**BÀI 36: DA VÀ ĐIỀU HÒA THÂN NHIỆT Ở NGƯỜI**

**Thời gian thực hiện: 02 tiết**

**I. YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Nêu được cấu tạo sơ lược và chức năng của da; vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

- Nêu được khái niệm thân nhiệt. Thực hành được cách đo thân nhiệt và nêu được ý nghĩa của việc đo thân nhiệt.

- Nêu được vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người.

- Trình bày được một số phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể. Nêu được một số biện pháp chống cảm nóng, cảm lạnh.

- Trình bày được một số bệnh về da và vận dụng được hiểu biết về da để chăm sóc, bảo vệ, làm đẹp da an toàn.

- Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu khi bị cảm nóng hoặc cảm lạnh.

- Tìm hiểu được các bệnh về da trong trường học, khu dân cư hoặc một số thành tựu ghép da trong y học.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Thiết bị dạy học**

- Phấn, bảng, máy tính, máy chiếu, các hình ảnh theo sách giáo khoa,

- Phiếu học tập.

- Phiếu trả lời câu hỏi của nhóm.

**2. Học liệu:**

* GV: SGK, SBT, tài liệu tham khảo
* HS: SGK, bảng nhóm, bút lông, bút dạ, phấn.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**Hoạt động 1: Mở đầu**

**a) Mục tiêu:** - Tạo hứng thú học tập cho học sinh.

**b) Nội dung:** HS trả lời câu hỏi: Nêu một số phản ứng của cơ thể khi trời nóng, trời rét. Theo em, những phản ứng đó có ích lợi gì cho cơ thể?

**c) Sản phẩm:** Câu trả lời của học sinh.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Dự kiến sản phẩm** |
| **\* GV giao nhiệm vụ học tập**  -GV cho học sinh trả lời câu hỏi: Nêu một số phản ứng của cơ thể khi trời nóng, trời rét. Theo em, những phản ứng đó có ích lợi gì cho cơ thể?  **\* HS thực hiện nhiệm vụ:** Học sinh trả lời câu hỏi.  **\* Báo cáo, thảo luận:** Giáo viên gọi học sinh trả lời và mời học sinh khác nhận xét.  **\* Kết luận, nhận định:** Giáo viên nhận xét, kết luận và giới thiệu vào bài mới. | - Một số phản ứng của cơ thể khi trời nóng, trời rét:  + Khi trời nóng, mao mạch dưới da dãn để tăng sự tỏa nhiệt, tăng tiết mồ hôi,...  + Khi trời lạnh, mao mạch dưới da co lại, co cơ chân lông để giảm sự tỏa nhiệt, nếu lạnh quá thì cơ co liên tục để sinh nhiệt (phản xạ run),…  - Lợi ích của những phản ứng trên: Những phản ứng trên giúp cơ thể điều hòa thân nhiệt, giúp cho thân nhiệt được duy trì ổn định quanh mức bình thường đảm bảo cho các hoạt động sống của cơ thể. |

**2. Hoạt động 2: Hình thành kiến thức mới**

**2.1. Chức năng và cấu tạo của da.**

**a) Mục tiêu:** - Nêu được cấu tạo sơ lược và chức năng của da

**b) Nội dung:** GV hướng dẫn HS quan sát Hình 36.1, tìm hiểu thông tin SGK từ đó thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi.

**c) Sản phẩm:** Câu trả lời của HS.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Dự kiến sản phẩm** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  -GV chia lớp thành 4 nhóm yêu cầu HS quan sát hình 36.1 thảo luận theo nhóm và trả lời câu hỏi.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  -HS thảo luận nhóm và trả lời câu hỏi.  -GV quan sát quá trình học sinh thực hiện, hỗ trợ học sinh khi cần.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV cho đại diện 2 nhóm báo cáo và 2 nhóm còn lại nhận xét.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  GV mời học sinh nhóm khác nhận xét và bổ sung | **Câu hỏi:** Quan sát hình 36.1  a) Nêu tên các lớp cấu tạo của da và chức năng của mỗi lớp cấu tạo theo gợi ý ở bảng 36.1.  b) Nêu tên một số bộ phận trong các lớp cấu tạo của da.   |  |  | | --- | --- | | **Các lớp cấu tạo của da** | **Chức năng** | | Lớp biểu bì | Có chức năng bảo vệ. | | Lớp bì | Có chức năng xúc giác, bài tiết, điều hòa thân nhiệt. | | Lớp mỡ dưới da | Có chức năng cách nhiệt và bảo vệ. |   Tên một số bộ phận trong các lớp cấu tạo của da:  - Lớp biểu bì có: tầng sừng (tầng tế bào chết), tầng tế bào sống.  - Lớp bì có: tuyến nhờn, tuyến mồ hôi, nang lông, mạch máu, cơ dựng chân lông, các thụ thể cảm giác, dây thần kinh.  - Lớp mỡ dưới da: các tế bào mỡ. |
| Các nhóm đánh giá chéo lẫn nhau. Giáo viên chốt lại kiến thức và đánh giá các nhóm. | **Tổng kết:**   * Da có chức năng bảo vệ, điều hòa thân nhiệt, tiếp nhận cảm giác, bài tiết và tổng hợp vitamin D cho cơ thể. * Cấu tạo của da gồm 3 lớp: lớp biểu bì, lớp bì và lớp mỡ dưới da. |

**2.2. Điều hòa thân nhiệt.**

**a) Mục tiêu:**

- Nêu được vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

- Nêu được khái niệm thân nhiệt. Thực hành được cách đo thân nhiệt và nêu được ý nghĩa của việc đo thân nhiệt.

- Nêu được vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người.

- Trình bày được một số phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể. Nêu được một số biện pháp chống cảm nóng, cảm lạnh.

- Trình bày được một số bệnh về da và vận dụng được hiểu biết về da để chăm sóc, bảo vệ, làm đẹp da an toàn.

**b) Nội dung:** HS đọc thông tin trong SGK, quan sát hình 36.2 để hoàn thành phiếu học tập.

**c) Sản phẩm:** Phiếu học tập.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Dự kiến sản phẩm** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV mời 2 bạn HS thực hiện đo thân nhiệt bằng nhiệt kế trước và sau khi bật nhảy tại chỗ trong 2 phút. Sau đó ghi lại kết quả.  - GV chia lớp thành 4 nhóm yêu cầu HS đọc thông tin trong SGK, quan sát hình 36.2 để hoàn thành phiếu học tập.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thực hành đo nhiệt độ.  - HS thảo luận nhóm để hoàn thành phiếu học tập.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV cho đại diện nhóm báo cáo và mời đại diện nhóm khác nhận xét.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  GV mời học sinh nhóm khác nhận xét và bổ sung. Các nhóm đánh giá chéo lẫn nhau. Giáo viên chốt lại kiến thức và đánh giá các nhóm. | **PHIẾU HỌC TẬP**  **Câu 1:** Vì sao đo thân nhiệt là bước đầu tiên của việc chẩn đoán bệnh?  Đo thân nhiệt là bước đầu của việc chẩn đoán bệnh vì: Ở người bình thường, thân nhiệt duy trì ổn định ở mức 36,3 – 37,3 oC. Khi thân nhiệt ở dưới 36 oC hoặc từ 38 oC trở lên là biểu hiện trạng thái sức khỏe của cơ thể không bình thường. Do đó, đo thân nhiệt được xem là bước đầu tiên giúp chẩn đoán, sàng lọc nhanh chóng và đơn giản trước khi thực hiện các bước tiếp theo.  **Câu 2:** Quan sát hình 36.2 và cho biết khi trời nóng và khi trời lạnh, các mạch máu dưới da, tuyến mồ hôi và các cơ dựng lông hoạt động như thế nào?  - Khi trời nóng, các mạch máu dưới da dãn, tuyến mồ hôi tăng tiết mồ hôi, các cơ dựng lông dãn.  - Khi trời lạnh, các mạch máu dưới da co, tuyến mồ hôi ngừng tiết mồ hôi, các cơ dựng lông co.  **Câu 3:** Nêu nguyên nhân và phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể theo gợi ý bảng 36.4.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | **Cảm nóng** | **Cảm lạnh** | | Biểu hiện | Cảm giác nóng bừng, môi khô, mồ hôi  nhiều, đau đầu, chóng mặt, da ửng đỏ,  tim đập nhanh, buồn nôn,… | Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, ho, đau  họng, đau nhức cơ thể, hắt xì, sưng hạch  bạch huyết, đau đầu,… | | Nguyên  nhân | Do ở dưới trời nắng quá lâu; không  uống đủ nước khi trời nắng nóng;… | Do ở trong môi trường lạnh quá lâu; do thời tiết thay đổi đột ngột, do virus gây bệnh ở  đường hô hấp;… | | Cách  phòng  chống | Nên che nắng, uống đủ nước, tránh ánh nắng trực tiếp vào vùng sau gáy, hạn  chế ra ngoài khi trời nắng nóng,… | Cần vệ sinh mũi, miệng sạch sẽ, súc họng  bằng nước muối sinh lí 2 – 4 lần/ngày, uống nước ấm, giữ ấm cho cơ thể,… | |
| - Các nhóm đánh giá chéo lẫn nhau.  - Giáo viên chốt lại kiến thức và đánh giá các nhóm. | **Tổng kết**   * Thân nhiệt là nhiệt độ cơ thể. Thân nhiệt duy trì ổn định nhờ cơ chế điều hòa thân nhiệt được thực hiện bởi hệ thần kinh và da. * Con người sử dụng các biện pháp phòng chống cảm nóng, cảm lạnh như mặc quần áo phù hợp với thời tiết, giới hạn thời gian hoạt động dưới thời tiết khắc nghiệt, tăng cường sức đề kháng… |

**2.3. Thực hành sơ cứu khi bị cảm nóng hoặc cảm lạnh. Chăm sóc và bảo vệ da.**

**a) Mục tiêu:**

- Trình bày được một số bệnh về da và vận dụng được hiểu biết về da để chăm sóc, bảo vệ, làm đẹp da an toàn.

- Thực hiện được tình huống giả định cấp cứu khi bị cảm nóng hoặc cảm lạnh.

**b) Nội dung:** HS đọc thông tin trong SGK, quan sát hình 36.3 và 36.4 để trả lời các câu hỏi.

**c) Sản phẩm:** Phiếu học tập.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Dự kiến sản phẩm** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - HS đọc thông tin trong SGK, quan sát hình 36.3 và 36.4 để trả lời các câu hỏi.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  - HS thảo luận nhóm nhỏ 2 người để trả lời câu hỏi.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV cho đại diện nhóm báo cáo và mời đại diện nhóm khác nhận xét.  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  GV mời học sinh nhóm khác nhận xét và bổ sung. Các nhóm đánh giá chéo lẫn nhau. Giáo viên chốt lại kiến thức và đánh giá các nhóm. | **Câu 1:** Nêu các bước sơ cứu người bị cảm nóng và cảm lạnh.  **Câu 2:** Nêu ý nghĩa của mỗi việc làm trong bước 3 khi sơ cứu người bị cảm nóng và người bị cảm lạnh.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Cảm  nóng | **Việc làm** | **Ý nghĩa** | | Làm mát tức thì | Thúc đẩy nhanh quá trình tỏa nhiệt của cơ thể nhờ  truyền nhiệt. | | Lau người bằng nước  ấm và quạt | Giúp đẩy nhanh quá trình tỏa nhiệt nhờ bốc hơi nước. | | Chườm khăn ướt ở nách,  cổ,… | Giúp dãn mạch máu để tăng khả năng tỏa nhiệt. | | Cởi bớt quần áo | Giúp tạo sự thông thoáng để tạo thuận lợi cho quá  trình tỏa nhiệt. | | Cho uống nước nếu còn tỉnh  táo | Giúp làm giảm thân nhiệt và bù lại lượng nước đã mất. | | Đặt bệnh nhân nằm và kê  chân | Giúp máu dễ lưu thông đến vùng đầu đồng thời cũng  giúp bệnh nhân có tư thế thoải mái để nghỉ ngơi. | | Cảm  lạnh | Cởi hết quần áo ướt | Giúp tránh cho cơ thể mất thêm nhiệt do phải tiếp xúc thêm với điều kiện lạnh và ẩm ướt. | | Làm ấm bằng quần áo và  chăn khô | Giúp hạn chế quá trình mất nhiệt của cơ thể vào môi  trường. | | Uống nước ấm hoặc ăn cháo ấm | Giúp tăng quá trình tự sinh nhiệt của cơ thể. |   **Câu 3:** Nêu các biện pháp chăm sóc và bảo vệ da.  Các biện pháp chăm sóc và bảo vệ da:  - Giữ tinh thần lạc quan, sinh hoạt điều đồ.  - Uống nhiều nước.  - Ăn nhiều rau xanh và trái cây để bổ sung vitamin và chất khoáng.  - Vệ sinh da và chống nắng đúng cách.  - Bổ sung độ ẩm cho da.  - Hạn chế trang điểm.  - Bảo vệ da khỏi những tổn thương.  - Vệ sinh môi trường sạch sẽ. |
| - Các nhóm đánh giá chéo lẫn nhau.  - Giáo viên chốt lại kiến thức và đánh giá các nhóm. | **Tổng kết**   * Để có làn da khỏe đẹp, cần sinh hoạt điều độ, uống nhiều nước, bổ sung vitamin và chất khoáng, vệ sinh da, bảo vệ da khỏi những tổn thương,… Nếu không giữ vệ sinh cho da, chúng ta có thể mắc các bệnh như viêm da, ghẻ lở, hắc lào… |

**3. Hoạt động 3: Luyện tập**

**a) Mục tiêu:** Ghi nhớ lại kiến thức của cả bài. Vận dụng kiến thức đã học để trả lời một số câu hỏi thực tế.

**b) Nội dung:** Câu hỏi liên quan chăm sóc và bảo vệ da.

**c) Sản phẩm:** Câu trả lờivà bài làm của học sinh

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Dự kiến sản phẩm** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  - GV cho HS trả lời các câu hỏi:  1. Vì sao những vết thương trên da có thể phục hồi được?  2. Cần lưu ý gì trong chế độ ăn vào mùa đông và mùa hè?  3. Cần làm gì khi bị bỏng?  4. Em thường bảo vệ và chăm sóc da như thế nào?  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  -Học sinh hoàn thành bài tập vào vở  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  GV gọi HS bất kỳ trả lời câu hỏi  ***\*Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ***  GV mời học sinh khác nhận xét và bổ sung  GV chốt lại kiến thức và đánh giá, nhận xét các nhóm. | 1. Vì sao những vết thương trên da có thể phục hồi được?  Những vết thương trên da có thể phục hồi được là do ở lớp biểu bì của da có các tế bào sống có khả năng phân chia liên tục để tạo ra các tế bào mới giúp hàn gắn vết thương.  2. Cần lưu ý gì trong chế độ ăn vào mùa đông và mùa hè?  - Vào mùa đông, cơ thể mất nhiều năng lượng để duy trì thân nhiệt, do đó, trong chế độ ăn cần lưu ý: ăn tăng cường những thức ăn sinh nhiều năng lượng như các thức ăn có chất béo, giàu protein,… đồng thời, nên ăn thức ăn nóng, thức ăn có ít nước.  - Vào mùa hè, trong chế độ ăn cần lưu ý: Hạn chế ăn những thức ăn sinh nhiều nhiệt, đồng thời, tăng cường những loại thức ăn có nhiều nước như canh, nước trái cây, rau quả,...  3. Cần làm gì khi bị bỏng?  Khi bị bỏng cần:  - Ngay lập tức tách người bị bỏng ra khỏi tác nhân gây bỏng.  - Tiến hành sơ cứu đúng cách: Nhanh chóng đưa vùng da bị bỏng ngâm vào nước nguội sạch để vệ sinh vết thương tránh nhiễm khuẩn, sau đó, xả nhẹ nước mát trong ít nhất 15 phút. Sử dụng gạc sạch hoặc miếng vải nhỏ sạch để băng vùng da bị bỏng, tránh bụi bẩn tiếp xúc với vết bỏng.  - Xử lí sau sơ cứu: Trường hợp bỏng nhẹ và diện tích bỏng nhỏ, có thể tự chăm sóc, điều trị tại nhà. Trường hợp bỏng nặng hơn, sau khi sơ cứu cần nhanh chóng chuyển người bị bỏng tới cơ sở, trung tâm y tế nơi gần nhất để kịp thời điều trị.  4. Em thường bảo vệ và chăm sóc da như thế nào?  + Giữ tinh thần lạc quan, sinh hoạt điều đồ.  + Uống nhiều nước.  + Ăn nhiều rau xanh và trái cây để bổ sung vitamin và chất khoáng.  + Vệ sinh da và chống nắng đúng cách.  + Bổ sung độ ẩm cho da.  + Hạn chế trang điểm.  + Vệ sinh môi trường sạch sẽ.  + Không nặn mụn trứng cá.  + Bảo vệ da khỏi những tổn thương. |

**4. Hoạt động 4: Vận dụng**

**a) Mục tiêu:** - Tìm hiểu một bệnh về da tại trường em.

**b) Nội dung:**

**-** Thực hiện được dự án tìm hiểu một bệnh về da tại trường em theo các bước điều tra ở bài 28, trang 135.

**c) Sản phẩm:** Phiếu điều tra.

**d) Tổ chức thực hiện:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoạt động của GV và HS** | **Dự kiến sản phẩm** |
| ***\*Chuyển giao nhiệm vụ học tập***  GV chia lớp làm 4 nhóm, thực hiện được dự án tìm hiểu một bệnh về da tại trường em theo các bước điều tra ở bài 28, trang 135.  ***\*Thực hiện nhiệm vụ học tập***  HS thực hiện điều tra ngoài giờ học.  ***\*Báo cáo kết quả và thảo luận***  Tiết sau nộp phiếu điều tra cho giáo viên | Học sinh tiến hành điều tra ngoài giờ học. |

**IV. PHỤ LỤC**

|  |
| --- |
| **PHIẾU HỌC TẬP** |
| **Câu 1:** Vì sao đo thân nhiệt là bước đầu tiên của việc chẩn đoán bệnh?  ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………  **Câu 2:** Quan sát hình 36.2 và cho biết khi trời nóng và khi trời lạnh, các mạch máu dưới da, tuyến mồ hôi và các cơ dựng lông hoạt động như thế nào?   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Bộ phận | Khi nhiệt độ môi trường thấp | Khi nhiệt độ môi trường cao | | Mạch máu dưới da | ? | ? | | Tuyến mồ hôi | ? | ? | | Cơ dựng long | ? | ? | | Cơ vân | ? | ? |   **Câu 3:** Nêu nguyên nhân và phương pháp chống nóng, lạnh cho cơ thể theo gợi ý bảng 36.4.   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  | Cảm nóng | Cảm lạnh | | Biểu hiện | ? | ? | | Nguyên nhân | ? | ? | | Cách phòng chống | ? | ? | |