

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
(Dành cho giờ tự học)
Thời lượng từ: Tuần 16 (20/12-26/12)

NỘI DUNG	GHI CHÚ		
CHUYÊN ĐỀ : TRAO ĐỔI CHẤT VÀ NĂNG LƯỢNG			
Tổng hợp kiến thức cũ			
Bài 31: Trao đổi chất			
	<ul style="list-style-type: none"> - Môi trường ngoài cung cấp cho cơ thể thức ăn, nước uống muối khoáng thông qua hệ tiêu hoá, hệ hô hấp đồng thời thải chất cặn bã, sản phẩm phân huỷ, CO₂ từ cơ thể ra môi trường. - Trao đổi chất giữa cơ thể và môi trường là đặc trưng cơ bản của sự sống. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Trao đổi chất ở cơ thể cung cấp O₂ và chất dinh dưỡng cho tế bào và nhận từ tế bào các sản phẩm bài tiết, CO₂ để thải ra môi trường. - Trao đổi chất ở tế bào giải phóng năng lượng cung cấp cho các cơ quan trong cơ thể thực hiện các hoạt động trao đổi chất với môi trường ngoài. - Hoạt động trao đổi chất ở cấp độ gắn bó mật thiết với nhau, không thể tách rời. 		
	Các quá trình	Đặc điểm	Vai trò
	Trao đổi chất	<ul style="list-style-type: none"> Ở cấp cơ thể - Lấy các chất cần thiết cho cơ thể từ môi trường ngoài - Thải các chất cặn bã, thừa ra môi trường ngoài 	Là cơ sở cho quá trình chuyển hóa
Chuyển hóa ở tế bào	<ul style="list-style-type: none"> Ở cấp tế bào - Lấy các chất cần thiết cho tế bào từ môi trường trong - Thải các sản phẩm phân huỷ vào môi trường trong 		
Đồng hóa	<ul style="list-style-type: none"> - Tổng hợp các chất đặc trưng của cơ thể - Tích lũy năng lượng 	Là cơ sở cho mọi hoạt động sống của tế bào	
Dị hóa	<ul style="list-style-type: none"> - Phân giải các chất của tế bào - Giải phóng năng lượng cho các hoạt động sống của tế bào và cơ thể. 		
Bài 32: Chuyển hoá			
	<ul style="list-style-type: none"> - Đồng hóa: quá trình tổng hợp các chất đơn giản thành chất phức tạp đặc trưng của cơ thể và tích lũy năng lượng. - Dị hóa: quá trình phân giải các chất phức tạp thành các sản phẩm đơn giản và giải phóng năng lượng. 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Chuyển hóa cơ bản là năng lượng tiêu dùng khi cơ thể hoàn toàn nghỉ ngơi. 		

	<p>- Đơn vị: kJ/h/kg</p> <p>Ý nghĩa: căn cứ vào chuyển hóa cơ bản để xác định tình trạng sức khỏe, trạng thái bệnh lý</p> <p>- Quá trình chuyển hóa vật chất và năng lượng được điều hòa bằng 2 cơ chế: thần kinh và thể dịch.</p> <p>-</p>
Bài 33: Thân nhiệt	
I. Thân nhiệt:	<p>- Là nhiệt độ của cơ thể.</p> <p>- Thân nhiệt luôn ổn định ở 37⁰C là do sự cân bằng giữa sinh nhiệt và tỏa nhiệt</p>
II. Sự điều hoà thân nhiệt	<p>1. Vai trò của da.</p> <p>- Da có vai trò quan trọng nhất trong điều hoà thân nhiệt .</p> <p>+ Khi trời nóng, lao động nặng: Mao mạch ở da giãn toả nhiệt, tăng tiết mồ hôi.</p> <p>+ Khi trời rét: Mao mạch co lại cơ chân lông co giảm sự toả nhiệt.</p> <p>2. Vai trò của hệ thần kinh</p> <p>- Mọi hoạt động điều hoà thân nhiệt đều là phản xạ dưới sự điều khiển của hệ thần kinh.</p>
III. Phương pháp phòng chống nóng, lạnh :	<p>- Rèn luyện thân thể tăng khả năng chịu đựng của cơ thể .</p> <p>+ nơi ở và nơi làm việc phải phù hợp cho mùa nóng và lạnh .</p> <p>+ Mùa hè: Đội mũ nón khi đi đường, lao động.</p> <p>+ Mùa đông: giữ ấm chân, cổ ngực, không ngồi nơi hút gió</p> <p>+ Trồng nhiều cây xanh quanh nhà và nơi công cộng .</p>
Kiến thức mới	
ÔN TẬP	HỌC SINH CHUẨN BỊ CÁC KIẾN THỨC ĐÃ HỌC Ở CHƯƠNG TIÊU HÓA < HÔ HẤP VÀ TRAO ĐỔI CHẤT