BÀI 33. THÂN NHIỆT

HƯỚNG DẪN TRẢ LỜI

I. Trắc nghiệm

1B	**2A**	**3A**	**4A**	**5B**	**6D**	**7D**	**8D**	**9A**	**10D**

II. Phần tự luận

Câu 1. Nêu các biện pháp phòng chống nóng, lạnh.

- Rèn luyện thân thể (rèn luyện da) tăng khả năng chịu đựng của cơ thể.
- Mùa hè: đội mũ nón khi đi đường, lao động.
- Mùa đông: giữ ấm chân, cổ, ngực.
- Trồng nhiều cây xanh quanh nhà và nơi công cộng.

Câu 2. Trình bày cơ chế điều hòa thân nhiệt trong các trường hợp: trời nóng, trời oi bức và trời rét.

- Trời nóng: mao mạch ở da dãn, lưu lượng máu qua da nhiều tạo điều kiện cho cơ thể tăng cường tỏa nhiệt.
- Trời oi bức: do độ ẩm không khí cao, mồ hôi tiết ra nhiều, khó bay hơi nên mồ hôi chảy thành dòng, sự tỏa nhiệt khó khăn.
- Trời rét: mao mạch co lại, lưu lượng máu qua da ít nên da tím tái, cơ chân lông co nên sởn gai ốc làm giảm thiểu sự tỏa nhiệt qua da.

Câu 3. Trồng cây xanh có phải là 1 biện pháp chống nóng không? Tại sao?

- Có vì cây xanh tạo bóng mát, giảm nhiệt độ không khí khi trời nóng.

Câu 4. Hãy giải thích các câu:

- **"Trời nóng chóng khát, trời mát chóng đói".**
- **"Rét run cầm cập".**
- "Trời nóng chóng khát, trời mát chóng đói": Trời nóng: mồ hôi tiết nhiều, cơ thể mất nhiều nước => Mau khát. Trời mát: mao mạch máu co lại, lượng máu qua da ít làm giảm sự tỏa nhiệt qua da. Đồng thời cơ thể tăng cường sự chuyển hóa để tăng sinh nhiệt => Nhanh đói.
- "Rét run cầm cập": khi trời lạnh, cơ co dãn liên tục gây phản xạ run để sinh nhiệt.

----------HẾT----------