

# CÂU HỎI BÀI 42 TRANG 134 SGK SINH 8

## | GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

### Câu hỏi 1

- Da bản có hại như thế nào?
- Da bị xây xát có tác hại như thế nào?

### *ĐÁP ÁN*

- Da bản chỉ diệt được chừng 5% vi khuẩn nên dễ gây ngứa ngáy và có thể làm giảm khả năng miễn dịch của cơ thể,
- Da bản là môi trường thuận lợi cho vi khuẩn phát triển, phát sinh bệnh ngoài da.
- Da bản còn làm hạn chế hoạt động bài tiết mồ hôi do đó ảnh hưởng đến sức khỏe.
- Da xây xát dễ nhiễm trùng có khi gây bệnh như nhiễm trùng máu, nhiễm vi khuẩn uốn ván...

### Câu hỏi 2

- Đánh dấu ✓ vào bảng để chỉ những hình thức mà em cho là phù hợp với rèn luyện da.
- Hãy cho biết những nguyên tắc nào dưới đây phù hợp với rèn luyện da.
  - ... + Phải luôn cố gắng rèn luyện da tới mức độ tối đa
  - ... + Phải rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng
  - ... + Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe của từng người
  - ... + Rèn luyện trong nhà tránh tiếp xúc với ánh sáng mặt trời
  - ... + Cần thường xuyên tiếp xúc với ánh sáng mặt trời vào buổi sáng để cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương.

## ĐÁP ÁN

**Bảng 42–1. Các hình thức rèn luyện da**

Hình thức	Đánh dấu	Hình thức	Đánh dấu
- Tắm nắng lúc 8 -9h - Tắm nắng lúc 12 -14h - Tắm nắng càng lâu càng tốt - Tập chạy buổi sáng - Tham gia thể thao buổi chiều	✓ ✓	- Tắm nước lạnh - Đi lại dưới trời nắng không cần đội mũ nón - Xoa bóp - Lao động chân tay vừa sức	✓

✓ + Phải rèn luyện từ từ, nâng dần sức chịu đựng

... + Phải luôn cố gắng rèn luyện da tới mức độ tối đa

✓ + Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe của từng người

... + Rèn luyện trong nhà tránh tiếp xúc với ánh sáng mặt trời

✓ + Cần thường xuyên tiếp xúc với ánh sáng mặt trời vào buổi sáng để cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương.

» Xem tiếp [Câu hỏi bài 42 trang 135 sgk Sinh 8](#)

-----  
» *Hiểu rõ hơn về da, các biện pháp bảo vệ và rèn luyện da cùng đáp án các bài tập [Chương 8: Da](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại [doctailieu.com](http://doctailieu.com)*