

*Chủ đề 1: Bài tiết*

Câu 1. Bài tiết là gì ? Ý nghĩa của sự bài tiết đối với cơ thể.

Câu 2. Hệ bài tiết nước tiểu có cấu tạo như thế nào?

Câu 3. Làm thế nào để có một hệ bài tiết nước tiểu khỏe mạnh?

*Chủ đề 2 : Da*

Câu 4. Đọc thông tin sau:

“... Da là cơ quan đóng vai trò quan trọng trong điều hòa thân nhiệt. Khi trời nóng hay lao động nặng, mạch máu dưới da giãn ra giúp tỏa nhiệt nhanh, đồng thời tăng cường tiết mồ hôi, mồ hôi bay hơi sẽ lấy đi 1 nhiệt lượng của cơ thể. Khi trời rét, mao mạch dưới da co lại, cơ chân lông co để giảm sự tỏa nhiệt. Hệ thần kinh giữ vai trò chủ đạo trong hoạt động điều hòa thân nhiệt...”

Trả lời câu hỏi:

- a. Trong đoạn thông tin trên đề cập đến vai trò gì của da?
- b. Khi trời nóng da có phản xạ gì?
- c. Khi trời rét da có phản xạ gì?
- d. Để đề phòng cảm lạnh, cảm nóng trong lao động và sinh hoạt hằng ngày, em cần phải chú ý những điểm gì?

Câu 5. Vì sao ở tuổi dậy thì trên da thường xuất hiện trứng cá? Ta có nên nặn trứng cá không, vì sao?

### **Câu 1. Bài tiết là gì ? Ý nghĩa của sự bài tiết đối với cơ thể.**

- Bài tiết là một hoạt động của cơ thể lọc thải các chất dư thừa và các chất độc hại khác ra ngoài môi trường.
- Bài tiết bao gồm: + Phổi bài tiết CO<sub>2</sub>  
+ Da bài tiết mồ hôi  
+ Thận bài tiết nước tiểu
- Ý nghĩa của sự bài tiết: Để duy trì tính ổn định của môi trường trong cơ thể.

### **Câu 2. Hệ bài tiết nước tiểu có cấu tạo như thế nào?**

Hệ bài tiết nước tiểu gồm :

- + Thận : thận gồm 2 quả với khoảng 2 triệu đơn vị chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu. Mỗi đơn vị chức năng gồm cầu thận, nang cầu thận, ống thận.
- + Ống dẫn nước tiểu.
- + Bóng đái.
- + Ống đái.

### **Câu 3. Làm thế nào để có một hệ bài tiết nước tiểu khỏe mạnh?**

Các thói quen sống khoa học để có một hệ bài tiết nước tiểu khỏe mạnh:

- Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu;
- Khẩu phần ăn uống hợp lý;
- Đi tiểu đúng lúc.

### *Chủ đề 2 : Da*

### **Câu 4. Đọc thông tin sau:**

“... Da là cơ quan đóng vai trò quan trọng trong điều hòa thân nhiệt. Khi trời nóng hay lao động nặng, mạch máu dưới da giãn ra giúp tỏa nhiệt nhanh, đồng thời tăng cường tiết mồ hôi, mồ hôi bay hơi sẽ lấy đi 1 nhiệt lượng của cơ thể. Khi trời rét, mao mạch dưới da co lại, cơ chân lông co để giảm sự tỏa nhiệt. Hệ thần kinh giữ vai trò chủ đạo trong hoạt động điều hòa thân nhiệt...”

Trả lời câu hỏi:

#### **a. Trong đoạn thông tin trên đề cập đến vai trò gì của da?**

Da là cơ quan đóng vai trò quan trọng trong điều hòa thân nhiệt.

#### **b. Khi trời nóng da có phản xạ gì?**

Khi trời nóng da có phản xạ: mạch máu dưới da giãn ra giúp tỏa nhiệt nhanh, đồng thời tăng cường tiết mồ hôi, mồ hôi bay hơi sẽ lấy đi 1 nhiệt lượng của cơ thể.

#### **c. Khi trời rét da có phản xạ gì?**

Khi trời rét da có phản xạ: mao mạch dưới da co lại, cơ chân lông co để giảm sự tỏa nhiệt.

#### **d. Để đề phòng cảm lạnh, cảm nóng trong lao động và sinh hoạt hằng ngày, em cần phải chú ý những điểm gì?**

- Đi nắng cần đội mũ.
- Trời nóng, sau khi lao động nặng hoặc đi nắng về, mồ hôi ra nhiều không được tắm ngay, không bật quạt quá mạnh.
- Trời rét cần giữ ấm cơ thể.
- Không chơi thể thao ngoài trời nắng. Tập thể dục thể thao để tăng khả năng chịu đựng của cơ thể.
- Trồng cây xanh tạo bóng mát ở trường học và khu dân cư.

### **Câu 5. Vì sao ở tuổi dậy thì trên da thường xuất hiện trứng cá? Ta có nên nặn trứng cá không, vì sao?**

- Ở tuổi dậy thì, chất tiết của tuyến nhờn dưới da tăng lên, miệng của tuyến nhờn nằm ở các chân lông bị hóa sừng làm cho chất nhờn tích tụ lại tạo nên trứng cá.
- Không nên nặn trứng cá vì làm da xây xát có thể giúp vi khuẩn xâm nhập gây nên viêm, có mụn.