***Ngày soạn: 5/2/2023***

 **Chủ đề 8: Baøi tieát**

 **Tổng số tiết:3; từ tiết 40 đến tiết 42**

**Giới thiệu chủ đề:**  Trong các hoạt động sống như hô hấp tế bào, một số phản ứng hóa học diễn ra trong cơ thể. Chúng được gọi là sự [trao đổi chất](https://vi.wikipedia.org/wiki/Trao_%C4%91%E1%BB%95i_ch%E1%BA%A5t). Những phản ứng hóa học này tạo ra các chất thải như [carbon dioxit](https://vi.wikipedia.org/wiki/Carbon_dioxit), [nước](https://vi.wikipedia.org/wiki/N%C6%B0%E1%BB%9Bc), muối, [urê](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ur%C3%AA) và [axit uric](https://vi.wikipedia.org/wiki/Axit_uric). Tích lũy các chất thải này vượt quá một mức độ nào đó bên trong cơ thể sẽ có hại cho cơ thể. Các cơ quan bài tiết sẽ loại bỏ các chất thải. Quá trình loại bỏ chất thải trao đổi chất ra khỏi cơ thể được gọi là bài tiết.

**I.Mục tiêu:**

**1. Kiến thức, kĩ năng, thái độ:**

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

- Nêu rõ vai trò của sự bài tiết.

- Mô tả cấu tạo của thận

- Trình bày được: quá trình tạo thành nước tiểu; thực chất của quá trình tạo thành nước tiểu; quá trình bài tiết nước tiểu.

- Phân biệt được: nước tiểu đầu và huyết tương; nước tiểu đầu và nước tiểu chính thức.

- Trình bày được một số bệnh về thận và đường tiết niệu. Cách phòng tránh các bệnh này

- Có ý thức xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu.

 **\*Kĩ năng:**

-Phát triển kỹ năng quan sát, phân tích kênh hình.

- Biết giữ vệ sinh hệ tiết niệu.

- Giáo dục kĩ năng sống :

 + Kỹ năng hợp tác, lắng nghe tích cực khi hoạt động nhóm, tự tin khi phát biểu ý kiến trước tổ nhóm , lớp.

 + Kỹ năng thu thập và xử lí thông tin khi đọc SGK, quan sát tranh ảnh để tìm hiểu vai trò của bài tiết, các cơ quan bài tiết và cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu, những thói quen xấu làm ảnh hưởng đến hệ bài tiết nước tiểu..

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

 + Kỹ năng tự tin khi xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu

 **\*Thái độ:**

- Giáo dục ý thức giữ gìn vệ sinh cơ quan bài tiết nước tiểu

- Có ý thức xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu.

**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 tư duy, tính toán, nghiên cứu

 - Năng lực vận dụng kiến thức để giải quyết vấn đề của bản thân và người thân trong gia đình

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

 **1.Giáo viên:** Chuẩn bị tranh vẽ:

+ Hình 38.1-Sơ đồ cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu.

+ Bảng 38-Các sản phẩm thải chủ yếu và cơ quan thực hiện bài tiết.

+ Sơ đồ 39.1

 **2. Học sinh:**

-Nghiên cứu bài trước khi đến lớp.

- Tìm hiểu về các thói quen ảnh hưởng xấu đến hệ bài tiết nước tiểu

- Thảo luận nhóm.

 **III. Tiến trình dạy học:**

|  |
| --- |
| **Hoạt động I: Tình huống xuất phát/khởi động** (Dự kiến thời lượng:8’)**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 treo tranh 1 số nội quan yêu cầu HS nhận dạng và dự đoán đâu là cơ quan bài tiết nước tiểu? Vì sao em biết?  Kết quả hình ảnh cho tim người https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/ab/KidneyStructures_PioM.svg/800px-KidneyStructures_PioM.svg.png1. 2

 https://img-cache.coccoc.com/image?url=https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/a1/Lungs_diagram_detailed.svg/250px-Lungs_diagram_detailed.svg.png&f=w https://www.sunkun.vn/upload/files/image-20191130110217-1.jpeg 3 4GV: Vậy hệ bài tiết còn có cơ quan nào khác, có cấu tạo và chức năng gì ta tìm hiểu ở nội dung1 | HS quan sát tranh**Dự kiến sản phẩm**: Nhận dạng:1.Tim là cơ quan thuộc hệ tuần hoàn3.Phổi là cơ quan thuộc hệ hô hấp4.Dạ dày là cơ quan thuộc hệ tiêu hóaVậy 2 là thận là cơ quan bài tiết nước tiểuHS khác đánh giá câu trả lời của bạn GV đánh giá câu trả lời của HS |
| **Hoạt động II: Hình thành kiến thức**(Dự kiến thời lượng:105’) |
| **Nội dung 1: Bài tiết và cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu** (Dự kiến thời lượng:30’)**Mục tiêu hoạt động:**Tìm hiểu về khái niệm bài tiết ở cơ thể người và vai trò quan trọng của chúng với cơ thể sống.Hiểu và trình bày được các thành phần cấu tạo chủ yếu của cơ quan bài tiết nước tiểu. |
| **Nội dung phương thức tổ chức****hoạt động học tập của học sinh** | **Dự kiến sản phẩm,****đánh giá kết quả hoạt động** |
| ***I. Bài tiết:***🏵GV yêu cầu HS làm việc độc lập với SGK và trả lời các câu hỏi sau:*- Các sản phẩm thải cần được bài tiết phát sinh từ đâu?**- Hoạt động bài tiết nào đóng vai trò quan trọng?**- Bài tiết đóng vai trò quan trọng như thế nào với cơ thể sống?*GV bổ sung: Nhờ hoạt động bài tiết mà tính chất môi trường bên trong luôn ổn định tạo điều kiện cho hoạt động TĐC diễn ra bình thường***II. Cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu:***🏵GV treo tranh vẽ hình 38.1-Sơ đồ cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu cho HS quan sát kỹ: Niệu quản là một bộ phận của hệ tiết niệuGV yêu cầu HS thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:*-Hệ bài tiết nước tiểu gồm các cơ quan nào?**-Cơ quan quan trọng nhất của hệ bài tiết nước tiểu là cơ quan nào? Chức năng?* GV bổ sung :- Thận gồm 2 quả hình hạt đậu, mỗi quả dài 10-12,5cm, nặng 170g. Máu qua thận để lọc là máu động mạch vào thận qua động mạch thận, sau khi được lọc máu đi ra theo tĩnh mạch thận, đổ vào tĩnh mạch chủ dưới về tim. Máu được lọc dần trên đường đi trong vòng tuần hoàn lớn.   | ***I. Bài tiết:***🏵HS tự thu nhận thông tin và xử lí thông tin mục ⏹.⚫**Dự kiến sản phẩm :** - Phát sinh từ hoạt động TĐC của tế bào và cơ thể.- Bài tiết CO2 của hệ hô hấp và bài tiết chất thải của hệ bài tiết nước tiểu.- Giúp cơ thể thải các chất độc hại ra môi trường. HS đánh giá sản phẩm của nhauGV đánh giá sản phẩm của HSHS rút ra kiến thức***Nội dung:******- Bài tiết giúp cơ thể thải loại các chất cặn bã và các chất độc hại → duy trì tính ổn định của môi trường trong.******- Hoạt động bài tiết do phổi, thận, da đảm nhiệm, trong đó phổi đóng vai trò quan trọng trong việc bài tiết khí CO2, thận đóng vai trò quan trọng trong việc bài tiết nước tiểu.******II. Cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu:***🏵HS quan sát hình vẽ 38.1 và tự thu thập thông tin.      HS thảo luận nhóm thống nhất câu trả lời\***Dự kiến sản phẩm:**-Thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái, ống đái-Thận có chức năng lọc máu và hình thành nước tiểuHS đánh giá sản phẩm của nhauGV đánh giá sản phẩm của HSHS rút ra kiến thức***Nội dung:******- Hệ bài tiết nước tiểu gồm: 2 quả thận. Ống dẫn nước tiểu. Bóng đái. Ống đái.******- Ở thận có khoảng 2 triệu đơn vị chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu.*** |
| **Nội dung 2: Bài tiết nước tiểu** (Dự kiến thời lượng:30’)**Mục tiêu hoạt động:**Trình bày được sự tạo thành nước tiểu và chỉ ra sự khác biệt giữa nước tiểu đầu và huyết tương; nước tiểu đầu và nước tiểu chính thức.Tìm hiểu về sự thải nước tiểu |
| **Nội dung phương thức tổ chức****hoạt động học tập của học sinh** | **Dự kiến sản phẩm,****đánh giá kết quả hoạt động** |
| ***I. Tạo thành nước tiểu:***🏵GV yêu cầu HS quan sát hình 39.1:GV yêu cầu HS thảo luận tìm hiểu sự tạo thành nước tiểu bằng cách trả lời câu hỏi:*- Sự tạo thành nước tiểu gồm những quá trình nào? Chúng diễn ra ở đâu?**-Sản phẩm tạo ra sau khi máu được lọc?****II. Thải nước tiểu:***🏵GV yêu cầu HS nghiên cứu thông tin trả lời câu hỏi:*- Thực chất của quá trình tạo thành nước tiểu là gì?*  *- Mô tả đường đi của nước tiểu chính thức?*GV bổ sung: Máu tuần hoàn liên tục qua cầu thận → nước tiểu được hình thành liên tục. Nước tiểu được tích trữ trong bóng đái khi lên tới 200 ml, đủ áp lực gây cảm giác buồn tiểu → bài tiết ra ngoài. | ***I. Tạo thành nước tiểu:***🏵HS quan sát tranh.HS thu nhận thông tin mục IThảo luận nhóm thống nhất câu trả lời **\*Dự kiến sản phẩm**: - Sự hình thành nước tiểu gồm 3 quá trình+ Quá trình lọc máu ở cầu thận tạo nước tiểu đầu.+ Quá trình hấp thụ lại ở ống thận+ Quá trình bài tiết tiếp-Nước tiểu chính thứcHS đánh giá sản phẩm của nhauGV đánh giá sản phẩm của HS HS rút ra kiến thức***Nội dung:******-Nước tiếu được tạo thành ở các đơn vị chức năng của thận.Gồm:******+ Quá trình lọc máu ở cầu thận tạo thành nước tiểu đầu.******+ Quá trình hấp thụ lại các chất cần thiết ở ống thận******+ Quá trình bài tiết tiếp các chất độc và chất không cần thiết ở ống thận*** ***Tạo nên nước tiểu chính thức và ổn định 1 số thành phần của máu******II. Thải nước tiểu:***🏵HS tự thu nhận thông tin để trả lời câu hỏi.⚫**Dự kiến sản phẩm:** - Thực chất sự tạo nước tiểu là quá trình lọc máu và thải chất cặn bả, chất độc, chất thừa ra khỏi cơ thể.HS rút ra kiến thức***Nội dung:*** ***Nước tiểu chính thức → bể thận → ống dẫn nước tiểu → tích trữ ở bóng đái → ống đái → ra ngoài.*** |
| **Nội dung 3:Vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu** (Dự kiến thời lượng:45’)**Mục tiêu hoạt động:**Hiểu được các tác nhân gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu và hậu quả của nó.Trình bày được cơ sở khoa học và thói quen sống khoa học. Đề ra kế hoạch hình thành thói quen sống khoa học. |
| **Nội dung phương thức tổ chức****hoạt động học tập của học sinh** | **Dự kiến sản phẩm,****đánh giá kết quả hoạt động** |
| ***I****.* ***Một số tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:***GV yêu cầu HS nghiên cứu thông tin, thảo luận nhóm theo kĩ thuật khăn trải bàn trả lời câu hỏi:*- Có những tác nhân nào gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu và gây hậu quả như thế nào?*GV yêu cầu đại diện nhóm trình bày ý kiếnGV đánh giá sản phẩm của HS và bổ sung ngoài ra cầu thận tổn thương có thể dẫn đến hội chứng thận hư, sẽ bài tiết Prôtêin ra ngoài làm cơ thể mất các chất cần thiết    ***II. Cần xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu tránh tác nhân có hại:***GV yêu cầu HS gấp sách lại hoàn thành cá nhân phiếu học tập :

|  |  |
| --- | --- |
| **Thói quen sống khoa học** | **Cơ sở khoa học** |
| 1. | - Hạn chế tác hại của vi sinh vật gây hại |
| 2. | -Tránh cho thận làm việc quá nhiều và hạn chế khả năng tạo sỏi-Hạn chế tác hại chất độc -Tạo điều kiện cho quá trình lọc máu thuận lợi |
| 3. | Hạn chế khả năng tạo sỏi |

GV có thể thu phiếu, đánh giá lấy điểm kiểm tra thường xuyên**GV lồng ghép GDBVMT:**Chú ý tới chất lượng thức ăn→ Giáo dục học sinh ý thức bảo vệ môi trường nước, đất bằng cách sử dụng hợp lí thuốc bảo vệ thực vật và phân hóa học để có được thức ăn sạch.**GV lồng ghép GD ứng phó với biến đổi khí hậu: *Chú ý tới chất lượng thức ăn→ Giáo dục học sinh ý thức bảo vệ môi trường nước, đất bằng cách sử dụng hợp lí thuốc bảo vệ thực vật và phân hóa học để có được thức ăn sạch. Mặc khác, tăng cường sử dụng cơn trùng tiêu diệt sâu hại và phân vi sinh, phân hữu cơ để vừa giảm thiểu ô nhiễm mơi trường vừa an toàn cho sức khoẻ con người***     | ***I****.* ***Một số tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:***HS tự thu nhận thông tin, vận dụng KT khăn trải bàn, liệt kê các tác nhân gây hạivà gây hậu quả như thế nào?**\*Dự kiến sản phẩm**:-Cầu thận bị viêm và suy thoái: Quá trình lọc máu bị trì trệ, cơ thể bị nhiễm độc và chết.-Ống thận bị tổn thương hay làm việc kém hiệu quả: Quá trình hấp thụ lại và bài tiết giảm, môi trường trong bị biến đổi. Ống thận bị tổn thương,nước tiểu hoà vào máu, đầu độc cơ thể -Đường dẫn nước tiểu bị nghẽn: Gây bí tiểu nguy hiểm .Đại diện nhóm trình bày ý kiếnHS đánh giá sản phẩm của nhauHS rút ra kiến thức***Nội dung:******- Các vi khuẩn gây bệnh******- Các chất độc trong thức ăn******- Khẩu phần ăn không hợp lý******II. Cần xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu tránh tác nhân có hại:***HS gấp sách lại hoàn thành cá nhân phiếu học tập :**\*Dự kiến sản phẩm**:Thói quen sống khoa học:1.Giữ vệ sinh cho cơ thể luôn sạch sẽ2. Uống nhiều nước, không ăn quá mặn, thức ăn ôi thiu…3.Không nhịn tiểuHS trình bày ý kiếnHS khác đánh giá câu trả lời và bổ sung thêmGV đánh giá câu trả lời của HS và đưa ra đáp án đúngHS rút ra kiến thức***Nội dung: Để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu cần:******- Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.******- Khẩu phần ăn uống hợp lý******+ Không ăn quá nhiều protêin, quá mặn, quá chua, nhiều chất tạọ sỏi.******+ Không ăn thức ăn thừa ôi thiu nhiễm chất độc hại******+ Uống đủ nước*** ***-Đi tiểu đúng lúc, không nên nhịn tiểu lâu*** |
| **Hoạt động III: Luyện tập** (Dự kiến thời lượng:12’)**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, trả lời câu hỏi******Bài tập:****Điền vào chỗ trống để hoàn chỉnh các thông tin dưới đây bằng cách chọn các cụm từ thích hợp**Nước tiểu được tạo thành ở các đơn vị chức năng của thận. Bao gồm quá trình …1... để tạo thành ….2…., quá trình …..3… các chất còn cần thiết và bài tiết tiếp các chất độc và không cần thiết ở ống thận để tạo nên ….4….. và ổn định một số thành phần của máu.**Nước tiểu chính thức qua ……5….. xuống tích trữ ở …..6…., rồi được thải ra ngoài nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng.****Câu hỏi****:Các sản phẩm thải chủ yếu của cơ thể là gì ? Việc bài tiết chúng do các cơ quan nào đảm nhiệm ?****Câu hỏi*** *:Hệ tiêu hóa và hệ bài tiết có quan hệ với nhau như thế nào* | ***HS làm bài tập******Dự kiến sản phẩm:***1.lọc máu ở cầu thận 2. nước tiểu đầu 3. hấp thụ lại  4. nước tiểu chính thức  5. ống dẫn nước tiểu6. bóng đái -Các sản phẩm thải chủ yếu của cơ thể là CO2, mồ hôi, nước tiểu.-Các cơ quan bài tiết các sản phẩm trên :

|  |  |
| --- | --- |
| **Sản phẩm thải chủ yếu** | **Cơ quan bài tiết chủ yếu** |
| CO2 | Phổi (hệ hô hấp) |
| Mồ hôi | Da |
| Nước tiểu | Thận (hệ bài tiết) |

-Hệ tiêu hoá và hệ bài tiết bổ trợ cho nhau-Điểm khác nhau lớn nhất giữa hai hệ này đó là hệ tiêu hoá thực hiện quá trình đồng hoá còn hệ bài tiết thực hiện quá trình dị hoá. Cụ thể hơn Hệ tiêu hoá là nơi tiếp nhận nguồn thức ăn nạp vào cơ thể, sau quá trình đồng hoá, các chất dinh dưỡng và năng lượng được tạo ra nuôi sống cơ thể.-Trong khi đó hệ bài tiết là nơi phân huỷ, giải phóng năng lượng để điều hoà cơ thể. Nhờ có hệ tiêu hoá tạo ra năng lượng mà hệ bài tiết được hoạt động ổn định giúp đào thải chất độc ra bên ngoài. |
| **Hoạt động IV: Vận dụng** (Dự kiến thời lượng:10’)**Mục tiêu hoạt động:**Mở rộng cho HS kiến thức để hiểu biết thêm và có kế hoạch phòng tránh bệnh tật và giữ gìn sức khỏe |
| **Nội dung phương thức tổ chức****hoạt động học tập của học sinh** | **Dự kiến sản phẩm,****đánh giá kết quả hoạt động** |
| GV Mở rộng kiến thức cho HS**Những Hiểu Biết Về Bệnh Suy Thận**[Thận](http://ichthanhoan.vn/) là hai cơ quan nằm sau lưng, hai bên cột sống, ngay phía trên eo. Thận đảm nhận một số chức năng để duy trì sự sống. Thận lọc máu bằng cách loại bỏ chất thải và nước dư thừa, duy trì [cân bằng muối và chất điện giải](http://ichthanhoan.vn/ich-than-hoan-gold.htm) trong máu, giúp điều chỉnh huyết áp.**1. Suy thận là gì?*** ***Suy thận*** hay tổn thương thận là tình trạng suy giảm chức năng của thận. Có nhiều nguyên nhân và bệnh lý dẫn đến suy thận.
* Về thời gian mắc bệnh, người ta thường chia thành hai nhóm bệnh là ***suy thận*** cấp và ***suy thận*** mạn

**2. Suy thận có chữa được không?*** ***Suy thận*** cấp diễn ra trong vòng vài ngày và có thể phục hồi hoàn toàn hoặc một phần chức năng thận sau khi được điều trị thích hợp trong một vài tuần.
* ***Suy thận*** mạn là quá trình tiến triển không phục hồi chức năng thận. Khi chức năng thận giảm đến 90%, người bệnh bị ***suy thận***nặng rất nghiêm trọng và có khả năng gây tử vong và cần được điều trị thay thế thận bằng chạy thận nhân tạo hoặc ghép thận.

**3. Những biến chứng có thể xảy ra*** Giữ nước, có thể dẫn đến phù ở tay và chân, tăng huyết áp, phù phổi cấp
* Tăng kali máu, có thể đe dọa tính mạng
* Bệnh tim mạch. Thiếu máu
* Xương yếu và tăng nguy cơ gãy xương
* Giảm ham muốn tình dục hoặc bất lực
* Tổn thương hệ thần kinh trung ương, có thể gây ra khó tập trung, thay đổi tính cách hoặc co giật
* Giảm phản ứng miễn dịch, khiến cơ thể dễ bị nhiễm trùng hơn

**4. Nguyên nhân bệnh Suy thận*** ***Nguyên nhân thường gặp bao gồm:***
* Chấn thương gây mất máu
* Mất nước
* Tổn thương thận từ nhiễm trùng huyết
* Phì đại tuyến tiền liệt
* Tổn thương thận do một số loại thuốc hoặc chất độc
* Biến chứng trong thai kỳ, như sản giật và tiền sản giật hoặc liên quan đến hội chứng HELLP
* Bệnh đái tháo đường, tăng huyết áp
* Viêm cầu thận

**5. Triệu chứng bệnh Suy thận*** ***Các dấu hiệu và triệu chứng có thể bao gồm:***
* Buồn nôn, nôn. Chán ăn
* Mệt mỏi, ớn lạnh
* Rối loạn giấc ngủ
* Thay đổi khi đi tiểu: tiểu nhiều vào ban đêm, nước tiểu có bọt, lượng nước tiểu nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường
* Giảm sút tinh thần, hoa mắt, chóng mặt
* Co giật cơ bắp và chuột rút. Nấc
* Phù chân, tay, mặt, cổ
* Ngứa dai dẳng
* Đau ngực (nếu có tràn dịch màng tim)
* Khó thở (nếu có phù phổi)
* Tăng huyết áp khó kiểm soát
* Hơi thở có mùi hôi
* Đau hông lưng

**6. Đối tượng nguy cơ bệnh Suy thận**:***Suy thận*** cấp đa số đều đi kèm với các bệnh lý khác xuất hiện trước đó bao gồm: + Bệnh đái tháo đường+ Bệnh tăng huyết áp, suy tim + Bệnh thận khác+ Bệnh gan**7. Các biện pháp chẩn đoán bệnh Suy thận*** Kiểm tra huyết áp
* Xét nghiệm kiểm tra chức năng thận
* Xét nghiệm máu kiểm tra độ lọc cầu thận (GFR)
* Xét nghiệm nước tiểu kiểm tra nồng độ albumin trong nước tiểu. Albumin là một loại protein có thể hiện diện trong nước tiểu khi thận bị tổn thương

**8. Phòng ngừa bệnh Suy thận*** Thay đổi lối sống:
* Giữ huyết áp đúng mục tiêu bác sĩ đặt ra. Đối với hầu hết mọi người, mục tiêu huyết áp thường là dưới 140/90 mm Hg
* Kiểm soát nồng độ đường và cholesterol trong máu
* Tập thể dục hằng ngày, duy trì cân nặng lý tưởng
* Không hút thuốc lá
* Thay đổi chế độ ăn uống:
* Uống đủ nước trong một ngày từ 1,5-2 lít, uống nhiều hơn trong những ngày nóng hoặc vận động ra nhiều mồ hôi
* Thực hiện chế độ ăn giảm muối, giảm đạm, giảm dầu mỡ
 | http://ichthanhoan.vn/pic/general/images/13(1).jpghttp://ichthanhoan.vn/pic/general/images/14(1).jpghttp://ichthanhoan.vn/pic/general/images/15.pnghttp://ichthanhoan.vn/pic/general/images/16.jpghttp://ichthanhoan.vn/pic/general/images/17.jpg*Ngứa/phát ban ở da*http://ichthanhoan.vn/pic/general/images/18.jpghttp://ichthanhoan.vn/pic/general/images/22.jpgNói không với rượu bìa và thuốc lá để hạn chế suy thậnKiểm tra sức khỏe định kỳ để sớm nhận biết các bệnh về thận cũng như các vấn đề khác của cơ thểĐiều chỉnh chế độ ăn uống và sinh hoạt là điều tiên quyết trong tất cả các biện pháp phòng ngừa cũng như chữa trị hiệu quả suy thận |

**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**Bài tiết và cấu tạo hệ bài tiết nước tiểu | Nhận biết các cơ quan của hệ bài tiết nước tiểu | Phân biệt sản phẩm thải của các hệ cơ quan bài tiết | Xác định vị trí của 2 quả thậntrên cơ thể |  |
| **Nội dung 2**Bài tiết nước tiểu | Gọi tên cơ quan tạo thành nước tiểu | Tóm tắt lại quá trình tạo thành nước tiểu | Thiết lập quan hệ giữ nội dung đã học và bản thân |  |
| **Nội dung 3**Vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu | Chọn ra tác nhân không gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu | Ủng hộ thói quen nào để tốt cho bản thân | Chỉ ra thói quen tốt trong việc giữ vệ sinh hệ bài tiết nước tiểu | Đưa ra ý kiến về việc bảo vệ thận |

***\*Câu hỏi/Bài tập-Nhận biết: Khoanh tròn chữ cái đầu câu đúng:***

***1. Hệ bài tiết nước tiểu gồm các cơ quan:***

a) Thận, cầu thận, bóng đái. b) Thận, ống thận, bóng đái.

c) Thận, bóng đái, ống đái. d) Thận, Ống dẫn nước tiểu, bóng đái, ống đái.

***2. Cơ quan quan trọng nhất của hệ bài tiết nước tiểu là:***

a) Thận. b) Ống dẫn nước tiểu. c) Ruột non d) Đại tràng.

***3. Nước tiểu được tạo thành ở:***

a) Các đơn vị chức năng của thận. b) Ống thận.

c) Bóng đái . d) Ống dẫn nước tiểu.

***4. Tác nhân không gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu là:***

a) Chất độc có trong thức ăn, đồ uống. b) Khẩu phần ăn uống không hợp lí.

c) Thói quen uống nhiều nước d) VSV gây bệnh

 ***\*Câu hỏi/Bài tập-Thông hiểu***

***5.Việc bài tiết khí CO2 ra khỏi cơ thể nhờ hoạt động của:***

a) Da. b) Phổi. c) Thận d) Ruột

***6. Quá trình tạo thành nước tiểu theo thứ tự gồm:***

a) Lọc máu. b) Lọc máu, hấp thụ lại.

c) Hấp thụ lại, bài tiết tiếp, lọc máu d) Lọc máu, hấp thụ lại, bài tiết tiếp

***7. Để tốt cho hệ bài tiết nước tiểu bản thân em sẽ ủng hộ cho thói quen nào sau đây:***

a) Uống rượu. b) Ngủ sớm. c) Ăn mặn d) Hút thuốc

 ***\*Câu hỏi/Bài tập-Vận dụng***:

***8. Vị trí của 2 quả thận trong cơ thể con người là:***

a) Trong hố chậu phải. b) Trong lồng ngực.

c) Nằm sau lưng, hai bên cột sống, ngay phía trên eo d) 2 bên hậu môn

***9. Câu nói nào sau đây là đúng trong trường hợp người khỏe mạnh bình thường:***

a) Khi ngủ thận không làm việc. c) Mất đi 1 quả thận sức khỏe vẫn bình thường.

b) Chỉ đi tiểu được khi mắc tiểu. d) Không mắc tiểu vẫn có thể đi tiểu được

***10. Để giữ vệ sinh tốt cho hệ bài tiết nước tiểu, là HS em nên:***

a) Mặc đồ bó sát cả ngày. b) Vệ sinh sạch sẽ cơ quan bài tiết, quần áo thoáng. c) Đi tiểu liên tục d) Dùng nhiều lần dung dịch vệ sinh trong ngày

***\*Câu hỏi/Bài tập-Vận dụng cao***:

***11. Loại thức ăn nào dưới đây chứa nhiều ôxalat – thủ phạm hàng đầu gây sỏi đường tiết niệu?***

a) Đậu xanh       b) Rau ngót c) Rau bina       d) Dưa chuột

***12. Việc làm nào dưới đây có hại cho hệ bài tiết ?***

a) Uống nhiều nước b) Nhịn tiểu

c) Đi chân đất d) Không mắc màn khi ngủ

***13. Ca ghép thận đầu tiên trên thế giới được thực hiện vào năm nào ?***

a) 1963       b) 1954 c) 1926       d) 1981

 ***Dự kiến sản phẩm:1d, 2a, 3a, 4c, 5a, 6d, 7b, 8c, 9d, 10b, 11c, 12b, 13a***

***V. Phụ lục***