146,147.- HS thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi:*Đọc đoạn thông tin trên kết hợp quan sát Hình 35.1, kể tên các cơ quan của hệ bài tiết nước tiểu và các bộ phận chủ yếu của thận.*- HS rút ra kết luận về chức năng và cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu.**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân quan sát Hình 35.1 SGK/ 147; nghiên cứu thông tin trong sgk/146, 147; thảo luận cặp đôi trả lời câu hỏi.- HS rút ra kết luận về chức năng và cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- GV đại diện các cặp đôi, nhóm trình bày, các HS nhóm khác theo dõi, nhận xét bổ sung (nếu có).- HS đưa ra kết luận về chức năng và cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **I. Cấu tạo và chức năng của hệ bài tiết.*****Gợi ý câu trả lời của hoạt động cặp đôi:****Hệ bài tiết nước tiểu của cơ thể người gồm có 4 cơ quan: thận, ống dẫn nước tiểu (niệu quản), bóng đái và ống đái. Các bộ phận chủ yếu của thận: phần vỏ; phần tuỷ và bể thận. Mỗi quả thận gồm nhiều đơn vị chức năng cấu tạo từ : cầu thận và ống thận***KL:****1. Chức năng của hệ bài tiết**- Bài tiết là một hoạt động của cơ thể thải loại chất cặn bã và các chất độc hại khác để duy trì tính ổn định môi trường trong.*- Các sản phẩm cần được bài tiết phát sinh từ sự trao đổi chất giữa tế bào và môi trường trong cơ thể hoặc những chất thừa gây hại cho cơ thể.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Sản phẩm thải chủ yếu** | **Cơ quan bài tiết chủ yếu** |
| CO2 | Phổi |
| Nước tiểu | Thận |
| Mồ hôi | Da |

*- Trong đó thận chịu trách nhiệm loại thải đến 90% sản phẩm bài tiết nên có vai trò rất quan trọng.* *- Vai trò của hoạt động bài tiết:* *+ Giúp cơ thể thải loại các chất cặn bã do hoạt động trao đổi chất của tế bào tạo ra và các chất dư thừa.* *+ Đảm bảo tính ổn định của môi trường trong.***2. Cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu**- Hệ bài tiết nước tiểu gồm: 2 quả thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái và ống đái. Trong đó thận là quan trọng nhất.- Mỗi quả thận có khoảng 1 triệu đơn vị chức năng. Mỗi đơn vị chức năng được cấu tạo từ cầu thận và ống thận. Chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu.*+ Cầu thận: là một búi mao mạch dày đặc bám sát vào mao mạch là màng lọc có các lỗ nhỏ.**+ Nang cầu thận: túi bao ngoài cầu thận.* |

**Hoạt động 2.2: Tìm hiểu một số bệnh về hệ bài tiết.**

**a. Mục tiêu:** Trình bầy được một số bệnh về hệ bài tiết và cách phòng chống bệnh; vận dụng kiến thức về hệ bài tiết để bảo vệ sức khỏe.

**b. Nội dung:**

*-* Học sinh hoạt động cá nhân, nghiên cứu thông tin SGK/147; thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/ 147, 148 và rút ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết.

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

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần II - một số bệnh về hệ bài tiết.- HS rút ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết.- GV Cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/147, 148:***Đề xuất biện pháp để bảo vệ hệ bài tiết.****Đọc thông tin trong Bảng 35.1 và đề xuất biện pháp phù hợp để bảo vệ hệ bài tiết rồi hoàn thành theo mẫu Bảng 35.1.*Bảng 35.1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Thói quen** | **Nguy cơ xảy ra** | **Đề xuất biện pháp** |
| Ăn quá mặn, quá chua, nhiều đường | Hệ bài tiết làm việc quá tải | ? ? ? |
| Không uống đủ nước | Giảm khả năng bài tiết nước tiểu | ? ? ? |
| Nhịn tiểu khi buồn tiểu | Tăng nguy cơ lắng sỏi trong hệ bài tiết nước tiểu | ? ? ? |
| Không giữ vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu | Tăng nguy viêm nhiễm hệ bài tiết nước tiểu | ? ? ? |
| Ăn thức ăn bị ôi thiu | Gây độc hại cho hệ bà tiết nước tiểu | ? ? ? |

**Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/147; rút ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết.- HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/147, 148.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- HS cá nhân đưa ra kết luận về một số bệnh về hệ bài tiết.- HS các nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/147, 148:**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **II. Một số bệnh về hệ bài tiết.****KL:****1. Bệnh sỏi thận****-** Nguyên nhân: khi calcium oxalate, muối phosphate, muối urate… tích tụ trong thận với nồng độ cao gặp điều kiện pH thích hợp sẽ kết tủa tạo thành sỏi.- Triệu chứng: đau lưng, hai bên hông, tiểu són, tiểu dắt hoặc có lẫn máu trong nước tiểu.- Để phòng bệnh: uống đủ nước, ăn hợp lí.**2. Bệnh viêm cầu thận**- Nguyên nhân: do liên cầu khuẩn gây nên- Triệu chứng: phù nề, tăng huyết áp, thiếu máu, có lẫn máu trong nước tiểu.- Để phòng bệnh: tránh nhiễm khuẩn, điều trị các ổ viêm amidan, sâu răng.**3. Bệnh suy thận**- Nguyên nhân: có nhiều nguyên nhân khác nhau như cao huyết áp, đái tháo đường…- Triệu chứng: buồn nôn, mệt mỏi, mất ngủ, phù nề, huyết áp cao.- Để phòng bệnh: phòng tránh các bệnh lí khác về thận, duy trì huyết áp ổn định, bảo vệ cơ thể để tránh hiện tượng mất máu.***Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Thói quen | Nguy cơ xảy ra | Đề xuất biện pháp |
| Ăn quá mặn, quá chua, nhiều đường | Hệ bài tiết làm việc quá tải | Điều chỉnh chế độ ăn hợp lí, không lạm dụng gia vị nêm  |
| Không uống đủ nước | Giảm khả năng bài tiết nước tiểu | Tạo thói quen uống đủ nước |
| Nhịn tiểu khi buồn tiểu | Tăng nguy cơ lắng sỏi trong hệ bài tiết nước tiểu | Đi tiểu ngay khi buồn tiểu |
| Không giữ vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu | Tăng nguy viêm nhiễm hệ bài tiết nước tiểu | Vệ sinh thân thể sach sẽ mỗi ngày |
| Ăn thức ăn bị ôi thiu | Gây độc hại cho hệ bà tiết nước tiểu | Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm |

 |

**Hoạt động 2.3: Tìm hiểu về một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo.**

**a. Mục tiêu:** Tìm hiểu được một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.

**b. Nội dung:**

*-* Học sinh hoạt động cá nhân quan sát Hình 35.2; 35.3, nghiên cứu thông tin SGK/148; thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/ 149 và rút ra kết luận về một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.

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

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV cho HS quan sát Hình 35.2 - Ghép thận; Hình 35.3 - Chạy thận nhân tạo SGK/147 .- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần III - Một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo, SGK/146.- GV Cho HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/149:***Tìm hiểu một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo****Thảo luận nhóm để thực hiện các yêu cầu sau:**1. Tìm hiểu một số thành tựu ghép thận và chạy thận nhân tạo ở Việt Nam và trên thế giới.**2. Nêu quan điểm của em về tính nhân văn của việc hiến thận.***Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS quan sát Hình 35.2 - Ghép thận; Hình 35.3 - Chạy thận nhân tạo SGK/147 .- HS cá nhân nghiên cứu thông tin phần III - Một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo, SGK/146.- HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/149.- HS rút ra kết luận về một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- HS các nhóm trả lời câu hỏi phần hoạt động SGK/149.- HS đưa ra kết luận về một số thành tựu: ghép thận, chạy thận nhân tạo.**Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ**- GV nhận xét, đánh giá, chốt nội dung kiến thức | **III. một số thành tựu ghép thận, chạy thận nhân tạo.****KL:*****1. Ghép thận.***Quả thận hoạt động bình thường được ghép vào cơ thể người bệnh để thay thế cho thận suy giảm hoặc không còn chức năng.***2. Chạy thận nhân tạo***Chạy thận nhân tạo là phương pháp sử dụng máy chạy thận để lọc máu giúp thải chất độc, chất thải ra khỏi cơ thể khi chức năng của thận bị suy giảm không thể thực hiện được nhiệm vụ này.***Gợi ý câu trả lời của hoạt động nhóm:****1, Một số thành tựu về ghép thận và chạy thận nhân tạo ở Việt Nam và trên thế giới đó là:**Ghép tạng là 1 trong 10 thành tựu lớn nhất của nhân loại trong thế kỷ XX. Lịch sử ghép tạng tại Việt Nam đánh dấu bằng ca ghép thận thành công đầu tiên vào năm 1992. Sau 30 năm kể từ ca ghép tạng đầu tiên, đến nay, cả nước có 23 bệnh viện được Bộ Y tế công nhận đủ điều kiện thực hiện kỹ thuật lấy, ghép 1 trong 6 bộ phận cơ thể người. Theo đó, ghép thận tại bệnh viện đã đi vào thường quy và kết quả đạt được tương đương các trung tâm lớn trên thế giới.**Tính đến nay, các bác sĩ Việt Nam đã ghép thận thành công cho gần 600 trường hợp, rút ngắn thời gian ghép trung bình 3 tiếng.**Tại Việt Nam đã thực hiện thành công ca ghép thận từ người cho chết não vào năm 2010.**Năm 1943, nhà khoa học Kolff (Hà Lan) đã phát triển máy chạy thận nhân tạo đầu tiên trên thế giới.**2. Học sinh nêu quan điểm cá nhân.* |

**Hoạt động 2.4: Dự án, bài tập: Điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương.**

**a. Mục tiêu:** Thực hiện được dự án, bài tập: Điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương.

**b. Nội dung:**Học sinh hoạt động nhóm, thực hiện dự án, bài tập: Điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương.

**c.****Sản phẩm:** Kết quả dự án điều tra của HS (Các nhóm báo cáo trước lớp và nộp báo cáo điều tra của nhóm vào đầu giờ học sau).

**d.****Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG CỦA GV - HS** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Cho HS cá nhân nghiên cứu thông tin về cách điều tra các bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương theo hướng dẫn SGK/149.- HS hoạt động nhóm tiến hành điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương theo hướng dẫn SGK/149:*Bước 1:* Lập kế hoạch và tiến hành điều tra trong trường học hoặc địa phương có nhứng bệnh nào liên quan đến thận, số lượng người mắc bệnh và nguyên nhân gây bệnh. *Bước 2:* Thảo luận đề xuất biện pháp phòng chống bệnh. *Bước 3:* Viết báo cáo theo mẫu Bảng 35.2**Bảng 33.2.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tên bệnh | Số lượng người mắc | Nguyên nhân | Biện pháp phòng chống |
| ? | ? | ? | ? |

- HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi sau thực hành:***Kể tên một số loại thực phẩm phù hợp với người bệnh sỏi thận, suy thận và viêm cầu thận.*****Bước 2: Thực hiện nhiệm vụ học tập**- HS hoạt động cá nhân nghiên cứu thông tin trong sgk/149. - HS thảo luận nhóm tiến hành điều tra bệnh về thận như sỏi thận, viêm thận,… trong trường học hặc địa phương theo hướng dẫn SGK/149- HS trả lời câu hỏi sau thực hiện dự án.**Bước 3: Báo cáo kết quả và thảo luận**- HS các nhóm báo cáo trước lớp và nộp báo cáo điều tra của nhóm vào đầu giờ học sau- HS báo cáo kết quả câu hỏi sau dự án.**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/149 để tìm hiểu về lịch sử ngành ghép thận Việt Nam.- GV cho HS hệ thống lại các nội dung chính của bài theo mục Em đã học SGK/149. | **IV. Dự án, bài tập: Điều tra một số bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương.**1. Mục tiêu Điều tra được các bệnh về thận trong trường học hoặc địa phương.. 2. Cách tiến hành *Bước 1:* Lập kế hoạch và tiến hành điều tra trong trường học hoặc địa phương có nhứng bệnh nào liên quan đến thận, số lượng người mắc bệnh và nguyên nhân gây bệnh. *Bước 2:* Thảo luận đề xuất biện pháp phòng chống bệnh. *Bước 3:* Viết báo cáo theo mẫu Bảng 35.2**3. Kết quả.****Bảng 33.2.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tên bệnh | Số lượng người mắc | Nguyên nhân | Biện pháp phòng chống |
| ? | ? | ? | ? |

***Gợi ý câu trả lời câu hỏi sau thực hiện dự án:****Một số loại thực phẩm phù hợp cho người bệnh sỏi thận, suy thận, viêm cầu thận là:**Ưu tiên ăn các thực phẩm lành mạnh như: thịt nạc (gia cầm, cá, hải sản); các loại đậu như đậu xanh, đậu nành; rau và trái cây như rau diếp, cà chua, khoai tây, táo, dưa hấu, lê…* |

**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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: Chuyển giao nhiệm vụ học tập**- GV Cho HS cá nhân trả lời các câu hỏi trắc nghiệm:**Câu 1:** Sản phẩm bài tiết của thận là gì ?A. Nước mắt. B. Nước tiểu. C. Phân. D. Mồ hôi. **Câu 2:** Bộ phận nào có vai trò dẫn nước tiểu từ bể thận xuống bóng đái ?A. Ống dẫn nước tiểu. B. Ống thận C. Ống đái. D. Ống góp**Câu 3:** Sự ứ đọng và tích lũy chất nào dưới đây có thể gây sỏi thận ?A. Tất cả các phương án còn lại. B. Axit uric.C. Oxalat. D. Xistêin.**Câu 4:** Mỗi ngày, một người bình thường thải ra khoảng bao nhiêu lít nước tiểu ?A. 1,5 lít. B. 2 lít. C. 1 lít. D. 0,5 lít**Câu 5:** Việc làm nào dưới đây có hại cho hệ bài tiết ?A. Uống nhiều nước. B. Nhịn tiểuC. Đi chân đất. D. Không mắc màn khi ngủ**Câu 6:** Ở người bình thường, mỗi quả thận chứa khoảng bao nhiêu đơn vị chức năng ?A. Một tỉ. B. Một nghìn. C. Một triệu. D. Một trăm**Câu 7:** Để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, chúng ta cần lưu ý điều gì ?A. Đi tiểu đúng lúc. B. Giữ gìn vệ sinh thân thể. C. Uống đủ nước D. Tất cả các phương án còn lại**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:** B**Câu 2:** A**Câu 3**: A**Câu 4:** A**Câu 5**: B**Câu 6**: C**Câu 7**: D  |

**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** | **DỰ KIẾN SẢN PHẨM** |
| **Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập**HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:**Câu 1.** Điền vào các ô trống trong bảng sau bằng nội dung thích hợp:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Các thói quen sống khoa học | Cơ sở khoa học |
| 1 | Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như hệ bài tiết nước tiểu. |  |
| 2 | Khẩu phần ăn uống hợp lí:- Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi.- Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm chất độc hại.- Uống đủ nước |  |
| 3 | Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu. |  |

**Câu 2.** Bài tiết là gì ? Hoạt động bài tiết có vai trò quan trọng như thế nào vói cơ thể người ? **Câu 3.** Tại sao khi uống nhiều rượu, bia người ta thường đi tiểu nhiều và tăng cảm giác khát ? **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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| STT | Các thói quen sống khoa học | Cơ sở khoa học |
| 1 | Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như hệ bài tiết nước tiểu. | Hạn chế tác hại của các vi sinh vật gây bệnh |
| 2 | Khẩu phần ăn uống hợp lí:- Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn, quá chua, quá nhiều chất tạo sỏi.- Không ăn thức ăn ôi thiu và nhiễm chất độc hại.- Uống đủ nước | - Không để thận làm việc quá nhiều và hạn chế chất tạo sỏi- Hạn chế tác hại của các chất độc- Tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình lọc máu liên tục |
| 3 | Khi muốn đi tiểu thì nên đi ngay, không nên nhịn lâu. | Tạo điều kiện thuận lợi cho sự tạo thành nước tiểu được liên tục. Hạn chế khả năng tạo sỏi ở bóng đái |

**Câu 2.** - Khái niệm bài tiết :Bài tiết là hoạt động lọc thải các sản phẩm dư thừa và độc hại của các cơ quan bài tiết như da, phổi, thận ra khỏi cơ thể.- Vai trò của hoạt động bài tiết trong cơ thể người .Bài tiết giúp cơ thể thải loại các sản phẩm chất độc hại của quá trình dị hoá và các sản phẩm dư thừa khác, để duy trì tính ổn định của môi trường trong (áp suất thẩm thấu, pH...).**Câu 3.** - Rượu, bia gây ức chế tiết ADH => giảm quá trình tái hấp thu nước ở ống thận => sự bài tiết nước tiểu tăng lên.- Lượng nước trong cơ thể giảm kích thích trung khu điều hoà trao đổi nước gây cảm giác khát => uống nhiều nước, bù nước cho cơ thể. |

**\* Hướng dẫn HS tự học ở nhà**

1. Ôn tập lại các kiến thức bài 35.

2. Làm bài tập bài 35 trong SBT

3. Đọc trước nội dung đề cương ôn tập cuối HKI.