

CÂU HỎI BÀI 54 TRANG 172 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

Câu hỏi 1

Hãy trao đổi theo nhóm các câu hỏi sau:

- Vì sao nói ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể, giấc ngủ ý nghĩa như thế nào đối với sức khỏe của con người?
- Muốn có giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì, nếu những yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến giấc ngủ.

ĐÁP ÁN

- Ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể vì ngủ là một nhu cầu vô cùng cần thiết với cơ thể, hơn cả ăn vì: Hưng phấn và ức chế là hai mặt đối lập trong hoạt động thần kinh nhờ đó mà đảm bảo sự cân bằng trong hoạt động của hệ thần kinh.
- Ý nghĩa của giấc ngủ là để cơ thể nghỉ ngơi sau một ngày dài hoạt động, phục hồi hoạt động của hệ thần kinh và các cơ quan khác, đặc biệt là mắt, và cũng là thời gian tốt để gan hoạt động đào thải chất độc ra khỏi cơ thể.
- Muốn có giấc ngủ tốt cần tạo phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ, tạo một động hình
 - + Ngủ đúng và đủ giờ. Có chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lý.
 - + Chỗ ngủ thoải mái, điều kiện ánh sáng thích hợp, đảm bảo không khí yên tĩnh (tránh tiếng ồn)
 - + Không dùng các chất kích thích
 - + Hạn chế sử dụng các thiết bị điện tử trước khi đi ngủ;
 - + Rửa mặt và hít thở sâu trước khi thở.
 - + Giữ tâm hồn thanh thản
- Tránh những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp tới giấc ngủ:
 - + Ăn quá no

+ Dùng chất kích thích (trà đậm, cà phê, thuốc lá trước khi ngủ)

Câu hỏi 2

Tại sao không nên làm việc quá sức? Thức quá khuya?

ĐÁP ÁN

Cơ thể con người là một khối thống nhất, mọi hoạt động đều sự điều khiển, điều hoà và phối hợp của hệ thần kinh. Sức khoẻ của con người phụ thuộc vào trạng thái của hệ thần kinh. Vì vậy cần giữ gìn và bảo vệ hệ thần kinh, tránh những tác động có ảnh hưởng xấu đến hoạt động của hệ thần kinh.

Muốn vậy cần thực hiện các yêu cầu sau:

- Đảm bảo giấc ngủ hàng ngày để phục hồi khả năng làm việc của hệ thần kinh sau một ngày làm việc căng thẳng.
- Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu.
- Xây dựng một chế độ làm việc và nghỉ ngơi hợp lí.

Không chỉ ngủ mới phục hồi sức làm việc của hệ thần kinh mà còn phải xen kẽ học tập và lao động với nghỉ ngơi hợp lí trong quá trình học tập và lao động để tránh gây căng thẳng và mệt mỏi cho hệ thần kinh.

Câu hỏi 3

Hãy liệt kê những chất gây hại đối với hệ thần kinh mà em biết hoặc đã từng nghe nói (có thể xếp loại, chẳng hạn: những chất kích thích, những chất gây nghiện). Nêu rõ mức độ ảnh hưởng đến sức khoẻ nói chung, đến hệ thần kinh nói riêng, từ đó ảnh hưởng đến kết quả học tập, theo gợi ý của bảng 54.

ĐÁP ÁN

Loại chất	Tên chất	Tác hại
Chất kích thích	Rượu, Nước chè, cà phê	- Hoạt động vỏ não bị rối loạn, trí nhớ kém. - Kích thích hệ thần kinh gây khó ngủ
Chất gây nghiện	- Thuốc lá - Ma túy	- Cơ thể suy yếu, dễ mắc bệnh nguy hiểm.

Loại chất	Tên chất	Tác hại
		- Giảm hoạt động của trí óc. - Suy giảm giống nòi
Chất làm suy giảm chức năng hệ thần kinh	Cocain, bia, rượu	Tê liệt các đoạn dây thần kinh cảm giác, sử dụng liều cao có thể gây độc

» Xem tiếp [Bài 1 trang 173 sgk Sinh 8](#)

» Các biện pháp vệ sinh hệ thần kinh đúng cách đảm bảo sức khỏe, cùng toàn bộ đáp án các bài tập [Chương 9: Thần kinh và giác quan](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác tại doctailieu.com