**ĐÁP ÁN HƯỚNG DẪN ÔN TẬP SINH HỌC 8**

**Chương VI**

**Câu 1 (SGK tr 110)**

Vai trò của vitamin đối với hoạt động sinh lí của cơ thể:

Vitamin tham gia vào cấu trúc nhiều hệ enzim của các phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Thiếu vitamin gây rối loạn các hoạt động sinh lí, quá thừa vitamin cũng gây bệnh nguy hiểm.

**Câu 2 (SGK tr 110)**

Một số loại vitamin em biết và vai trò của các loại vitamin đó:

- Vitamin A có ở những hoa quả có màu đỏ: cà chua, gấc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể tác dụng làm sáng mắt đẹp da

 - Vitamin C có ở những quả có vị chua như chanh tác dụng bổ máu, chống chảy máu cam.

   - Vitamin B1,B12 rất tốt cho phụ nữ mang thai.

**Câu 3 (SGK tr 110)**

Vì:

- Các dân tộc vùng Việt Bắc và Tây Nguyên nằm ở vị trí địa lí cao và xa biển

- Thời kì đó, dân cơ không giao thương hàng hóa từ vùng này sang vùng khác nên người dân vùng này sống trong tình trạng thiếu muối khoáng.

- Tuy nhiên trong tro của cỏ tranh có một số muối khoáng (tuy không nhiều và chủ yếu là muối kali). Vì vậy, việc ăn tro cỏ tranh để bổ sung muối khoáng nhưng đây chỉ là biện pháp tạm thời vì tro cỏ tranh không thể thay thế hoàn toàn muối ăn hằng ngày.

**Câu 4 (SGK tr 110)**

Vì

- Sắt cần cho sự tạo thành hồng cầu và tham gia quá trình chuyển hóa.

- Trong giai đoạn mang thai người mẹ cần cung cấp chất dinh dưỡng, khí oxi cho cả thai nhi

-> Vì vậy, bà mẹ mang thai cần được bổ sung chất sắt để thai phát triển tốt, người mẹ khỏe mạnh.

**Câu 1 (SGK tr 114)**

 Nhu cầu năng lượng ở mỗi người không giống nhau, vì vậy nhu cầu chất dinh dưỡng của từng người cũng khác nhau phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, trạng thái sinh lí của cơ thể và hình thức lao động.

  Ví dụ:

    - Trẻ em nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với vận động viên thể thao.

    - Người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với người trưởng thành.

**Câu 2 (SGK tr 114)**

 Bữa ăn hợp lí, có chất lượng là bữa ăn với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể với số lượng vừa đủ không dư thừa hoang phí

  Để nâng cao chất lượng bữa ăn cần :

   - Xây dựng kinh tế gia đình phát triển để đáp ứng nhu cầu ăn uống của gia đình.

   - Làm cho bữa ăn hấp dẫn, ngon miệng bằng cách :

    + Chế biến hợp khẩu vị.

    + Bàn ăn và bát đũa sạch.

    + Bày món ăn đẹp, hấp dẫn.

    + Tinh thần sảng khoái, vui vẻ.

**Câu 7:**

Đây là những lời khuyên sử dụng năng lượng hợp lí:

Ăn no chớ có chạy đầu

- Chạy là một hoạt động cần được cung cấp nhiều năng lượng, mà trong lúc vừa ăn no xong lại cần tập trung năng lượng cho hoạt động của cơ quan tiêu hóa. Vậy mà ăn no xong chạy ngay nhất là chạy vượt lên đầu càng nguy hiểm vì máu đã dồn vào hoạt động chạy nên hạn chế hoạt động của các cơ quan tiêu hóa, các tuyến tiêu hóa giảm tiết, các cơ thành ống tiêu hóa hạn chế co bóp để tiêu hóa thức ăn dẫn đến sẽ bị đầy hơi, khó tiêu, “đau xóc”.

Đói bụng chớ có tắm lâu mà phiền

- Khi tắm cơ thể sẽ mất nhiệt, cơ thể phải tăng sinh nhiệt để bù đắp lại phần nhiệt mất khi tắm, giữ cho thân nhiệt ổn định mà khi cơ thể đói không có đủ năng lượng để tiêu dùng. Đây là hiện tượng mất thăng bằng trong thu chi năng lượng. Năng lượng mất đi không được bù lại, dị hóa vượt đồng hóa là sự bất thường trong hoạt động sinh lí của cơ thể dẫn tới bị cảm lạnh do hạ nhiệt, có thể dẫn đến đột quỵ tử vong.

**CHƯƠNG VII. BÀI TIẾT**

**Câu 1.**

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

**Câu 2.**

- Bài tiết là quá trình không ngừng lọc và thải ra môi trường các chất cặn bã do hoạt động trao đổi chất của tế bào tạo ra, một số chất dư thừa, chất độc được đưa vào cơ thể cũng sẽ được bài tiết ra ngoài

***- Ý nghĩa của sự bài tiết:***

Bài tiết loại bỏ khỏi cơ thể các chất bã, chất độc, giúp cơ thể tránh bị đầu độc và các cơ quan không bị tổ thương, duy trì tính ổn định của môi trường trong cơ thể, đảm bảo các hoạt động diễn ra bình thường

**Câu 3.**

***Cấu tạo của thận:***

- Thận gồm 2 quả có hình hạt đậu

- Quan sát một quả thận bổ dọc ta thấy có các thành phần sau: phần vỏ, phần tủy với các đơn vị chức năng của thận cùng các ống góp, bể thận.

- Mỗi đơn vị chức năng của thận gồm: cầu thận, nang cầu thận, ống thận.

***Chức năng của thận:***

- Lọc và loại bỏ một số chất cặn bã, chất độc qua nước tiểu như urê, axit uric…..

- Loại ra ngoài những chất không cần thiết, chất dư thừa với cơ thể.

- Tham gia vào việc giúp ổn định các quá trình sinh lí…

**Câu 4.**

***Sự tạo thành nước tiểu bao gồm:***

- Quá trình lọc máu và tạo nước tiểu đầu diễn ra ở nang cầu thận

- Quá trình hấp thu lại các chất dinh dưỡng, nước và các ion cần thiết khác: Clˉ, $Na^{+}$…….

- Quá trình bài tiết tiếp các chất cặn bã (axit uric, các chất thừa,….)

Quá trình hấp thu lại các chất dinh dưỡng và quá trình bài tiết tiếp diễn ra ở ống thận, kết quả là biến nước tiểu đầu thành nước tiểu chính thức.

***So sánh nước tiểu đầu và nước tiểu chính thức***

*- Giống nhau:*

+ Đều tạo ra từ đơn vị chức năng của thận

+ Đều chứa nước và một số chất bài tiết giống nhau như urê, axit uric….

*- Khác nhau:*

|  |  |
| --- | --- |
| **Nước tiểu đầu** | **Nước tiểu chính thức** |
| - Nồng độ các chất hòa tan loãng hơn- Chứa nhiều chất dinh dưỡng- Chứa ít các chất cặn bã và các chất độc hơn- Được tạo ra trong quá trình lọc máu ở nang cầu thận  | - Nồng độ các chất hòa tan đậm đặc hơn- Gần như không còn các chất dinh dưỡng- Chứa nhiều các chất cặn bã và các chất độc- Được tạo ra trong quá trình hấp thụ lại và bài tiết tiếp. |

**Câu 5.**

***Sự tạo thành nước tiểu diễn ra liên tục nhưng sự thải nước tiểu ra khỏi cơ thể không liên tục do:***

- Máu luôn tuần hoàn qua cầu thận, quá trình hình thành nước tiểu diễn ra liên tục nên nước tiểu được hình thành liên tục

- Nước tiểu chỉ được thải ra ngoài vào những lúc nhất định vì khi lượng nước tiểu trong bóng đái được khoảng 200ml đủ áp lực gây cảm giác buồn đi tiểu, khi đó cơ vòng bóng đái mở ra phối hợp với sự co của cơ vòng bóng đái và cơ bụng giúp thải nước tiểu ra ngoài

***Các thói quen tốt để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu:***

- Thường xuyên giữ vệ sinh cho cơ thể cũng như hệ bài tiết nước tiểu

- Xây dựng khẩu phần ăn hợp lí:

 + Không ăn quá nhiều prôtêin, quá mặn…

 + Không ăn thức ăn thừa, ôi thiu và chất nhiễm độc….

+ Uống đủ nước

- Đi tiểu đúng lúc, không nên nhịn tiểu

**Câu 6.**

Khi các cầu thận bị viêm và suy thoái có thể dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng như: quá trình lọc máu bị trì trệ dẫn đến các chất cặn bã và chất độc hại tích tụ trong máu → biểu hiện sớm nhất là cơ thể bị phù, tiếp theo là suy thận toàn bộ dẫn đến hôn mê và chết.

 **Gia Thụy, ngày 8 tháng 2 năm 2020**