

BÀI 1 TRANG 173 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

Đề bài

Nêu rõ ý nghĩa sinh học của giấc ngủ. Muốn đảm bảo giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì

» Ôn tập [Câu hỏi bài 54 trang 172 sgk Sinh 8](#)

HƯỚNG DẪN GIẢI

Giấc ngủ là kết quả của một quá trình ức chế tự nhiên để bảo vệ và phục hồi khả năng hoạt động của hệ thần kinh.

Muốn có giấc ngủ tốt cần phải :

- Tạo một phản xạ (một động hình) chuẩn bị cho giấc ngủ.
- Tránh những yếu tố làm ảnh hưởng tới giấc ngủ (ăn no quá, dùng chất kích thích : cà phê, chè, thuốc lá ...) trước khi ngủ.
- Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu.
- Có một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí.

» Xem tiếp [Bài 2 trang 173 sgk Sinh 8](#)

» Để chuẩn bị bài tốt hơn trước khi lên lớp, mời các em học sinh tham khảo đáp án các bài tập [Chương 9: Thần kinh và giác quan](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại doctailieu.com