

ÔN TẬP MÔN SINH HỌC LỚP 8

I. Lý thuyết

1. Vitamin là gì? Vitamin cần cho cơ thể như thế nào?

-Vitamin là hợp chất hoá học đơn giản là thành phần cấu trúc của nhiều enzym đảm bảo sự hoạt động sinh lí bình thường của cơ thể

VD....

2. Muối khoáng cần cho cơ thể như thế nào?

-Muối khoáng là thành phần quan trọng của tế bào tham gia vào nhiều hệ enzym đảm bảo quá trình trao đổi chất và năng lượng.

VD: ...

3. Nhu cầu dinh dưỡng của mỗi người khác nhau như thế nào?

-Nhu cầu dinh dưỡng của từng người không giống nhau

-Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào các yếu tố như: Lứa tuổi, giới tính, trạng thái sinh lí, lao động

4. Giá trị dinh dưỡng của thức ăn

-Giá trị dinh dưỡng của thức ăn biểu hiện ở thành phần các chất, năng lượng chứa trong đó

- Cần phối hợp các loại thức ăn để cung cấp đủ cho nhu cầu dd của cơ thể

5. Khẩu phần và nguyên tắc lập khẩu phần

-Khẩu phần là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày

-Nguyên tắc lập khẩu phần:

+Căn cứ vào giá trị dinh dưỡng của thức ăn

+Đảm bảo đủ no; Đủ năng lượng (calo) và đủ chất (lipit, protein, glucit , vitamin, muối khoáng)

6. Bài tiết có vai trò quan trọng như thế nào đối với cơ thể sống ?

-Bài tiết giúp cơ thể thải các chất cặn bã do hoạt động trao đổi chất của tế bào tạo ra và các chất thừa.

- Đảm bảo tính ổn định của môi trường trong tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động trao đổi chất diễn ra bình thường

7. Cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu

-Hệ bài tiết nước tiểu gồm: Thận ,ống dẫn nước tiểu, bóng đái, ống đái

-Thận là cơ quan quan trọng nhất của hệ bài tiết nước tiểu, gồm 2 quả thận, mỗi quả chứa khoảng 1 triệu đơn vị chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu

-Mỗi đơn vị chức năng gồm:Cầu thận(thực chất là búi mao mạch máu), nang cầu thận(thực chất là 1 cái túi gồm 2 lớp bao quanh cầu thận), ống thận

8. Nêu quá trình bài tiết nước tiểu:

a. Sự tạo thành nước tiểu: Nước tiểu được tạo thành ở các đơn vị chức năng của thận. Gồm các quá trình :

- **Quá trình lọc máu ở cầu thận** để tạo nước tiểu đầu trong nang cầu thận. Nước tiểu đầu có thành phần giống máu nhưng không có các tế bào máu và prôtêin.

- **Quá trình hấp thụ lại** các chất cần thiết , phần lớn nước có trong nước tiểu đầu được trả lại vào máu tại ống thận.

- **Quá trình bài tiết tiếp** các chất độc và các chất không cần thiết được bài tiết tiếp tại ống thận , tạo nước tiểu chính thức , giúp ổn định một số thành phần của máu.

b. Sự thải nước tiểu: - Nước tiểu chính thức đổ vào bể thận, theo ống dẫn nước tiểu xuống tích trữ ở bóng đái

- Khi bóng đái chứa khoảng 200ml nước tiểu sẽ cho ta cảm giác buồn tiểu
- Mỗi ngày thận lọc máu tạo ra khoảng 1,5 lít nước tiểu.
- Nước tiểu được thải ra ngoài nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng.

II. Bài tập

1. Em hãy đóng vai 1 chuyên gia dinh dưỡng đề xuất những bữa ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, vitamin và muối khoáng cho sự phát triển của bản thân trong 1 ngày bằng cách lựa chọn loại thức ăn hợp lý trong các loại thức ăn sau, liệt kê vai trò tương ứng của các loại thức ăn em đã chọn vào bảng tương ứng.

Nhóm 1: Cơm trắng, cháo, bột ngũ cốc, mì, gạo

Nhóm 2: Trứng, thịt bò, thịt lợn, cá biển, gan, lợn.

Nhóm 3: Rau xanh, cà chua, quả tươi.

Nhóm 4: Bơ, sữa, dầu thực vật.

Thời gian	Thực phẩm	Vai trò
Bữa sáng	Cháo, gạo	Cung cấp vitamin B1, B6
Bữa trưa		
Bữa tối		

2. Em hãy cho biết các bệnh nhân có triệu chứng như trong hình sau bị mắc bệnh gì, căn bệnh đó có thể do thiếu hụt vitamin nào gây ra?



Mất ngủ



Mệt mỏi



Da nhợt nhạt



Nhịp tim nhanh



Khó thở



Buồn nôn



Chóng mặt



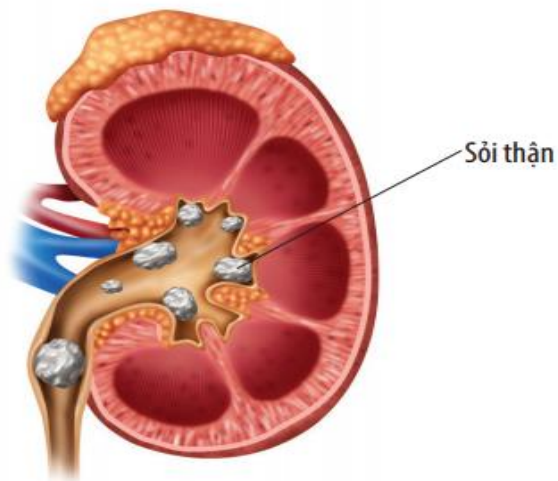
Lạnh, tê bì chân tay



Đau đầu

3. Sỏi thận là một khối rắn bao gồm các hạt tinh thể nhỏ, hình thành khi nước tiểu trở nên quá cô đặc với các chất nhất định nào đó. Có thể có 1 hay nhiều sỏi thận xuất hiện cùng lúc. Bệnh nhân bị sỏi thận thường có những cơn đau nặng và thường bắt đầu ở vùng sườn, kèm theo là triệu chứng đi tiểu đau, buồn nôn, sốt...

Quan sát hình sau và cho biết sỏi thận thường xuất hiện ở vị trí nào? Vì sao người bị sỏi thận thường rất đau, đi tiểu khó. Em cần làm gì để giảm nguy cơ mắc sỏi thận.



Lưu ý: Các em ôn tập khi đi học lại sẽ làm bài lấy điểm 15p nhé.