

TUẦN 15

Bài 30: VỆ SINH TIÊU HÓA(HS tự học)

I. các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hóa

HS đọc thông tin/sgk, kết hợp quan sát tranh ảnh các bệnh về đường tiêu hóa

(?) Liệt kê các thông tin nêu trên cho phù hợp với các cột và hàng trong bảng 30.2/sgk

Bảng: Tác nhân – cơ quan – mức độ ảnh hưởng

Tác nhân	Các cơ quan hoặc hoạt động bị ảnh hưởng	Mức độ ảnh hưởng
Vi khuẩn	- Răng - Dạ dày, ruột - Các tuyến tiêu hóa	- Tạo môi trường Axít làm hỏng men răng. - Bị viêm, loét. - Bị viêm → tăng tiết dịch.
Gin sán	- Ruột - Các tuyến tiêu hóa	- Gây tắc ruột. - Gây tắc ống dẫn mật.
Ăn uống không đúng cách	- Các cơ quan tiêu hóa - Hoạt động tiêu hóa - Hoạt động hấp thụ	- có thể bị viêm - Kém hiệu quả - Giảm
Khẩu phần ăn không hợp í	- Các cơ quan tiêu hóa - Hoạt động tiêu hóa - Hoạt động hấp thụ	- Dạ dày và ruột bị mệt mỏi, gan có thể bị sơ. - Bị rối loạn. - Kém hiệu quả.

Cho biết các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hóa ?

(?) Mức độ ảnh hưởng tới các cơ quan do các tác nhân gây ra như thế nào ?

(?) Ngoài các tác nhân trên còn có tác nhân nào gây hại cho hệ tiêu hóa không ?

II. Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa khỏi các tác nhân có hại và đảm bảo sự tiêu hóa có hiệu quả

Thế nào là vệ sinh răng, miệng đúng cách ?

Thế nào là ăn uống hợp vệ sinh?

Tại sao ăn uống đúng cách lại giúp cho sự tiêu hóa hoạt động có hiệu quả ?

Vậy cần phải có những biện pháp nào để bảo vệ hệ tiêu hóa

CÂU HỎI

1/ Chất nào dưới đây được xếp vào nhóm chất hữu cơ

- A. Lipit , nước
- B. Gluxit , nước
- C. Gluxit , prôtêin
- D. Muối khoáng , Vitamin

2/ Bạch cầu tham gia bảo vệ cơ thể bằng cơ chế :

- A. Phá huỷ tế bào cơ thể nhiễm bệnh
- B. Thực bào
- C. Tiết ra kháng thể
- D. Cả A ,B,C đúng

3/ Trong máu , thể tích của huyết tương chiếm tỷ lệ :

- A. 35%
- B.45%
- C.55%
- D .65 %

4/ Nơi xảy ra sự trao đổi khí ở phổi :

- A. Xoan mũi
- B. khí quản
- C. Phế nang
- D. Phế quản

5/ Khói thuốc lá có tác hại

- A. Có thể gây ung thư gan
- B. Có thể gây ung thư phổi
- C. Có thể gây ung thư dạ dày
- D. Có thể gây ung thư thận

6/ Chất nào sau đây không bị biến đổi hoá học trong tiêu hoá :

- A. Prôtêin
- B. Lipit
- C. Muối khoáng

D. Axit nuclêic

7/ Bộ phận không có biến đổi hoá học thức ăn :

A. Miệng

B. Thực quản

C. Dạ dày

D. Ruột non

- Tại sao ăn uống đúng cách lại giúp sự tiêu hoá đạt hiệu quả?
- Theo em, thế nào là ăn uống đúng cách?
- Ăn chậm, nhai kỹ giúp thức ăn được nghiền nhỏ để thấm dịch tiêu hoá tiêu hoá hiệu quả hơn.
- Ăn đúng giờ, đúng bữa thì sự tiết dịch tiêu hoá thuận lợi, số lượng và chất lượng dịch tiêu hoá tốt hơn.

Sau khi ăn nghỉ ngơi giúp hoạt động tiết dịch tiêu hoá và hoạt động co bóp dạ dày, ruột tập trung tiêu hoá có hiệu quả hơn.