**THCS PHÚ HÒA**

**CÂU HỎI ÔN TẬP SINH 8 ĐẦU HK2 NĂM HỌC 2019-2020**

**BÀI 34: VITAMIN VÀ MUỐI KHOÁNG**

**Bài 1 (trang 110 sgk Sinh học 8):** Vitamin có vai trò gì đối với hoạt động sinh lí của cơ thể ?

**Trả lời:** Vitamin tham gia vào cấu trúc nhiều hệ enzim của các phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Thiếu vitamin gây rối loạn các hoạt động sinh lí, quá thừa vitamin cũng gây bệnh nguy hiểm.

**Bài 2 (trang 110 sgk Sinh học 8):** Em hãy kể những điều em biết về các loại vitamin và vai trò của các loại vitamin đó.

**Trả lời:**

- Vitamin A có ở những hoa quả có màu đỏ: cà chua, gấc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể tác dụng làm sáng mắt đẹp da.

- Vitamin C có ở những quả có vị chua như chanh tác dụng bổ máu chống chảy máu cam.

- Vitamin B1, B12 rất tốt cho phụ nữ mang thai.

……

**Bài 3 (trang 110 sgk Sinh học 8):** Hãy giải thích vì sao trong thời kì thuộc Pháp, đồng bào các dân tộc Việt Bắc và Tây Nguyên phải đốt cỏ tranh lấy tro để ăn.

**Trả lời:**

Trong tro của cỏ tranh có một số muối khoáng tuy không nhiều và chủ yếu là muối kali. Vì vậy, việc ăn tro cỏ tranh chỉ là biện pháp tạm thời chứ không thể thay thế hoàn toàn muối ăn hằng ngày.

**Bài 4 (trang 110 sgk Sinh học 8):** Vì sao cần bổ sung thức ăn giàu chất sắt cho các bà mẹ khi mang thai?

**Trả lời:** Sắt cần cho sự tạo thành hồng cầu và tham gia quá trình chuyển hóa. Vì vậy, bà mẹ mang thai cần được bổ sung chất sắt để thai phát triển tốt, người mẹ khỏe mạnh.

**BÀI 36: TIÊU CHUẨN ĂN UỐNG. NGUYÊN TẮC LẬP KHẨU PHẦN**

**Bài 1 (trang 114 sgk Sinh học 8):** Vì sao nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy người? Cho một vài ví dụ cụ thể

**Trả lời:**  Nhu cầu năng lượng ở mỗi người không giống nhau, vì vậy nhu cầu chất dinh dưỡng của từng người cũng khác nhau phụ thuộc vào giới tính, lứa tuổi, trạng thái sinh lí của cơ thể và hình thức lao động.

 Ví dụ:

    - Trẻ em nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với vận động viên thể thao.

    - Người già nhu cầu dinh dưỡng thấp hơn so với người trưởng thành.

**Bài 2 (trang 114 sgk Sinh học 8):** Thế nào là bữa ăn hợp lí, có chất lượng? Cần làm gì để nâng cao chất lượng bữa ăn trong gia đình

**Trả lời:**

Bữa ăn hợp lí, có chất lượng là bữa ăn với đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể với số lượng vừa đủ không dư thừa hoang phí

  Để nâng cao chất lượng bữa ăn cần :

   - Xây dựng kinh tế gia đình phát triển để đáp ứng nhu cầu ăn uống của gia đình.

   - Làm cho bữa ăn hấp dẫn, ngon miệng bằng cách :

    + Chế biến hợp khẩu vị.

    + Bàn ăn và bát đũa sạch.

    + Bày món ăn đẹp, hấp dẫn.

    + Tinh thần sảng khoái, vui vẻ.

# BÀI 38: BÀI TIẾT VÀ CẤU TẠO HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

**Bài 1 (trang 124 sgk Sinh học 8):** Bài tiết đóng vai trò quan trọng như thế nào với cơ thể sống ?

**Trả lời:** Nhờ hoạt động bài tiết mà các tính chất của môi trường bên trong (pH, nồng độ các ion, áp suất thẩm thấu, ...) luôn ổn định, tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động trao đổi chất diễn ra bình thường.

**Bài 2 (trang 124 sgk Sinh học 8):** Các sản phẩm thải chủ yếu của cơ thể là gì? Việc bài tiết chúng do các cơ quan nào đảm nhiệm?

**Trả lời:**

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) |

**Bài 3 (trang 124 sgk Sinh học 8):** Hệ bài tiết nước tiểu có cấu tạo như thế nào ?

**Trả lời:**

Cấu tạo của hệ bài tiết nước tiểu:

   - Hệ bài tiết nước tiểu gồm: thận, ống dẫn nước tiểu, bóng đái và ống đái.

   - Thận gồm 2 quả; mỗi quả chứa khoảng 1 triệu đơn vị chức năng để lọc máu và hình thành nước tiểu.

   - Mỗi đơn vị chức năng của thận gồm:

    + Cầu thận (thực chất là một búi mao mạch máu)

    + Nang cầu thận (thực chất là một cái túi gồm 2 lớp bao quanh cầu thận).

    + Các ống thận.

## BÀI 39: BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

**Bài 1 (trang 127 sgk Sinh học 8):** Trình bày quá trình tạo thành nước tiểu ở các đơn vị chức năng của thận

**Trả lời:**

Quá trình tạo thành nước tiểu ở các đơn vị chức năng của thận :

   - Máu theo động mạch tới các cầu thận (do chênh lệch áp suất) tạo ra lực đẩy nước và các chất hòa tan có các kích thước nhỏ qua lỗ lọc (30 – 40 Å) vào nang cầu thận, các tế bào máu và các phân tử prôtêin có kích thước lớn nên không qua lỗ lọc. Kết quả là tạo nên nước tiểu đầu trong nang cầu thận.

   - Nước tiểu đầu đi qua ống thận, ở đây xảy ra 2 quá trình :

+ Quá trình hấp thụ lại nước và các chất cần thiết (các chất dinh dưỡng, các ion Na+, Cl-…). Quá trình này có sử dụng năng lượng ATP.

    + Quá trình bài tiết tiếp các chất độc và các chất không cần thiết khác (axit uric, creatin, các chất thuốc, các ion H+, K+… ). Kết quả là tạo nên nước tiểu chính thức. Quá trình này có sử dụng năng lượng ATP.

**Bài 2 (trang 127 sgk Sinh học 8):** Thực chất của quá trình tạo thành nước tiểu là gì?

**Trả lời:**

Sự tạo thành nước tiểu diễn ra ở các đơn vị chức năng của thận.

    - Đầu tiên là quá trình lọc máu ở cầu thận để tạo thành nước tiểu đầu ở nang cầu thận.

    - Tiếp đó là quá trình hấp thụ lại nước, các chất cần thiết vào máu và bài tiết tiếp các chất không cần thiết và có hại ở ống thận, tạo ra nước tiểu chính thức và duy trì ổn định nồng độ các chất trong máu.

**Bài 3 (trang 127 sgk Sinh học 8):** Sự thải nước tiểu diễn ra như thế nào?

**Trả lời:**

 Nước tiểu chính thức đổ vào bể thận, qua ống dẫn nước tiểu xuống tích trữ ở bóng đái, rồi được thải ra ngoài nhờ hoạt động của cơ vòng ống đái, cơ bóng đái và cơ bụng

## BÀI 40: VỆ SINH HỆ BÀI TIẾT NƯỚC TIỂU

**Bài 1 (trang 40 sgk Sinh học 8):** Trong các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, em đã có thói quen nào và chưa có thói quen nào?

**Trả lời:**

- Những thói quen em có: Đi tiểu đúng lúc, khẩu phần ăn uống hợp lí

- Những thói quen em chưa có: Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.

**Bài 2 (trang 130 sgk Sinh học 8):** Thử đề ra kế hoạch hình thành thói quen sống khoa học nếu em chưa có

**Trả lời:** Kế hoạch hình thành thói quen sống khoa học

    - Ăn uống đủ bữa, không bỏ bữa.

    - Khẩu phần ăn uống hợp lí.

    - Uống đủ nước.

    - Vệ sinh thân thể hàng ngày.

    - Không nhịn đi vệ sinh quá lâu.