Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải vở bài tập Sinh học lớp 8 **Bài 54: Vệ sinh hệ thần kinh** hay, ngắn gọn 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 môn Sinh học.

Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 54: Bài tập nhận thức kiến thức mới trang 140, 141

Bài tập 1 (trang 140 VBT Sinh học 8):

1.Vì sao nói giấc ngủ là một nhu cầu sinh lí của cơ thể, giấc ngủ có ý nghĩa như thế nào đối với sức khỏe?

2.Muốn có giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì, nêu những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến giấc ngủ.

Trả lời:

1.Ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể, 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.

2.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.

Bài tập 2 (trang 140 VBT Sinh học 8): 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 (dễ gây căng thẳng và mệt mỏi cho hệ thần kinh) và hoạt động của các hệ cơ quan khác.

Bài tập 3 (trang 141 VBT Sinh học 8): Hãy liệt kê những chất gây tác hại đối với hệ thần kinh mà em biết hoặc đã từng nghe nói. Nêu rõ mức độ ảnh hưởng đến sức khỏe nói chung, đến hệ thần kinh nói riêng, từ đó ảnh hưởng đến kết quả chất lượng học tập, theo gợi ý của bảng dưới đây:

Trả lời:

Loại chất	Tên chất	Tác hại
Chất kích thích	Rượu	- Hoạt động vỏ não bị rối loạn, trí nhớ kém. - Kích thích hệ thần kinh gây khó ngủ. - Cơ thể suy yếu, dễ mắc bệnh nguy hiểm. - Giảm hoạt động của trí óc. - Suy giảm giống nòi.
	Cafe	
	Nước chè	
	Nước tăng lực	
Chất gây nghiện	Ma túy	
	Thuốc phiện	
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 vở bài tập Sinh học 8 Bài 54: Bài tập tóm tắt và ghi nhớ kiến thức cơ bản trang 142

Bài tập (trang 142 VBT Sinh học 8): Điền nội dung thích hợp vào chỗ trống những câu sau:

Trả lời:

Ngủ là **nhu cầu sinh lí** của cơ thể. Bản chất của giấc ngủ là một quá trình **ức chế tự nhiên** có tác dụng bảo vệ, phục hồi khả năng làm việc (hoạt động) của hệ thần kinh. Phải đảm bảo giấc ngủ hằng ngày **đầy đủ**, làm việc và nghỉ ngơi **hợp lí**, sống **thanh thản**, tránh **lo âu phiền muộn**, tránh sử dụng các chất **có hại** cho hệ thần kinh.

Giải VBT Sinh học lớp 8 Bài 54: Bài tập củng cố, hoàn thiện kiến thức trang 142

Bài tập 1 (trang 142 VBT Sinh học 8): Trong vệ sinh đối với hệ thần kinh, cần quan tâm tới những vấn đề gì? Vì sao như vậy?

Trả lời:

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, chất gây nghiện…

Bài tập 2 (trang 142 VBT Sinh học 8): Phát biểu nào dưới đây là không đúng? (chọn bằng cách điền dấu × vào ô ở đầu câu).

Trả lời:

Muốn giữ gìn và bảo vệ hệ thần kinh, tránh những tác động có ảnh hưởng xấu đến hoạt động của hệ thần kinh cần phải:

x a) Giữ cho tâm hồn được thanh thản, tránh suy nghĩ lo âu.

b) Dùng chất kích thích cho thần kinh được tỉnh táo (cà phê, chè…).

x c) Đảm bảo giấc ngủ hằng ngày để phục hồi khả năng là việc của hệ thần kinh sau 1 ngày làm việc căng thẳng.

CLICK NGAY vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải VBT Sinh 8 **Bài 54: Vệ sinh hệ thần kinh** ngắn gọn, hay nhất file pdf hoàn toàn miễn phí.