***Ngày soạn: 12/2/2023***

**Chủ đề 9: DA**

**Tổng số tiết : 2; từ tiết 43 đến tiết 44**

**Giới thiệu chủ đề:**  Da có thể coi như một cơ quan của con người, và nó chiếm tới 12-15% thể trọng của một người khỏe mạnh. Mỗi người có tới 300 triệu tế bào da. Diện tích da của mỗi người vào khoảng gần 2 mét vuông. Một người trưởng thành thường có làn da nặng khoảng 4kg và chứa hơn 17,7km mạch máu đi xuyên suốt cơ thể.**Làn da là một bộ phận rất quan trọng trên cơ thể con người. Bạn có thể không thấy làn da của mình đang làm việc, nhưng thực chất nó thực hiện rất nhiều chức năng quan trọng trong việc bảo vệ sự sống cho con người.** Trong chủ đề này chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về cấu tạo của da như thế nào để nó có thể thực hiện chức năng quan trọng trên.

**I.Mục tiêu:**

**1. Kiến thức, kĩ năng, thái độ:**

**\*Kiến thức:**Học xong chủ đề này HS có thể:

- Mô tả được cấu tạo của da và các chức năng có liên quan.

-Kể 1 số bệnh ngoài da ( bệnh da liễu ) và cách phòng tránh.

**\*Kĩ năng:**

- Rèn kỹ năng quan sát và phân tích kênh hình.

-Vận dụng kiến thức vào việc giữ gìn vệ sinh và rèn luyện da.

- Giáo dục kỹ năng sống :

+ Kỹ năng tự nhận thức : không nên lạm dụng kem phấn, nhổ bỏ lông mày, dùng bút chì kẻ lông mày

+ Kỹ năng thu thập và xử lí thông tin khi đọc SGK, quan sát mô hình để tìm hiểu đặc điểm cấu tạo và chức năng của da, những thói quen xấu làm ảnh hưởng đến da.

+ Kỹ năng hợp tác, lắng nghe tích cực.

+ Kỹ năng tự tin khi phát biểu ý kiến trước tổ, nhóm , lớp.

+ Kỹ năng giải quyết vấn đề : các biện pháp khoa học để bảo vệ da.

+ Kỹ năng ứng xử / giao tiếp trong khi thảo luận.

**\*Thái độ:**

- Giáo dục ý thức bảo vệ da**.**

- Có thái độ và hành vi vệ sinh cá nhân, vệ sinh cộng đồng.

- Giáo dục BVMT : giáo dục ý thức giữ gìn vệ sinh nguồn nước, vệ sinh nơi ở và nơi công cộng.

**2. Định hướng phát triển năng lực học sinh:**

- Năng lực tự học, hợp tác nhóm, giao tiếp

- Năng lực tìm kiến thức qua quan sát

- Năng lực vận dụng kiến thức để giải quyết vấn đề của bản thân và có biện pháp nâng cao sức khỏe của bản thần và người nhà

- Năng lực tư duy, nghiên cứu

**II. Chuẩn bị của giáo viên và học sinh:**

**1.Giáo viên:** Chuẩn bị tranh vẽ:

+ Hình 41-Cấu tạo da (Tranh câm)

- Các miếng bìa ghi thành phần cấu tạo (1-10).

- Mô hình cấu tạo da.

- Chuẩn bị tranh ảnh các bệnh về da

**2. Học sinh:**

-Nghiên cứu bài trước khi đến lớp.

- Tìm hiểu về các thói quen ảnh hưởng xấu đến da, cách phòng ngừa mụn ở tuổi dậy thì

**III. Tiến trình dạy học:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Hoạt động I: Tình huống xuất phát/Khởi động** (Dự kiến thời lượng: 5’)  **Mục tiêu hoạt động:** HS hình dung được mình chuẩn bị học kiến thức gì | | | |
| **Nội dung phương thức tổ chức**  **hoạt động học tập của học sinh** | | **Dự kiến sản phẩm,**  **đánh giá kết quả hoạt động** | |
| -GV đặt 1 số câu hỏi:  1. Vì sao khi ta đi nắng da mặt đỏ lên?  2. Người bị bỏng 70% cơ thể liệu có sống được không?  3. Vì sao khi bị sốt, cơ thể ra mồ hôi ta có thể hạ sốt  Để trả lời đúng những câu hỏi đó ta đi tìm hiểu nội dung1 | | HS quan sát tranh  **Dự kiến sản phẩm**:  HS trả lời theo hiểu biết của bản thân  HS khác đánh giá sản phẩm của bạn | |
| **Hoạt động II: Hình thành kiến thức** (Dự kiến thời lượng:70’) | | | |
| **Nội dung 1: Cấu tạo và chức năng của da** (Dự kiến thời lượng:35’)  **Mục tiêu hoạt động:**  -Hiểu và trình bày được các thành phần cấu tạo chủ yếu của da.  -HS biết được những chức năng chủ yếu của da. | | | |
| **Nội dung phương thức tổ chức**  **hoạt động học tập của học sinh** | **Dự kiến sản phẩm,**  **đánh giá kết quả hoạt động** | | |
| ***I. Cấu tạo của da:***  🏵GV treo tranh câm hình 41-Cấu tạo da  GV yêu cầu HS quan sát kỹ, sau đó đối chiếu hình cấu tạo da tự xác định được phần chú thích  GV gọi HS lên bảng dán các mảnh bìa rời về chú thích 1,2,3    GV yêu cầu HS dựa vào thông tin SGK, hiểu biết về cấu tạo da thảo luận trả lời câu hỏi  *- Vào mùa hanh khô, ta thường thấy có những vẩy trắng nhỏ bong ra như phấn ở quần áo? Giải thích về thành phần lớp ngoài cùng của da?*  *- Vì sao ta nhận biết được nóng lạnh, độ cứng, mềm của vật mà ta tiếp xúc?*  *- Da có phản ứng như thế nào khi trời nóng quá hay lạnh quá?*    *- Tóc và lông mày có tác dụng gì?*      GV yêu cầu đại diện nhóm trình bày ý kiến. GV bổ sung: Lớp biểu bì có tế bào sống chứa các sắc tố quy định màu sắc da người, dễ hấp thụ tia UV của ánh sáng mặt trời, hình thành melanine gây sạm da, đen da. ***II. Chức năng của da:***  GV dạy học theo **PP bàn tay nặn bột**.  GV yêu cầu HS hoạt động theo nhóm  1.GV yêu cầu HS dựa vào cấu tạo, dự đoán chức năng của da vào bảng 1  **Bảng 1**   |  | | --- | | NHÓM…  Dựa vào cấu tạo, dự đoán về chức năng của da |   2. GV: Trên cơ sở đó, hãy nêu những thắc mắc của em về dự đoán của nhóm mình vào bảng 2  **Bảng 2**   |  | | --- | | NHÓM  Câu hỏi thắc mắc |   GV tóm tắt dự đoán và câu hỏi thắc mắc của HS  3. GV yêu cầu HS đề xuất phương án giaỉ quyết thắc mắc của nhóm mình  4. GV cung cấp cho HS những gì các em yêu cầu để chứng minh cho thắc mắc của mình  5. GV yêu cầu HS đối chiếu kết quả với những dự đoán ban đầu rút ra kiến thức về chức năng của da  GV bổ sung: Bảo vệ cơ thể chống các yếu tố của môi trường như sự va đập, sự xâm nhập của VK, chống thấm nước và thoát nước do đặc điểm cấu tạo từ các sợi của mô LK, lớp mỡ dưới da và tuyến nhờn. Chất nhờn do tuyến nhờn tiết ra có tác dụng diệt khuẩn. Sắc tố da góp phần chống tác hại của tia tử ngoại. Ngoài ra tóc lông móng đều là sản phẩm của da. Da còn tạo nên vẻ đẹp cho con người  GV cung cấp thêm 1 số thông tin để HS kiểm chứng thêm bằng hình ảnh | | ***I. Cấu tạo của da:***    HS quan sát tranh, đối chiếu với mô hình  HS tự đọc thông tin, thu thập kiến thức và hoàn thành phần chú thích  HS rút ra kiến thức cấu tạo của da  ***Da gồm 3 lớp:***  ***- Lớp biểu bì:* có *tầng sừng và tầng tế bào sống***  ***- Lớp bì: có các bộ phận giúp da thực hiện chức năng cảm giác, bài tiết, điều hòa thân nhiệt.***  ***- Trong cùng là lớp mỡ dưới da***  HS dựa vào thông tin SGK, hiểu biết của mình, thảo luận trả lời câu hỏi  ⚫**Dự kiến sản phẩm:**  - Vì lớp tế bào ngoài cùng hoá sừng và chết.      - Vì lớp bì có bộ phận cảm giác.  - Khi trời nóng, mao mạch dưới da dãn, tuyến mồ hôi tiết nhiều mồ hôi, khi trời lạnh mao mạch co lại, cơ chân lông co.  - Tóc tạo một lớp đệm không khí có vai trò chống tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời và điều hoà nhiệt độ. Lông mày có vai trò ngăn mồ hôi và nước (khi đi dưới mưa) không chảy xuống mắt.  Đại diện nhóm trình bày ý kiến.  HS đánh giá sản phẩm của nhau  GV đánh giá sản phẩm của HS  ***II. Chức năng của da:***  HS học theo PP bàn tay nặn bột  HS hoạt động theo nhóm  1. HS dựa vào cấu tạo dự đoán chức năng của da vào bảng 1  HS thảo luận, hoàn thành, dán lên bảng và đọc ý kiến của nhóm mình  2.Hãy nêu những thắc mắc của em về dự đoán của nhóm mình vào bảng 2  HS thảo luận, hoàn thành, dán lên bảng và đọc ý kiến của nhóm mình  3. HS đề xuất phương án giaỉ quyết thắc mắc của nhóm mình:  + Làm thí nghiệm  + Xem video  + Nhờ GV cung cấp thông tin…..  4. HS sử dụng các vật dụng mà GV cung cấp để chứng minh cho thắc mắc của mình  (VD: chức năng cảm giác: Sờ vào ly nước nóng, lạnh…)  5. HS đối chiếu kết quả với những dự đoán ban đầu rút ra kiến thức về chức năng của da  HS đánh giá kết quả hoạt động của nhau  GV đánh giá kết quả hoạt động của HS  ***Nội dung:Da có chức năng:***  ***- Bảo vệ cơ thể.***  ***- Tiếp nhận kích thích.***  ***- Bài tiết.***  ***- Điều hoà thân nhiệt.***  ***Ngoài ra, da và sản phẩm của da tạo nên vẻ đẹp cho con người.*** | |
| **Nội dung 2: Vệ sinh da** (Dự kiến thời lượng: 35’)  **Mục tiêu hoạt động:**  Xây dựng thái độ và hành vi bảo vệ da.  Hiểu được các nguyên tắc và phương pháp rèn luyện da; có hành vi rèn luyện thân thể một cách hợp lí.  Nhận biết được các bệnh ngoài da và biện pháp phòng chống bệnh ngoài da. | | | |
| **Nội dung phương thức tổ chức**  **hoạt động học tập của học sinh** | | | **Dự kiến sản phẩm,**  **đánh giá kết quả hoạt động** |
| ***I. Bảo vệ da***  🏵GV yêu cầu HS trả lời câu hỏi:    *- Da bẩn có hại như thế nào?*    *- Da bị xây xát có hại như thế nào?*      *- Giữ da sạch bằng cách nào?*  GV bổ sung: Da bẩn làm hạn chế hoạt động bài tiết mồ hôi → ảnh hưởng sức khoẻ.  ***II.Rèn luyện da:***  🏵GV phân tích mối quan hệ giữa rèn luyện thân thể với rèn luyện da để HS nhận thức đúng từ đó có hành vi rèn luyện thân thể 1 cách hợp lí.  - Cơ thể là một khối thống nhất, vì vậy rèn luyện cơ thể là rèn luyện các hệ cơ quan trong đó có da. Da bảo vệ cho các cơ quan trong cơ thể đồng thời liên hệ mật thiết với các nội quan, vì vậy khả năng chịu đựng của da và sức chịu đựng của các cơ quan bên trong có tác động qua lại.  Cơ thể phải thường xuyên tiếp xúc với môi trường, vì vậy ảnh hưởng đến khả năng chịu đựng của da.  GV yêu cầu HS hoàn thành bài tập với nội dung ở mục ⏷  GV bổ sung: lưu ý tắm nước lạnh phải:  + Được rèn luyện thường xuyên.  + Trước khi tắm phải khởi động  + Không tắm lâu.  ***III. Phòng chống bệnh ngoài da:***  GV cho HS thảo luận bảng 42.2  GV ghi nhanh lên bảng.  GV sử dụng tranh ảnh giới thiệu 1 số bệnh ngoài da:  6 bệnh ngoài da hay gặp ở trẻ mùa nắng nónghttps://www.benhvaynenasung.com/wp-content/uploads/2017/11/cac-benh-ngoai-da-gay-ngua-3.jpg  Bệnh tay chân miệng Bệnh ghẻ  trị bệnh nấm da  Hắc lào, lang ben do nấm ký sinh trên da  khắc phục bệnh ngoài da  Zona thần kinh do virut bệnh thủy đậu tái phát gây ra  GV hỏi:  *-Nguyên nhân của bệnh ngoài da?*  *-Cách phòng tránh bệnh?*  GV lưu ý: Khi bị bỏng nước sôi ta phải ngâm phần bỏng vào nước sạch, mát. Không cởi đồ ở nơi bỏng mà phải lấy kéo cắt để tránh bị tuột da  **GV lồng ghép giáo dục BVMT** : cần phải giữ vệ sinh nguồn nước, vệ sinh nơi ở và nơi công cộng  **GV** **lồng ghép GD ứng phó với biến đổi khó hậu: *Giáo dục ý thức giữ gìn vệ sinh nguồn nước, vệ sinh nơi ở và nơi công cộng. Có thói quen vệ sinh cá nhân sạch sẽ và đúng cách để không mắc các bệnh ngoài da.*** | | | ***I. Bảo vệ da***  HS trả lời câu hỏi:  ⚫**Dự kiến sản phẩm:**  - Da bẩn là môi trường thuận lợi cho VK phát triển, phát sinh bệnh ngoài da,  - Da xây xát dễ nhiễm trùng có khi gây bệnh nguy hiểm như nhiễm trùng máu, nhiễm VK uốn ván…  - Tắm giặt thường xuyên. Không nên nặn trứng cá…  HS đánh giá câu trả lời của bạn  GV đánh giá câu trả lời của HS  HS rút ra kiến thức  ***Nội dung:Cần giữ da sạch và tránh bị xây xát vì:***  ***- Da bẩn: Là môi trường cho vi khuẩn phát triển.* *Hạn chế hoạt động tuyến mồ hôi.***  ***- Da bị xây xát dễ nhiễm trùng.***  ***II.Rèn luyện da:***  🏵HS ghi nhớ thông tin.  HS đọc kỹ yêu cầu bài tập, đánh dấu vào bảng 42.1 và bài tập trang 135.  HS đánh giá câu trả lời của nhau và rút ra kiến thức là nội dung bài tập  GV đánh giá câu trả lời của HS  ***Nội dung:***  ***- Cơ thể là một khối thống nhất → rèn luyện cơ thể là rèn luyện các hệ cơ quan trong đó có da.***  ***- Các hình thức rèn luyện da:* *Tắm nắng, chạy buổi sáng, thể thao buổi chiều, xoa bóp, lao động chân tay vừa sức….***  ***- Nguyên tắc rèn luyện da: Rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng, thích hợp với tình trạng sức khỏe.***  ***III. Phòng chống bệnh ngoài da:***  🏵HS vận dụng hiểu biết của mình thảo luận bảng 42.2:  + Tóm tắt biểu hiện của bệnh.  + Cách phòng bệnh.  Một vài HS đọc kết quả bài tập  \***Dự kiến sản phẩm**:  - Bệnh ngoài da:do nấm, VSV…  - Phòng tránh bệnh: Giữ vệ sinh thân thể  HS khác đánh giá sản phẩm  GV đánh giá sản phẩm của HS  HS rút ra kiến thức  ***Nội dung:***  ***- Các bệnh ngoài da do: VK, nấm, bỏng***  ***nhiệt, bỏng hoá chất…***  ***- Phòng bệnh:***  ***+ Giữ vệ sinh thân thể.***  ***+ Giữ vệ sinh môi trường.***  ***+ Tránh để da bị xây xát, bỏng.***  ***- Chữa bệnh: dùng thuốc theo chỉ dẫn của bác sỹ.*** |
| **Hoạt động III: Luyện tập** (Dự kiến thời lượng: 10’)  **Mục tiêu hoạt động:**Giúp học sinh củng cố lại các kiến thức đã học | | | |
| **Nội dung phương thức tổ chức**  **hoạt động học tập của học sinh** | | | **Dự kiến sản phẩm,**  **đánh giá kết quả hoạt động** |
| ***GV cho HS làm bài tập***  ***Bài 1: Trả lời câu hỏi:***  ***Câu 1:*** *Đặc điểm nào của da thực hiện chức năng bảo vệ?*  ***Câu 2:****Bộ phận nào giúp da tiếp nhận kích thích? Thực hiện chức năng bài tiết?*  ***Câu 3:****Da điều hoà thân nhiệt bằng cách nào?*  ***Bài 2: Khoanh tròn chữ cái đầu câu trả lời đúng***  ***1. Một làn da sạch sẽ có khả năng tiêu diệt khoảng bao nhiêu phần trăm số vi khuẩn bám trên da ?***  A. 85%       B. 40% C. 99%       D. 35%  ***2. Hiện tượng mụn trứng cá ở tuổi dậy thì chủ yếu là do sự tăng cường hoạt động của bộ phận nào ?***  A.Lông và bao lông B.Tuyến nhờn  C. Tuyến mồ hôi D. Tầng tế bào sống  ***3. Việc làm nào dưới đây giúp tăng cường lưu thông máu, khiến da ngày một hồng hào, khỏe mạnh ?***  A. Để đầu trần đi lại dưới trời nắng  B. Tắm nước càng lạnh càng tốt  C. Tắm nắng vào buổi trưa  D. Thường xuyên mát xa cơ thể  ***4. Để phòng ngừa các bệnh ngoài da, biện pháp khả thi nhất là gì ?***  A. Tránh để da bị xây xát  B. Bôi kem dưỡng ẩm cho da  C. Luôn vệ sinh da sạch sẽ  D. Tập thể dục thường xuyên  ***5. Da của loài động vật thường được dùng trong điều trị bỏng cho con người***  A. Cá       B. Bò C. Lợn       D.Gà | | | ⚫**Dự kiến sản phẩm:**  ***Bài 1:***  ***Câu 1:*** *Da bao bọc toàn bộ cơ thể, tuyến nhờn có chất diệt khuẩn*  ***Câu 2:*** *Nhờ cơ quan thụ cảm. Tuyến mồ hôi.*  ***Câu 3:*** *Điều hoà thân nhiệt nhờ sự co, dãn của mạch máu dưới da, tuyến mồ hôi, cơ co chân lông. Lớp mỡ dưới da góp phần chống mất nhiệt.*  *1A*  *2B*  *3D*  *4C*  *5A* |
| **Hoạt động IV: Vận dụng** (Dự kiến thời lượng:5’)  **Mục tiêu hoạt động:**HS biết 1 số kiến thức về sự thay đổi của da trong lứa tuổi dậy thì và có cách xử lí phù hợp để bảo vệ da của mình | | | |
| **Nội dung phương thức tổ chức**  **hoạt động học tập của học sinh** | **Dự kiến sản phẩm,**  **đánh giá kết quả hoạt động** | | |
| GV yêu cầu HS trình bày các hiểu biết của mình về mụn tuổi dậy thì  GV cung cấp thêm cho HS thông tin về mụn trứng cá tuổi dậy thì  **1. Nguyên nhân gây ra mụn trứng cá ở tuổi dậy thì**  -Khi bạn bước vào tuổi dậy thì, lượng hormone giới tính Androgen sẽ gia tăng trong cơ thể, có thể nhiều đến mức dư thừa và thúc đẩy tuyến bã nhờn hoạt động mạnh mẽ, làm sản sinh nhiều dầu và bã nhờn hơn. Điều này dễ khiến lỗ chân lông bị tắc và vô tình khiến loại vi khuẩn gây mụn có tên Propionibacterium Acnes phát triển mạnh mẽ hơn.  -Khi vi khuẩn phát triển, mụn sẽ hình thành, sưng đỏ và sau đó phát viêm. Các u nang hình thành khi tắc nghẽn và viêm sâu bên trong lỗ chân lông tạo ra các vết sưng lớn gây đau dưới bề mặt da.  -Đổ nhiều mồ hôi trong quá trình tập thể dục, thời tiết nóng ẩm cùng với stress có thể khiến làn da bạn sản sinh nhiều dầu hơn.  **2. Các loại mụn trứng cá phổ biến**  -Mụn đầu trắng : Các chấm trắng là lỗ chân lông bị tác động bởi dầu và da được bao phủ bởi các lớp da.  -Mụn đầu đen: Những nốt mụn đen bị tác động qua lỗ chân lông, trong đó các chất bẩn và chất nhờn được đẩy ra ngoài qua các nang. Màu đen không phải là màu do bụi bẩn hình thành. Nó có thể là từ vi khuẩn, tế bào da chết và vật chất phản ứng với oxy.  -Sẩn, mụn mủ hoặc nốt sần: Các tổn thương nghiêm trọng hơn xuất hiện màu đỏ và sưng do viêm hoặc nhiễm trùng các mô xung quanh các nang bị tắc, thường đau và cảm thấy cứng  -U nang: Mụn nhọt sâu, có mủ.  **3. Các triệu chứng của mụn trứng cá**  -Các triệu chứng bao gồm:Xuất hiện mụn mủ hoặc mụn u trên da. Da nổi các nốt sần. Da bị tắc lỗ chân lông, gây mụn nhọt, [mụn đầu đen](https://hellobacsi.com/benh/mun-dau-den/) và mụn đầu trắng.  **-**Mụn trứng cá ở dạng nhẹ nhất sẽ gây ra [mụn đầu trắng](https://hellobacsi.com/chuyen-de/da-lieu/quan-niem-sai-ve-mun-dau-trang-va-su-that-la/) hoặc mụn đầu đen. Đây cũng là là hai loại mụn dễ điều trị nhất. Với mụn trứng cá nặng hơn, bạn có thể cần thuốc kê theo toa để giảm viêm, nhiễm khuẩn, sưng đỏ và mủ.  **4. Ngăn ngừa mụn trứng cá như thế nào?**  -Rửa mặt hai lần một ngày bằng sữa rửa mặt dịu nhẹ và nước ấm;  -Không chạm vào hoặc cố gắng nặn mụn  -Tránh để da tiếp xúc với các bề mặt bám bụi bẩn, kể cả khẩu trang vải, khăn choàng, áo,  -Giữ sạch tóc và tránh để tóc bết tiếp xúc với da  -Tránh tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời  -Giữ tâm trạng thoải mái, tránh căng thẳng  -Hạn chế trang điểm.  **5. Cách trị mụn trứng cá ở tuổi dậy thì**  Lấy khăn ấm và chườm lên nốt mụn trong 10 phút để giúp mụn lên đầu  Sử dụng tăm bông ấn nhẹ nhằm giúp cồi mụn trồi ra hoặc dùng miếng dán có tác dụng hút mụn và để yên trong vòng 30 phút cho sản phẩm phát huy tác dụng, khi thấy miếng dán bị mờ dần, có nghĩa là nhân mụn đã được hút ra  Sau đó lại dùng miếng dán mụn để bảo vệ vùng da vừa bị tổn thương  Không được sử dụng tay [nặn mụn](https://hellobacsi.com/chuyen-de/cham-soc-da-tham-my/huong-dan-tu-nan-mun-an-toan/) vì sẽ khiến nhiều vi khuẩn lây lan trên da.  **Nên tránh những điều có thể làm cho mụn trứng cá tồi tệ hơn bao gồm:**  **Chà xát mạnh vùng mụn.Nặn hoặc chèn ép vết thâm. Dưỡng da khi bị mụn trứng cá** **1. Làm sạch da****2. Sử dụng thuốc đặc trị****3. Uống thật nhiều nước trái cây**Bạn nên để ý đến tình trạng mụn để có thể đưa ra các biện pháp hợp lí cho bản thân. | HS trình bày các hiểu biết của mình về mụn tuổi dậy thì  HS nghe thông tin về mụn trứng cá tuổi dậy thì  **1. Nguyên nhân gây ra mụn trứng cá ở tuổi dậy thì**  mụn trứng cá  https://www.bevita.vn/wp-content/uploads/2019/02/cach-tri-mun-lung-1.jpg  **2. Các loại mụn trứng cá phổ biến**  Phân biệt các loại mụn  **3. Các triệu chứng của mụn trứng cá**  Mụn trứng cá là 1 trong các loại mụn thường gặp phổ biến nhất Mụn đầu đen thường mọc nhiều trên mũi  Mụn ẩn tuy không sưng đau nhưng rất khó điều trịKhông thể xem thường mức độ nguy hiểm của mụn đinh râu  **4. Ngăn ngừa và trị mụn**  **Rửa mặt hai lần một ngày**  rửa mặt đúng cách  **Tránh tiếp xúc lâu với ánh nắng mặt trời**  **Uống thật nhiều nước trái cây**  ngăn ngừa mụn trứng cá hiệu quảBổ sung nhiều nước vào ngày hè  **Không nặn mụn thiếu an toàn, sai cách**  Nặn mụn trứng cá: sai một ly, đi luôn làn da! | | |

**IV. Câu hỏi/Bài tập kiểm tra, đánh giá theo định hướng phát triển năng lực và phẩm chất học sinh**

**1.Bảng mô tả ma trận kiểm tra, đánh giá theo các mức độ nhận thức:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Nhận biết** | **Thông hiểu** | **Vận dụng** | **Vận dụng cao** |
| **Nội dung 1**  Cấu tạo và chức năng của da | Mô tả cấu tạo của da | Giải thích 1 số hiện tượng liên quan đến thành phẩn của da | Dự đoán tác hại việc cạo lông mày và lạm dụng kem phấn |  |
| **Nội dung 2**  Vệ sinh da | Nhận biết 1 số hình thức rèn luyện da | Tóm tắt các biện pháp giữ vệ sinh da | Các thao tác sơ cứu khi bị bỏng nước sôi | Giải thích 1 số việc làm để bảo vệ da. Mô tả 1 số bệnh về da và cách phòng tránh |

**2.Câu hỏi/Bài tập:**

***\*Câu hỏi/Bài tập-Nhận biết:***

***Câu 1:*** *Điền vào chỗ trống:*

*Da có cấu tạo gồm 3 lớp: lớp biểu bì có …… và tầng tế bào sống; lớp bì có …. giúp da thực hiện chức năng cảm giác, bài tiết, điều hòa thân nhiệt; trong cùng là ….. dưới da. Da tạo nên vẻ đẹp của người và có chức năng ……, điều hòa thân nhiệt, ….. đều phối hợp thực hiện ……. này.*

***Câu 2:*** *Nêu 1 số hình thức rèn luyện da mà học sinh có thể thực hiện được?*

***\*Câu hỏi/Bài tập-Thông hiểu***

***Câu 3:****Vào mùa hanh khô, ta thường thấy có những vẩy trắng nhỏ bong ra như phấn ở quần áo. Điều đó giúp cho ta giải thích như thế nào về thành phần lớp ngoài cùng của da?*

***Câu 4****:**Hãy nêu các biện pháp giữ vệ sinh da và giải thích cơ sở khoa học của các biện pháp đó.*

***\*Câu hỏi/Bài tập-Vận dụng***:

***Câu 5***: *Có nên trang điểm bằng cách lạm dụng kem phấn, nhổ bỏ lông mày, dùng bút chì kẻ lông mày tạo dáng không ? Vì sao?*

***Câu 6***: *Khi bị bỏng nước sôi em có cách xử lí như thế nào?*

***\*Câu hỏi/Bài tập-Vận dụng cao***:

***Câu 7*** *:**Vì sao rửa mặt, chân tay sau khi lao động, khi đi học về…, tắm giặt thường xuyên. Ngày nghỉ nên tắm nắng chừng 30 phút, trước 8 giờ sáng.*

***Câu 8:*** *Nêu 1 số bệnh ngoài da và cách phòng chống mà em biết?*

***Dự kiến sản phẩm:***

***Câu 1***:*Da có cấu tạo gồm 3 lớp: lớp biểu bì có****tầng sừng****và tầng tế bào sống; lớp bì có****các bộ phận****giúp da thực hiện chức năng cảm giác, bài tiết, điều hòa thân nhiệt; trong cùng là****lớp mỡ****dưới da. Da tạo nên vẻ đẹp của người và có chức năng****bảo vệ cơ thể****, điều hòa thân nhiệt,****các lớp của da****đều phối hợp thực hiện****chức năng****này.*

***Câu 2:*** *Các hình thức rèn luyện da mà học sinh có thể thực hiện được: Tắm nắng, chạy buổi sáng, thể thao buổi chiều, xoa bóp, lao động chân tay vừa sức….*

***Câu 3:*** *Vào mùa hanh khô, ta thường thấy có những vẩy trắng nhỏ bong ra như phấn ở quần áo. Vảy trắng tự bong ra chứng tỏ lớp tế bào ngoài cùng của da hoá sừng và chết.*

***Câu 4:***

*Các biện pháp giữ vệ sinh da và cơ sở khoa học của các biện pháp đó.*

*- Phải thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn da sạch sẽ tránh bệnh ngoài da*

*- Phải rèn luyện cơ thể để nâng cao sức chịu đựng của cơ thể và của da*

*- Tránh làm da bị xây xát hoặc bị hỏng.*

*- Giữ gìn vệ sinh nơi ở và nơi công cộng*

***Câu 5***: *Có nên trang điểm bằng cách lạm dụng kem phấn, nhổ bỏ lông mày, dùng bút chì kẻ lông mày tạo dáng không ? Vì sao?*

***Câu 6:*** *Khi bị bỏng nước sôi em sẽ có cách xử lí như sau:*

*+ Ngâm nơi bị bỏng vào nước mát trong 1 thời gian khoảng 15-30’*

*+ Nếu vướng quần áo thì dùng kéo cắt không cởi đồ tránh bị lột da*

*+ Nếu vết bỏng lớn thì giữ cho vết bỏng mắt và đưa đi bệnh viện*

*+ Không bôi bất cứ dung dịch hay hóa chất nào lên vết bỏn*

***Câu 7****: Rửa mặt, chân tay sau khi lao động, khi đi học về…, tắm giặt thường xuyên. Ngày nghỉ nên tắm nắng chừng 30 phút, trước 8 giờ sáng vì:*

*- Da là cơ quan thường xuyên tiếp xúc với môi trường. Vì vậy cần vệ sinh cơ thể thường xuyên, giữ cho da luôn sạch sẽ, tránh các bệnh ngoài da.*

*- Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời vào buổi sáng giúp cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương.*

***Câu 8:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *TT* | *Bệnh ngoài da* | *Biểu hiện* | *Cách phòng chống* |
| *1* | *Bệnh ghẻ* | *Da có nhiều mụn, sung lở gây ngứa* | *Thường xuyên tắm rửa bằng xà phòng. Giữ cho quần áo sạch và khô.* |
| *2* | *Mụn trứng cá* | *Xuất hiện nhiều mụn sung viêm đỏ, chủ yếu ở mặt, lưng..* | *Thường xuyên rửa mặt bằng nước sạch, không tùy tiện nặn mụn.* |
| *3* | *Bệnh hắc lào* | *Gây ngứa ngáy, nổi mẩn đỏ trên da với các tổn thương có hình tròn như đồng tiền.* | *Vệ sinh cơ thể sạch sẽ, tránh tiếp xúc với môi trường ô nhiễm.* |
| *4* | *Bệnh Zona thần kinh* | *Xuất hiện các mụn nước nhỏ bằng hạt đậu xanh, sau đó các mụn nước này lan rộng và kiên kết thành từng mảng dải theo hướng đi của dây thần kinh, sau cùng gây loét và gây tổn thương trên da. Bệnh thường xuất hiện trên mặt, mí mắt, cổ, lưng,…* | *Giữ môi trường sống trong lành, da sạch sẽ, thay giặt quần áo* |

***V. Phụ lục***

***Bảng 42.2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| TT | Bệnh ngoài da | Biểu hiện | Cách phòng chống |
| 1 | Lang ben | Có những mảng trắng xuất hiện trên da | Không mặc quần áo ướt, tránh dùng chung quần áo, khăn mặt với người mắc bệnh. |
| 2 | Hắc lào | Có những mảng sần đỏ, mụn nước | Không mặc quần áo ướt, tránh dùng chung quần áo, khăn mặt với người mắc bệnh |
| 3 | Ghẻ nở | Da có nhiều mụn ghẻ, sưng lở gây ngứa | Thường xuyên tắm rửa bằng xà phòng. Giữ cho quần áo sạch và khô. |
| 4 | Mụn trứng cá | Có mụn sưng viêm đỏ | Thường xuyên rửa mặt bằng nước sạch, không tùy tiện nặn mụn. |

Tài liệu được chia sẻ bởi Website VnTeach.Com

https://www.vnteach.com

Một sản phẩm của cộng đồng facebook Thư Viện VnTeach.Com

https://www.facebook.com/groups/vnteach/

https://www.facebook.com/groups/thuvienvnteach/