



lip.at:siethjNRRMf.com

dOHS

Cách
đo n
hiệt đ
ộ cơ
thể



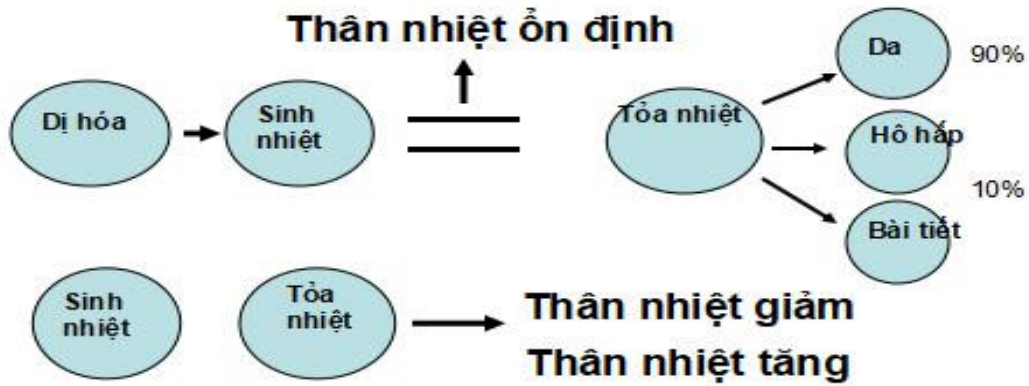
HS GHI BÀI

- Thân nhiệt là nhiệt độ của cơ thể.
- Ở người bình thường nhiệt độ cơ thể luôn ổn định ở mức 37 độ và không dao động quá 0,5 độ

II. SỰ ĐIỀU HÒA THÂN NHIỆT

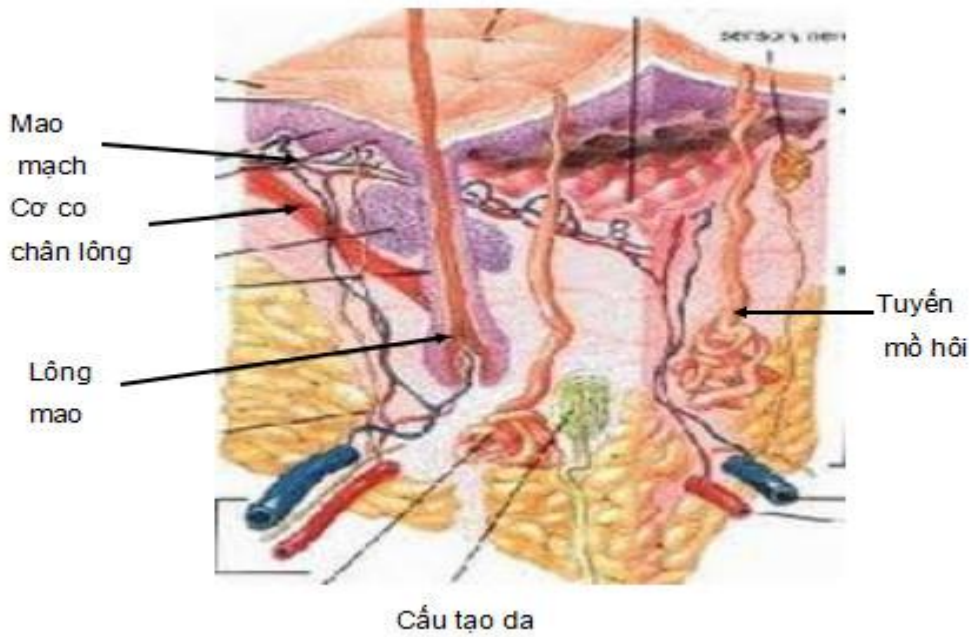
1. Vai trò của da trong điều hòa thân nhiệt

Nhiệt do hoạt động của cơ thể sinh ra đã đi đâu và để làm gì?

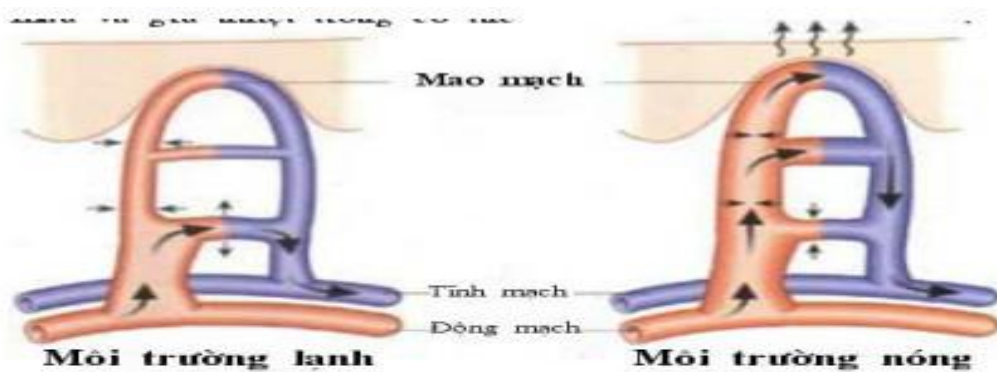


Hiện tượng	Giải thích
- Mùa hè da hồng hào	
- Mùa đông da thường tái hoặc sần gai ốc	
- Lao động nặng, người nóng toát mồ hôi	
- Vào ngày trời nóng, không thoáng gió, độ ẩm không khí cao, mồ hôi chảy thành dòng, người bức bối khó chịu	

Vì sao da người hồng hào về mùa hè và da thường tái hoặc sần gai ốc về mùa đông (trời lạnh)?



Khi lao động nặng cơ thể có những phương thức tỏa nhiệt nào?



Khi trời lạnh

Mao mạch da co lại, lưu lượng máu qua da ít nên da tím tái.

Đồng thời cơ chân lông co lại nên sần gai ốc làm giảm thiểu sự tỏa nhiệt qua da

Khi trời nóng

Mao mạch da giãn, lưu lượng máu qua da nhiều tạo điều kiện cho cơ thể tăng cường tỏa nhiệt

Khi trời nóng, độ ẩm không khí cao, trời oi bức, cơ thể ta có những phản ứng gì và có cảm giác như thế nào?

Tại sao khi rét chúng ta lại run?

Thảo luận:

Hiện tượng	Giải thích
-Mùa hè da hồng hào	- Vì mao mạch máu dẫn, lưu lượng máu qua da nhiều - Tỏa nhiệt ra môi trường nhiều
- Mùa đông da thường tái hoặc sần gai ốc	- Mao mạch máu co, lưu lượng máu qua da ít - Tỏa nhiệt ra môi trường ít
- Lao động thì người nóng vừ toát mồ hôi	- Mồ hôi bay hơi mang đi một lượng nhiệt lớn làm mát cơ thể
- Vào ngày trời nóng, không thoáng gió, độ ẩm không khí cao, mồ hôi chảy thành dòng, người bức bối khó chịu	Mồ hôi thoát ra không bay hơi được nên chảy thành dòng, nhiệt không thoát ra ngoài nên người bức bối khó chịu

HS GHI BÀI

Da có vai trò quan trọng trong sự điều hòa thân nhiệt: cho nhiệt bức xạ qua da thoát mồ hôi mang theo nhiệt ra ngoài cơ thể.

2.Vai trò của hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

Đọc thông tin sách giáo khoa, để trả lời câu hỏi:

Tại sao hệ thần kinh có vai trò chủ đạo trong điều hòa thân nhiệt ?

Sự tăng, giảm quá trình dị hóa ở tế bào

Phản ứng co, dẫn mạch máu dưới da

Tăng, giảm tiết mồ hôi

Co, duỗi cơ chân lông để

HS GHI BÀI

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 dẫn mạch máu dưới da, điều khiển tăng giảm tiết mồ hôi, co duỗi chân lông, từ đó điều tiết sự tỏa nhiệt

III. PHƯƠNG PHÁP PHÒNG CHỐNG NÓNG, LẠNH

1. Vì sao khi nhiệt độ môi trường cao mà không thoáng gió ta dễ bị cảm nóng?

2. Vì sao khi đi nắng hay vừa lao động xong ta không tắm ngay hoặc ngồi ở nơi gió lùa?

3. Vì sao khi trời rét ta phải giữ ấm cho cơ thể?

Để đề phòng cảm nóng, cảm lạnh, trong lao động và sinh hoạt hàng ngày ta cần phải chú ý những điểm gì?



1. Chế độ ăn uống của mỗi người ở mùa hè, mùa đông cần phải như thế nào ?
 2. Vào mùa hè chúng ta cần làm gì để chống nóng?
 3. Để chống rét chúng ta cần phải làm gì ?
 4. Tại sao rèn luyện thân thể cũng là biện pháp phòng chống nóng, lạnh?
 5. Khi xây nhà ở, công sở ... cần phải làm gì góp phần chống nóng, chống lạnh?
 6. Trồng cây xanh có phải là một biện pháp chống nóng không ? Tại sao?
- HS tiếp tục hoàn thành bảng sau

Phương pháp phòng chống nóng- lạnh

Đặc điểm	Mùa đông	Mùa hè
1. Chế độ ăn uống		
2. Mặc		
3. Phương tiện		

Phương pháp phòng chống nóng-lạnh

Đặc điểm	Mùa đông	Mùa hè
1. Chế độ ăn uống	Cần ăn nhiều và ăn những thức ăn nóng, cung cấp nhiều năng lượng	Cần uống nhiều nước, ăn canh rau giàu nước để đủ mồ hôi phát tán nhiệt
2. Mặc	Cần mặc ấm, giữ ấm chân, cổ, ngực	+ Cần đội mũ nón khi đi đường và lao động + Mặc quần áo rộng và thoáng.
3. Phương tiện	Chăn, lò sưởi, điều hòa	Quạt, điều hòa





HS GHI BÀI

Khi đi nắng cần đội mũ, nón.

Không chơi thể thao ngoài trời nắng và nhiệt độ không khí cao.

Trời nóng, sau khi lao động nặng hoặc khi đi nắng về, mồ hôi ra nhiều không được tắm ngay, không ngồi nơi lộng gió, không bật quạt quá mạnh.

Trời rét cần giữ ấm cơ thể nhất là cổ, ngực, chân, không ngồi nơi hút gió

Rèn luyện thể dục thể thao hợp lý để tăng khả năng chịu đựng của cơ thể

Trồng cây xanh tạo bóng mát ở trường học và khu dân cư.

CỦNG CỐ

Giải thích câu:

“Trời nóng chóng khát, trời mát chóng đói”

DẶN DÒ

Học bài, trả lời các câu hỏi SGK – trang 106

Đọc mục em có biết

Đọc trước bài mới 34

Bài 34: VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG

A.MỤC TIÊU

1. Kiến thức

- Trình bày được vai trò của Vitamin và muối khoáng .
- Vận dụng hiểu biết về Vitamin và muối khoáng trong việc xây dựng khẩu phần ăn hợp lí và chế biến liên quan đến chức năng của chúng.

2. Kỹ năng:

- Phát triển kỹ năng tư duy phân tích
- Kỹ năng chủ động ăn uống các chất cung cấp nhiều vitamin và muối khoáng
- Kỹ năng xử lí và thu thập thông tin khi đọc SGK và tham khảo một số tài liệu để tìm hiểu vai trò nguồn cung cấp và cách phối hợp khẩu phần ăn hằng ngày đáp ứng nhu cầu vitamin và muối khoáng cho cơ thể.
- Kỹ năng tự tin khi trình bày ý kiến trước nhóm, trước tổ

B.TỔ CHỨC DẠY HỌC

I- Vitamin

Vitamin là gì?

Vitamin được xếp mấy nhóm?

vai trò của vitamin?

Bảng 34.1 Tóm tắt vai trò chủ yếu của một số vitamin

Loại vitamin	Vai trò chủ yếu	Nguồn cung cấp	
Vitamin A	Nếu thiếu sẽ làm cho biểu bì kém bền vững, dễ nhiễm trùng, giác mạc của mắt khô, có thể dẫn tới mù loà.	Bơ, trứng, dầu cá. Thực vật có màu vàng đỏ, xanh thẫm chứa nhiều carôten là chất tiền vitamin A.	
Vitamin D	Cần cho sự trao đổi canxi và photpho. Nếu thiếu trẻ em mắc bệnh còi xương, người lớn: loãng xương.	Bơ, trứng, sữa, dầu cá. Là vitamin duy nhất được tổng hợp ở da dưới ánh nắng mặt trời.	
Vitamin E	Cần cho sự phát dục bình thường Chống lão hoá, bảo vệ tế bào .	Gan, hạt nảy mầm, dầu thực vật...	
Vitamin C	Chống lão hoá, chống ung thư. Thiếu sẽ làm mạch máu giòn, gây chảy máu, mắc bệnh scobut.	Rau xanh, cà chua, quả tươi.	
Các vitamin nhóm B	B1	Tham gia quá trình chuyển hoá. Thiếu sẽ mắc bệnh tê phù, viêm dây thần kinh	Có trong ngũ cốc, thịt lợn, trứng, gan.
	B2	Thiếu sẽ gây loét niêm mạc.	Có trong gan, thịt bò, trứng, hạt ngũ cốc
	B6	Thiếu gây viêm da, suy nhược.	Có trong lúa gạo, sô chua, ngô vàng, sô hót, gan.
	B12	Thiếu gây bệnh thiếu máu.	Có trong gan cá biển, sữa, trứng, pho mát, thịt

? Hãy lấy một vài ví dụ về hậu quả của thiếu vitamin?.



Thực vật- nguồn cung cấp nhiều VTM



Nguồn cung cấp vitamin

Cam- nguồn cung cấp VTM C

Thực vật- nguồn cung cấp nhiều VTM



HS GHI BÀI

- Vitamin là hợp chất hoá học đơn giản, là thành phần cấu trúc của nhiều enzym trong cơ thể.

Vai trò: Đảm bảo các hoạt động sinh lí bình thường của cơ thể

Cần phối hợp cân đối các loại thức ăn để cung cấp đủ vitamin cho cơ thể

VTM rất cần cho cơ thể nhưng chỉ cần cung cấp một lượng nhỏ, nếu cung cấp quá nhiều sẽ gây hậu quả xấu cho sự phát triển của cơ thể



NGON BỔ VÀ TIẾT KIỆM



II-Muối khoáng

Bảng 34-2. Tóm tắt vai trò chủ yếu một số muối khoáng

Tên muối khoáng	Vai trò chủ yếu	Nguồn cung cấp
Natri và K ₂ O	Là thành phần quan trọng trong dịch nội bào trong nước mô, huyết tương. Tham gia vào hoạt động trao đổi của tế bào và hoạt động cơ thể, hình thành và dẫn truyền xung thần kinh.	Có trong muối ăn. Có nhiều trong trái cây tươi
Canxi	Là thành phần chính trong xương, răng. Có vai trò quan trọng trong hoạt động của cơ thể, quá trình đông máu, trong phân chia tế bào, trao đổi glucose và dẫn truyền xung thần kinh.	Cơ thể chỉ hấp thụ canxi khi có mặt vitamin D. Có nhiều trong sữa, trứng, rau xanh
Sắt	Là thành phần cấu tạo của hemoglobin trong hồng cầu.	Có trong thịt, cá, gan, trứng, các loại đậu
Iốt	Là thành phần không thể thiếu của hormone tuyến giáp.	Có trong đồ ăn biển, dầu cá, rau trồng trên đất nhiều iốt, muối iốt
LƯU huỳnh	Là thành phần cấu tạo của nhiều hormone và vitamin.	Có nhiều trong thịt bò, trứng, gan, cá, trứng, đậu
Kẽm	Là thành phần của nhiều enzyme. Cần thiết cho sự phát triển bình thường của cơ thể và hàn gắn vết thương.	Có trong nhiều loại thực phẩm, đặc biệt là thịt.
Phốtpho	Là thành phần cấu tạo của nhiều enzyme.	Có nhiều trong thịt, cá.



Muối khoáng có vai trò gì?

Hàm lượng muối khoáng hàng ngày của mỗi người	
Nátriclôrua	: 2-10(g)
Kali	: 1-2 (g)
Magiê	: 0,3(g)
Phốtpho	: 1,5(g)
Đồng	: 0,001(g)
Mangan	: 0,0003(g)
iốt	: 0,00003(g)

Trong khẩu phần ăn hàng ngày cần được cung cấp những loại thực phẩm nào và chế biến như thế nào để đảm bảo đủ vitamin và muối khoáng cho cơ thể?

HS GHI BÀI

- Muối khoáng là thành phần quan trọng của tế bào, tham gia vào thành phần cấu tạo của nhiều enzym đảm bảo quá trình trao đổi chất và năng lượng.

Khẩu phần ăn hàng ngày cần :

+ Cung cấp đủ lượng thịt và rau, quả tươi

+ Cung cấp muối vừa phải.

+ Nên dùng muối iốt.

+ Trẻ em cần được tăng cường muối canxi

+ Chế biến thức ăn hợp lí

ĐÁNH GIÁ

- Vitamin và muối khoáng có vai trò gì đối với hoạt động sinh lí của cơ thể?

- Kể tên một vài loại vitamin và cho biết vai trò?

- Vì sao nói thiếu vitamin D trẻ em sẽ mắc bệnh còi xương?

- Vì sao nhà nước vận động nhân dân sử dụng muối iốt?

- Chúng ta cần phải làm gì để cơ thể cung cấp đầy đủ vitamin và muối khoáng?

- Vì sao cần bổ sung chất sắt cho các bà mẹ khi mang thai?

DẶN DÒ

Học thuộc bài, trả lời các câu hỏi 1, 2, 3, 4 trang 106

- Xem trước nội dung bài 36.