PHIẾU HỌC TẬP: THÂN NHIỆT VÀ ĐIỀU HÒA THÂN NHIỆT

Câu 1:

1.1 Nêu khái niệm thân nhiệt, điều hòa thân nhiệt?

1.2 Nêu vai trò và cơ chế duy trì thân nhiệt ổn định ở người?

1.1Khái niệm

-Thân nhiệt là ……

- Điều hòa thân nhiệt là quá trình cơ thể điều chỉnh và cân dối cường độ …… và …… sao cho nhiệt độ cơ thể ở mức bình thường.

1.2 Vai trò và cơ chế của cơ chế duy trì thân nhiệt ở người?

-Vai trò: Thân nhiệt cơ thể duy trì ổn định ở …… Khi thân nhiệt ở dưới…….. hoặc từ …….. trở lên là biểu hiện của trạng thái sức khỏe không bình thường.

Câu 2: Vai trò của da và hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt.

1.Trung tâm điều khiển nhiệt ở vùng dưới đồi.

2. Mạch máu dưới da, 3.Tuyến mồ hôi, 4. Cơ dựng lông, 5. Cơ vân

- Hệ thần kinh: …….. tham gia vào điều hòa thân nhiệt. Khi nhận tín hiệu thân nhiệt nóng hay lạnh, sẽ điều khiển quá trình sinh và thải nhiệt thích hợp. Khi hoạt động của trung tâm bị rối loạn sẽ gây ra hiện tượng thân nhiệt cao hơn bình thường gọi là sốt.
- Da tham gia vào quá trình điều hòa thân nhiệt. Ở da chứa……..., ……, ……., ……. Tham gia vào cơ chế điều hòa thân nhiệt**.**

Câu 3: Cơ chế duy trì thân nhiệt ở người:

Hình 36.2. Cơ chế điều hoà thân nhiệt

Bộ phận	**Khi nhiệt độ môi trường thấp**	**Khi nhiệt độ môi trường cao**
Mạch máu dưới da		

LIVEWORKSHEETS

Tuyến mồ hôi		
Cơ dựng lông		
Cơ vân		

Như vậy

- Khi trời nóng, các mạch máu dưới da …….., tuyến mồ hôi …….tiết mồ hôi, các cơ dựng lông ……..
- Khi trời lạnh, các mạch máu dưới da ……, tuyến mồ hôi ……. tiết mồ hôi, các cơ dựng lông …….

Câu 4: Nêu được một số biện pháp chống cảm lạnh, cảm nóng. (ghép các nội dung tương ứng)

1.Cảm giác nóng bừng, môi khô, mồ hôi nhiều, đau đầu, chóng mặt, da ửng đỏ, tim đập nhanh, buồn nôn,…	4. Do ở trong môi trường lạnh quá lâu; do thời tiết thay đổi đột ngột, do virus gây bệnh ở đường hô hấp;…
2. Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, ho, đau họng, đau nhức cơ thể, hắt xì, sưng hạch bạch huyết, đau đầu,…	5. Nên che nắng, uống đủ nước, tránh ánh nắng trực tiếp vào vùng sau gáy, hạn chế ra ngoài khi trời nắng nóng,…
3. Do ở dưới trời nắng quá lâu; không uống đủ nước khi trời nắng nóng;…	6. 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,…

	Cảm nóng	**Cảm lạnh**
Biểu hiện		
Nguyên nhân		
Cách phòng chống		

LIVEWORKSHEETS