

MÔN SINH HỌC 8

GV : Nguyễn Vương Vũ

BÀI 41: CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA

I. Cấu tạo da

- Da cấu tạo gồm 3 lớp:
- + Lớp biểu bì gồm tầng sừng và tầng tế bào sống.
- + Lớp bì gồm sợi mô liên kết và các cơ quan.
- + Lớp mỡ dưới da gồm các tế bào mỡ.

II. Chức năng của da

- Bảo vệ cơ thể: chống các yếu tố gây hại của môi trường như: sự va đập, sự xâm nhập của vi khuẩn, chống thấm nước thoát nước. Đó là do đặc điểm cấu tạo từ các sợi của mô liên kết, lớp mỡ dưới da và tuyến nhờn. Chất nhờn do tuyến nhờn tiết ra còn có tác dụng diệt khuẩn. Sắc tố da góp phần chống tác hại của tia tử ngoại.
- Điều hoà thân nhiệt: nhờ sự co giãn của mao mạch dưới da, tuyến mồ hôi, cơ co chân lông, lớp mỡ dưới da chống mất nhiệt.
- Nhận biết kích thích của môi trường: nhờ các cơ quan thụ cảm.
- Tham gia hoạt động bài tiết qua tuyến mồ hôi.
- Da còn là sản phẩm tạo nên vẻ đẹp của con người.

BÀI 42: VỆ SINH DA

I. Bảo vệ da

- Da bản là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, hạn chế hoạt động của tuyến mồ hôi, hạn chế khả năng diệt khuẩn của da.
- Da bị xây xát dễ nhiễm trùng, nhiễm trùng máu, uõn ván.

Các biện pháp bảo vệ da:

- Thường xuyên tắm rửa.
- Thay quần áo và giữ gìn da sạch sẽ.
- Không nên nặn trứng cá.
- Tránh lạm dụng mỹ phẩm...

II. Rèn luyện da

Cơ thể là một khối thống nhất cho nên rèn luyện cơ thể là rèn luyện các hệ cơ quan trong đó có da.

Các cách rèn luyện da:

- Tắm nắng lúc 8-9 giờ sáng.
- Tập chạy buổi sáng,
- Tham gia thể thao buổi chiều.
- Xoa bóp.
- Lao động chân tay vừa sức.
- Rèn luyện từ từ.
- Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe của từng người.
- Cần thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng để cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương.

DẶN DÒ

CHÉP BÀI VÀ HỌC BÀI 41,42