

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải bài tập SGK Sinh học **Bài 54: Vệ sinh hệ thần kinh** trang 172, 173 lớp 8 được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập Vệ sinh hệ thần kinh Sinh học.

Soạn Sinh 8 Bài 54: Vệ sinh hệ thần kinh

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 54 trang 172

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 54 trang 172: 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.

Trả lời:

- 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
- 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 có những điều kiện:
 - + Ngủ đúng và đủ giờ
 - + Chỗ ngủ thoải mái, điều kiện ánh sáng thích hợp
 - + Không dùng các chất kích thích
 - + Hạn chế sử dụng các thiết bị điện tử trước khi đi ngủ.
- Yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ là: ánh sáng, nhiệt độ, thức ăn hấp thụ trước khi ngủ.

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 54 trang 172: Tại sao không nên làm việc quá sức? Thức quá khuya?

Trả lời:

- Không nên làm việc quá sức và thức quá khuya vì sẽ ảnh hưởng đến khả năng phục hồi hoạt động của hệ thần kinh và hoạt động của các hệ cơ quan khác.

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 54 trang 172: Hoàn thiện bảng 54

Trả lời:

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

Giải bài tập SGK Sinh học 8 Bài 54

Bài 1 (trang 173 sgk Sinh học 8) : Nêu rõ ý nghĩa sinh học của giấc ngủ. Muốn đảm bảo giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì

Lời 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.

Bài 2 (trang 173 sgk Sinh học 8) : Trong vệ sinh đối với hệ thần kinh cần quan tâm tới những vấn đề gì ? Vì sao như vậy ?

Lời giải:

Trong vệ sinh đối với hệ thần kinh cần chú ý để tránh suy giảm hệ thần kinh như:

- Không làm việc quá sức.
- Đảm bảo giấc ngủ để hồi sức, có chế độ làm việc và nghỉ ngơi khoa học.
- Tránh các kích thích quá mạnh về âm thanh và ánh sáng.
- Giữ gìn vệ sinh tai, mắt...
- Tránh sử dụng những chất gây hại đối với hệ thần kinh như :
 - + Chất kích thích : rượu, chè, cà phê ... thường kích thích làm thần kinh căng thẳng gây khó ngủ, ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe.
 - + Chất gây nghiện : heroin, cần sa ... thường gây tê liệt hệ thần kinh, ăn ngủ kém, cơ thể gầy gò, yếu và tác hại về mặt xã hội.

Lý thuyết Sinh 8 Bài 54

I. Ý nghĩa của giấc ngủ đối với cơ thể

- Ngủ là một nhu cầu sinh lí của cơ thể
- Bản chất của giấc ngủ là quá trình ức chế tự nhiên
- Khi ngủ các cơ quan giảm hoạt động có tác dụng phục hồi hoạt động của hệ thần kinh và các hệ cơ quan.
- Muốn có giấc ngủ tốt, ngủ sâu cần tạo một phản xạ chuẩn bị cho giấc ngủ, tạo một đồng hình (ví dụ rửa mặt đánh răng trước khi đi ngủ, đi ngủ đúng giờ và nằm hít thở sâu để đi vào giấc ngủ) đồng thời tránh những yếu tố ảnh hưởng tới giấc ngủ như ăn no trước khi ngủ, dùng các chất kích thích như chè đặc, cà phê, thuốc lá; đảm bảo không khí yên tĩnh, không để đèn sáng và tránh mọi kích thích có ảnh hưởng tới giấc ngủ.



II. Lao động và nghỉ ngơi hợp lí

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. Lao động và nghỉ ngơi hợp lí giúp bảo vệ hệ thần kinh.

Để bảo vệ hệ thần kinh cần:

- 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.

III. Tránh lạm dụng các chất kích thích và ức chế đối với hệ thần kinh.



CLICK NGAY vào **TÀI VỀ** dưới đây để download giải bài tập Sinh học **Bài 54: Vệ sinh hệ thần kinh** trang 172, 173 SGK lớp 8 hay nhất file word, pdf hoàn toàn miễn phí.