**gày soạn : 20/06/2022**

**Ngày dạy:**

**CHỦ ĐỀ 7. TRAO ĐỔI CHẤT VÀ CHUYẾN HÓA NĂNG LƯỢNG Ở SINH VẬT**

**Tiết -Bài 28*.* VAI TRÒ CỦA NƯỚC VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG ĐỐI VỚI CƠ THỂ SINH VẬT**

**I. MỤC TIÊU**

**1. Kiến thức.**

- Nêu được vai trò của nước và các chất dinh dưỡng đối với cơ thể sinh vật.

- Dựa vào sơ đồ (hoặc sơ đồ) nêu được thành phần hóa học và cấu trúc, tính chất của nước.

**2*2. Năng lực***

Phát triển các năng lực chung và năng lực chuyên biệt

|  |  |
| --- | --- |
| Năng lực chung | Năng lực chuyên biệt |
| - Năng lực phát hiện vấn đề  - Năng lực giao tiếp  - Năng lực hợp tác  - Năng lực tự học  - N¨ng lùc sö dông CNTT vµ TT | - Năng lực kiến thức sinh học  - Năng lực thực nghiệm  - Năng lực nghiên cứu khoa học |

**3. Về phẩm chất**

**G**iúp học sinh rèn luyện bản thân phát triển các phẩm chất tốt đẹp: yêu nước, nhân ái, chăm chỉ, trung thực, trách nhiệm.

**II. THIẾT BỊ DẠY HỌC VÀ HỌC LIỆU**

**1. Giáo viên**

- Chuẩn bị tranh hình SGK

**2. Học sinh.**

- Đọc trước bài.

**III. TIẾN TRÌNH DẠY HỌC**

**1. Kiểm tra bài cũ. (5’)**

- Vào những ngày nắng nóng sự trao đổi khí của cây diễn ra nhanh hay chậm

**2. Bài mới:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HOẠT ĐỘNG GV** | | | | **HOẠT ĐỘNG HS** | | | | **NỘI DUNG** | | |
| |  | | --- | | **HOẠT ĐỘNG 1: Xác định vấn đề/Nhiệm vụ học tập/Mở đầu**  **a. Mục tiêu:** HS biết được các nội dung cơ bản của bài học cần đạt được, tạo tâm thế cho học sinh đi vào tìm hiểu bài mới.  **b. Nội dung:** Giáo viên giới thiệu thông tin liên quan đến bài học.  **c. Sản phẩm:** Học sinh lắng nghe định hướng nội dung học tập.  **d. Tổ chức thực hiện:** Giáo viên tổ chức, học sinh thực hiện, lắng nghe phát triển năng lực quan sát, năng lực giao tiếp. | | | | | | | | | | |
| - Tại sao nhiều loài cây trồng(lúa, ngô, cây ăn quả...) không được tưới nước đầy đủ sẽ héo dần, thậm chí sẽ chết? | | | | | | | | | |
| **HOẠT ĐỘNG 2: Hình thành kiến thức**  **a) Mục tiêu:**  **-** Học sinh mô tả được cấu trúc và tính chất hóa học của nước.  - Học sinh biết được vai trò của nước đối với cơ thể sinh vật.  - Học sinh biết được vai trò của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể sinh vật.  **b) Nội dung:**HS căn cứ trên các kiến thức đã biết, làm việc với sách giáo khoa, hoạt động cá nhân, nhóm hoàn thành yêu cầu học tập.  **c) Sản phẩm:** Trình bày được kiến thức theo yêu cầu của GV.  **d) Tổ chức thực hiện:**Hoạt động cá nhân, hoạt động nhóm. | | | | | | | | | |
| **1: Vai trò của nước đối với cơ thể sinh vật. (16’)** | | | | | | | | | |
| - GV yêu cầu HS đọc thông tin SGK và quan sát H28.1 SGK. Thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:  - Em hãy cho biết nước có những tính chất gì?  - Quan sát hình 28.1, em hãy mô tả cấu trúc của phân tử nước?    - Em có nhận xét gì về sự phân bố của các electron trong phân tử nước?  - Cho biết tính chất của phân tử nước. Vì sao phân tử nước có tính chất đó?  - GV nhận xét, bổ sung.  - GV yêu cầu HS tự rút ra kết luận về tính chất và cấu trúc của phân tử nước.  - GV cho HS nhắc lại kết luận.  - GV yêu cầu HS đọc thông tin SGK và quan sát H28.2 và 28.3 SGK. Thảo luận nhóm trả lời câu hỏi:  - Em hãy cho biết nước có những vai trò gì đối với sinh vật? Cho ví dụ?  - Em hãy kể tên một số loài sinh vật sống trong môi trường nước?  - Theo em điều gì sẽ xảy ra đối với cơ thể sinh vật khi thiếu nước kéo dài? Giải thích?  - Tại sao khi cơ thể đang ra mồ hôi, nếu có gió thổi ta có cảm giác mát hơn?  - Tại sao khi bị nôn, sốt cao tiêu chảy, chúng ta cần phải bổ sung nước bằng cách uống dung dịch oresol? | | | | - HS tự nghiên cứu các thông tin SGK kết hợp với quan sát hình ghi nhớ kiến thức. Thảo luận nhóm thống nhất câu trả lời, yêu cầu nêu được:  - Nước là chất lỏng không màu, không mùi, không vị, sôi ở 100 °C và đòng đặc ở 0 °C. Nước là dung mỏi hoà tan nhiều chất, có tính dẫn điện và dẫn nhiệt.  - Một phân tử nước được cấu tạo từ một nguyên tử oxygen và hai nguyên tử hydrogen liên kết với nhau bằng liên kết cộng hoá trị.  - Trong phân tử nước, các electron có xu hướng bị lệch vể phía oxygen do nguyên tửoxygen có khả năng hút electron mạnh hơn.  - Phân tử nước có tính phân cực do nguyên tử oxygen mang điện tích âm một phần, còn nguyên tử hydrogen mang điện tích dương một phần dẫn đến phân tử nước có hai đầu tích điện trái dâu.  - Nước là thành phần chủ yếu cấu tạo nên tế bào cơ thể sinh vật.  - Nước có vai trò rất quan trọng trong các hoạt động sóng của sinh vật như: điều hoà thân nhiệt (toát mổ hòi khi trời nóng), là dung mòi hoà tan và vận chuyển các chất (quá trình vận chuyển các chất trong thân cây), là nguyên liệu và môi trường diễn ra các phản ứng chuyển hoá (tiêu hoá ở động vật, quang hợp ở thực vật,...).  - Nước là môi trường sống cho nhiều loài sinh vật.  - Hoa sen, rong đuôi chó, cá heo, bạch tuộc,...  - Khi thiếu nước kéo dài sẽ làm chậm quá trình chuyển hoá các chất trong tế bào do thiếu nguyên liệu và môi trường cho các phản ứng hoá học cơ thể không duy trì được các hoạt động sống và chết.  - Khi có gió thổi, nước trong mổ hòi sẽ bay hơi nhanh hơn và mang theo nhiệt cơ thể đang toả ra giảm nhiệt độ bề mặt cơ thể nên sẽ có cảm giác mát hơn.  - Oresol là dung dịch có thành phẩn chủ yếu là nước và các chất điện giải (các muối khoáng). Khi bị nôn, sốt cao, tiêu chảy sẽ làm cho cơ thể bị mất một lượng lớn nước và các chất điện giải. Vì vậy, uống dung dịch oresol có tác dụng bù lại các chất này cho cơ thể. | | | | **1. Vai trò của nước đối với cơ thể sinh vật.**  - Cấu trúc và tính chất của nước  + Nước là chất lỏng không màu, không mùi, không vị, sôi ở nhiệt độ 100 0C và đông đặc ở 00C.  Nước là dung môi hòa tan nhiều chất, có tính dẫn điện và dẫn nhiệt.  + Nước được cấu tạo từ các phân tử nước, mỗi phân tử nước được cấu tạo từ nhưng nguyên tử oxygen và hai nguyên tử hydrogen. Do có hai dấu tích điện trái dấu nên phân tử nước có tính phân cực. Vì vậy các phân tử nước liên kết với nhau và liên kết với phân tử phân cực khác.  - Vai trò của nước:  + Nước là thành phần chủ yếu tạo nên tế bào cơ thể sinh vật.  + Nước có vai trò rất quan trọng trong các hoạt động sống của sinh vât như: điều hòa thân nhiệt, dung môi hòa tan và vận chuyển các chất, nguyên liệu và môi trường diễn ra các phản ứng chuyển hóa. | |
| **2: Vai trò của các chất dinh dưỡng đối với cơ thể sinh vật. (17’)** | | | | | | | | | |
| - Dẫn "Vì sao chúng ta cẩn phải ăn mỗi ngày?"  - GV yêu cầu HS đọc mục 2 trong SGK tr.130 và trả lời câu hỏi.  - Chất dinh dưỡng là gì? Sinh vật có thể lấy chất dinh dưỡng từ những nguồn nào?  - Ở sinh vật các chất dinh dưỡng được chia thành những nhóm nào? Dựa vào đâu để chia thành các nhóm đó?    - Chất dinh dưỡng có những vai trò gì đối với cơ thể sinh vật?  - Tại sao chúng ta cần phải ăn nhiều loại thức ăn khác nhau?  - GV yêu cầu HS tự rút ra kết luận | | - Cá nhân tự đọc thông tin và trả lời câu hỏi:  - 1 vài HS trình bày  - HS khác bổ sung.  -Cá nhân đọc thông tin SGK ghi nhớ kiến thức.  - Chất dinh dưỡng là các chất hoá học được cơ thể sinh vật hấp thụ từ môi trường bên ngoài.  - *Ở* động vật: chất dinh dưỡng góm bốn nhóm chính dựa vào bản chất hoá học của các chất: carbohydrate (chất bột đường), lipid (chất béo), protein (chất đạm), vitamin và chất khoáng.Trong đó, carbohydrate, lipid và protein là các chất cung cấp năng lượng; còn vitamin và chất khoáng là các chất không cung cấp năng lượng cho cơ thể.  - Ở thực vật, dựa vào tỉ lệ có trong tế bào mà các chất dinh dưỡng (muối khoáng) được chia thành hai nhóm: nhóm chiếm tỉ lệ lớn gổm có C, H, 0, N, p,... và nhóm có tỉ lệ nhỏ gổm Fe, Zn, Cu, Mo,...  - Vai trò của các chất dinh dưỡng: cung cấp nguyên liệu cẩu tạo nên các thành phần của tế bào, giúp cơ thể sinh trưởng và phát triển; cung cấp năng lượng; tham gia điểu hoà các hoạt động sóng của tế bào và cơ thể.  - Chúng ta cần ăn nhiều loại thức ăn khác nhau để cung câp đẩy đủ các loại chất dinh dưỡng, không cung cấp thừa hoặc thiếu một nhóm chất dinh dưỡng nào đó. | | | | **2. Vai trò của accs chất dinh dưỡng đối với cơ thể sinh vật**  **-** Chất dinh dưỡng là các chất hóa học được cơ thể sinh vật hấp thụ từ môi trường bên ngoài( thức ăn, phân bón...), có vai trò cung cấp nguyên liệu cấu tạo nên tế bào, tham gia các hoạt động sống, sinh trưởng và phát triển của cơ thể sinh vật.  **-** Ở động vật, chất dinh dưỡng gồm bốn nhóm chính: carbohydrate(chất đường bột), lipit (chất béo), protein (chất đạm), vitamin và chất khoáng. Trong đó, carbohydrate, lipit và protein là các chất cung cấp năng lượng; còn vitamin và chất khoáng là các chất cung cấp năng lượng cho cơ thể.  ở thực vật, chất dinh dưỡng là các muối khoáng được rễ hấp thu từ đất.  - Dựa vào tỉ lệ có trong tế bào mà muối khoáng được chia thành:  + Nhóm chiếm tỉ lệ lớn gồm có C, H, O, N, P...tham gia cấu tạo nên cơ thể sinh vật, trong đó N có vai trò qua trọng trong quá trình sinh trưởng và phát triển của thực vật vì nó là thành phần cấu tạo protein và chất diệp lục; nhóm có tỉ lệ nhỏ gồm Fe, Zn,Cu, Mo,....tham gia vào điều hòa quá trinh trao đổi chất đặc trưng cho tế bào và cơ thể. Các hợp chất đặc trưng này sẽ tham gia cấu tạo nên tế bào và cơ thể sinh vật. | | | |
| **HOẠT ĐỘNG 3: Hoạt động luyện tập (10')**  **a. Mục tiêu:** Củng cố, luyện tập kiến thức vừa học.  **b. Nội dung:**Dạy học trên lớp, hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân.  **c. Sản phẩm:** Bài làm của học sinh, kĩ năng giải quyết nhiệm vụ học tập.  **d. Tổ chức thực hiện:** Tổ chức theo phương pháp: đặt và giải quyết vấn đề, học sinh hợp tác, vận dụng kiến thức hoàn thành nhiệm vụ. | | | | | | | | | |
| **Câu 1.** Tại sao môi trường nước có nhiệt độ ổn định hơn môi trường trên cạn?  [Câu 1. Thành phần hóa học của nước bao gồm những gì?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/thanh-phan-hoa-hoc-cua-nuoc-bao-gom-nhung-gi2-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o1-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-h2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-c.2051774)  [C. 2 nguyên từ H, 1 nguyên tử O.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/thanh-phan-hoa-hoc-cua-nuoc-bao-gom-nhung-gi2-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o1-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-h2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-c.2051774)  [B. 1 nguyên tử H, 1 nguyên tử O.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/thanh-phan-hoa-hoc-cua-nuoc-bao-gom-nhung-gi2-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o1-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-h2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-c.2051774)  [C. 2 nguyên tử O, 1 nguyên tử H.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/thanh-phan-hoa-hoc-cua-nuoc-bao-gom-nhung-gi2-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o1-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-h2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-c.2051774)  [D. 2 nguyên tử O, 1 nguyên tử C.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/thanh-phan-hoa-hoc-cua-nuoc-bao-gom-nhung-gi2-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o1-nguyen-tu-h-1-nguyen-tu-o2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-h2-nguyen-tu-o-1-nguyen-tu-c.2051774)  [Câu 2. Nước bao gồm những tính chất gì?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)  [A. Chất lỏng.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)  [B. Chất khí.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)  [C. Không màu, không mùi, không vị.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)  [D. Sôi ở 100](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)[o](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)[C.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)  [E. Có thể hòa tan được nhiều chất.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)  [F. Hòa tan được dầu, mỡ.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nuoc-bao-gom-nhung-tinh-chat-gichat-longchat-khikhong-mau-khong-mui-khong-visoi-o-100-occo-the-hoa-tan-duoc-nhieu-chat-hoa-tan-duoc-dau-mo.2051860)  Câu 3. [Sự phân bố của sinh vật trên Trái Đất phụ thuộc vào đâu?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/su-phan-bo-cua-sinh-vat-tren-trai-dat-phu-thuoc-vao-daunguon-nuocnha-o-ngon-nui-chat-dinh-duong.2053171)   1. [Nguồn nước.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/su-phan-bo-cua-sinh-vat-tren-trai-dat-phu-thuoc-vao-daunguon-nuocnha-o-ngon-nui-chat-dinh-duong.2053171) 2. [Nhà ở.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/su-phan-bo-cua-sinh-vat-tren-trai-dat-phu-thuoc-vao-daunguon-nuocnha-o-ngon-nui-chat-dinh-duong.2053171) 3. [Ngọn núi.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/su-phan-bo-cua-sinh-vat-tren-trai-dat-phu-thuoc-vao-daunguon-nuocnha-o-ngon-nui-chat-dinh-duong.2053171) 4. [Chất dinh dưỡng.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/su-phan-bo-cua-sinh-vat-tren-trai-dat-phu-thuoc-vao-daunguon-nuocnha-o-ngon-nui-chat-dinh-duong.2053171)   Câu 4. [Chất dinh dưỡng là những chất hay  hợp chất hóa học  được cơ thể sinh vật lấy từ bên ngoài vào, tham gia  đổi mới  các thành phần của tế bào hoặc  kiến tạo  tế bào, tham gia các phản ứng hóa học trong cơ thể, tạo ra  năng lượng  cho các hoạt động sống.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-dinh-duong-la-nhung-chat-hay-hop-chat-hoa-hoc-duoc-co-the-sinh-vat-lay-tu-ben-ngoai-vao-tham-gia-doi-moi-cac-thanh-phan-cua-te-bao-hoac-kien-tao-te-bao-tham-gia-cac-phan-ung-hoa-hoc-trong.2053250)  Câu 5. [Chất dinh dưỡng bao gồm các thành phần là gì?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-dinh-duong-bao-gom-cac-thanh-phan-la-gicarbohydrateproteinvitaminchat-khoangnuoc.2053339)   1. [Carbohydrate.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-dinh-duong-bao-gom-cac-thanh-phan-la-gicarbohydrateproteinvitaminchat-khoangnuoc.2053339) 2. [Protein.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-dinh-duong-bao-gom-cac-thanh-phan-la-gicarbohydrateproteinvitaminchat-khoangnuoc.2053339) 3. [Vitamin.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-dinh-duong-bao-gom-cac-thanh-phan-la-gicarbohydrateproteinvitaminchat-khoangnuoc.2053339) 4. [Chất khoáng.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-dinh-duong-bao-gom-cac-thanh-phan-la-gicarbohydrateproteinvitaminchat-khoangnuoc.2053339) 5. [Nước.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-dinh-duong-bao-gom-cac-thanh-phan-la-gicarbohydrateproteinvitaminchat-khoangnuoc.2053339)   Câu 6. [Vai trò của carbohydrate là gì?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-cua-carbohydrate-la-gicung-cap-nang-luong-cau-tao-nen-te-bao-va-cac-mocung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baola-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-bao-tham-gia-qua-tr.2053403)   1. [Cung cấp năng lượng, cấu tạo nên tế bào và các mô.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-cua-carbohydrate-la-gicung-cap-nang-luong-cau-tao-nen-te-bao-va-cac-mocung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baola-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-bao-tham-gia-qua-tr.2053403) 2. [Cung cấp và dự trữ năng lượng, tham gia cấu trúc màng tế bào,...](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-cua-carbohydrate-la-gicung-cap-nang-luong-cau-tao-nen-te-bao-va-cac-mocung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baola-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-bao-tham-gia-qua-tr.2053403) 3. [Là thành phần thiết yếu cấu tạo tế bào, tham gia quá trình trao đổi chất của cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-cua-carbohydrate-la-gicung-cap-nang-luong-cau-tao-nen-te-bao-va-cac-mocung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baola-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-bao-tham-gia-qua-tr.2053403) 4. [Tham gia vào quá trình trao đổi chất và điều hòa nhiệt độ cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-cua-carbohydrate-la-gicung-cap-nang-luong-cau-tao-nen-te-bao-va-cac-mocung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baola-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-bao-tham-gia-qua-tr.2053403)   Câu 7. [Nguyên nhân gây bệnh bướu cổ ở người là gì?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nguyen-nhan-gay-benh-buou-co-o-nguoi-la-githieu-iodine-thieu-nuoc-thua-protein-thua-vitamin-a.2053556)   1. [Thiếu Iodine.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nguyen-nhan-gay-benh-buou-co-o-nguoi-la-githieu-iodine-thieu-nuoc-thua-protein-thua-vitamin-a.2053556) 2. [Thiếu nước.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nguyen-nhan-gay-benh-buou-co-o-nguoi-la-githieu-iodine-thieu-nuoc-thua-protein-thua-vitamin-a.2053556) 3. [Thừa protein.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nguyen-nhan-gay-benh-buou-co-o-nguoi-la-githieu-iodine-thieu-nuoc-thua-protein-thua-vitamin-a.2053556) 4. [Thừa vitamin A.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/nguyen-nhan-gay-benh-buou-co-o-nguoi-la-githieu-iodine-thieu-nuoc-thua-protein-thua-vitamin-a.2053556)   [Câu 8. Sinh vật mất bao nhiêu lượng nước của cơ thể thì tử vong?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/sinh-vat-mat-bao-nhieu-luong-nuoc-cua-co-the-thi-tu-vong10122021.2053627)   1. [10%](https://hoc24.vn/index.php/quiz/sinh-vat-mat-bao-nhieu-luong-nuoc-cua-co-the-thi-tu-vong10122021.2053627) 2. [12%](https://hoc24.vn/index.php/quiz/sinh-vat-mat-bao-nhieu-luong-nuoc-cua-co-the-thi-tu-vong10122021.2053627) 3. [20%](https://hoc24.vn/index.php/quiz/sinh-vat-mat-bao-nhieu-luong-nuoc-cua-co-the-thi-tu-vong10122021.2053627) 4. [21%](https://hoc24.vn/index.php/quiz/sinh-vat-mat-bao-nhieu-luong-nuoc-cua-co-the-thi-tu-vong10122021.2053627)   Câu 9. [Nếu mất đi 10% lượng nước thì cơ thể sống sẽ như thế nào?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/neu-mat-di-10-luong-nuoc-thi-co-the-song-se-nhu-the-naoroi-loan-trao-doi-chattu-vong-trao-doi-chat-binh-thuong-thoat-hoi-nuoc-tang-nhanh.2053764)   1. [Rối loạn trao đổi chất.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/neu-mat-di-10-luong-nuoc-thi-co-the-song-se-nhu-the-naoroi-loan-trao-doi-chattu-vong-trao-doi-chat-binh-thuong-thoat-hoi-nuoc-tang-nhanh.2053764) 2. [Tử vong.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/neu-mat-di-10-luong-nuoc-thi-co-the-song-se-nhu-the-naoroi-loan-trao-doi-chattu-vong-trao-doi-chat-binh-thuong-thoat-hoi-nuoc-tang-nhanh.2053764) 3. [Trao đổi chất bình thường.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/neu-mat-di-10-luong-nuoc-thi-co-the-song-se-nhu-the-naoroi-loan-trao-doi-chattu-vong-trao-doi-chat-binh-thuong-thoat-hoi-nuoc-tang-nhanh.2053764) 4. [Thoát hơi nước tăng nhanh.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/neu-mat-di-10-luong-nuoc-thi-co-the-song-se-nhu-the-naoroi-loan-trao-doi-chattu-vong-trao-doi-chat-binh-thuong-thoat-hoi-nuoc-tang-nhanh.2053764)   Câu 10. [Vai trò nào dưới đây](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-nuoc-doi-voi-co-the-nguoinuoc-can-cho-nao-de-tao-lipidnuoc-dieu-chinh-than-nhietnuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-la-thanh-phan-chinh-tao-nen-moi-truon.2053898)**[không](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-nuoc-doi-voi-co-the-nguoinuoc-can-cho-nao-de-tao-lipidnuoc-dieu-chinh-than-nhietnuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-la-thanh-phan-chinh-tao-nen-moi-truon.2053898)**[là vai trò của nước đối với cơ thể người?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-nuoc-doi-voi-co-the-nguoinuoc-can-cho-nao-de-tao-lipidnuoc-dieu-chinh-than-nhietnuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-la-thanh-phan-chinh-tao-nen-moi-truon.2053898)   1. [Nước cần cho não để tạo lipid.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-nuoc-doi-voi-co-the-nguoinuoc-can-cho-nao-de-tao-lipidnuoc-dieu-chinh-than-nhietnuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-la-thanh-phan-chinh-tao-nen-moi-truon.2053898) 2. [Nước điều chỉnh thân nhiệt.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-nuoc-doi-voi-co-the-nguoinuoc-can-cho-nao-de-tao-lipidnuoc-dieu-chinh-than-nhietnuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-la-thanh-phan-chinh-tao-nen-moi-truon.2053898) 3. [Nước giúp bề mặt niêm mạc ẩm ướt.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-nuoc-doi-voi-co-the-nguoinuoc-can-cho-nao-de-tao-lipidnuoc-dieu-chinh-than-nhietnuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-la-thanh-phan-chinh-tao-nen-moi-truon.2053898) 4. [Nước là thành phần chính tạo nên môi trường trong của cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-nuoc-doi-voi-co-the-nguoinuoc-can-cho-nao-de-tao-lipidnuoc-dieu-chinh-than-nhietnuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-la-thanh-phan-chinh-tao-nen-moi-truon.2053898)   Câu 11. [Vai trò nào dưới đây](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-vitaminla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-thebao-ve-te-bao-va-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luong.2053987)**[không](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-vitaminla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-thebao-ve-te-bao-va-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luong.2053987)**[là vai trò của vitamin?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-vitaminla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-thebao-ve-te-bao-va-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luong.2053987)   1. [Là thành phần thiết yếu cấu tạo tế bào.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-vitaminla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-thebao-ve-te-bao-va-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luong.2053987) 2. [Tham gia vào quá trình trao đổi chất của cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-vitaminla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-thebao-ve-te-bao-va-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luong.2053987) 3. [Bảo vệ tế bào và cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-vitaminla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-thebao-ve-te-bao-va-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luong.2053987) 4. [Cung cấp và dự trữ năng lượng.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/vai-tro-nao-duoi-day-khong-la-vai-tro-cua-vitaminla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-thebao-ve-te-bao-va-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luong.2053987)   [Câu 12. Chất khoáng có vai trò gì đối với cơ thể sống?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-khoang-co-vai-tro-gi-doi-voi-co-the-songla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luongdieu-hoa-hoat-dong-songvan-chuyen-c.2054069)   1. [Là thành phần thiết yếu cấu tạo tế bào.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-khoang-co-vai-tro-gi-doi-voi-co-the-songla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luongdieu-hoa-hoat-dong-songvan-chuyen-c.2054069) 2. [Tham gia vào quá trình trao đổi chất của cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-khoang-co-vai-tro-gi-doi-voi-co-the-songla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luongdieu-hoa-hoat-dong-songvan-chuyen-c.2054069) 3. [Cung cấp và dự trữ năng lượng.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-khoang-co-vai-tro-gi-doi-voi-co-the-songla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luongdieu-hoa-hoat-dong-songvan-chuyen-c.2054069) 4. [Điều hòa hoạt động sống.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-khoang-co-vai-tro-gi-doi-voi-co-the-songla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luongdieu-hoa-hoat-dong-songvan-chuyen-c.2054069) 5. [Vận chuyển các chất.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/chat-khoang-co-vai-tro-gi-doi-voi-co-the-songla-thanh-phan-thiet-yeu-cau-tao-te-baotham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-cua-co-the-cung-cap-va-du-tru-nang-luongdieu-hoa-hoat-dong-songvan-chuyen-c.2054069)   [Câu 13. Khi nào cơ thể cần bổ sung nước?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/khi-nao-co-the-can-bo-sung-nuocchay-bo-duong-dai-hoc-taplao-dong-duoi-troi-nang-nong-sau-khi-an-comsot-cao-truoc-khi-ngu.2054125)   1. [Chạy bộ đường dài.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/khi-nao-co-the-can-bo-sung-nuocchay-bo-duong-dai-hoc-taplao-dong-duoi-troi-nang-nong-sau-khi-an-comsot-cao-truoc-khi-ngu.2054125) 2. [Học tập.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/khi-nao-co-the-can-bo-sung-nuocchay-bo-duong-dai-hoc-taplao-dong-duoi-troi-nang-nong-sau-khi-an-comsot-cao-truoc-khi-ngu.2054125) 3. [Lao động dưới trời nắng nóng.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/khi-nao-co-the-can-bo-sung-nuocchay-bo-duong-dai-hoc-taplao-dong-duoi-troi-nang-nong-sau-khi-an-comsot-cao-truoc-khi-ngu.2054125) 4. [Sau khi ăn cơm.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/khi-nao-co-the-can-bo-sung-nuocchay-bo-duong-dai-hoc-taplao-dong-duoi-troi-nang-nong-sau-khi-an-comsot-cao-truoc-khi-ngu.2054125) 5. [Sốt cao.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/khi-nao-co-the-can-bo-sung-nuocchay-bo-duong-dai-hoc-taplao-dong-duoi-troi-nang-nong-sau-khi-an-comsot-cao-truoc-khi-ngu.2054125) 6. [Trước khi ngủ.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/khi-nao-co-the-can-bo-sung-nuocchay-bo-duong-dai-hoc-taplao-dong-duoi-troi-nang-nong-sau-khi-an-comsot-cao-truoc-khi-ngu.2054125)   [Câu 14. Tại sao chúng ta cần bổ sung chất béo?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-chung-ta-can-bo-sung-chat-beochat-beo-co-vai-tro-cung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baochat-beo-tham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-va-dieu-hoa-nhiet-do-co-the-cha.2054245)   1. [Chất béo có vai trò cung cấp và dự trữ năng lượng, tham gia cấu trúc màng tế bào,...](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-chung-ta-can-bo-sung-chat-beochat-beo-co-vai-tro-cung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baochat-beo-tham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-va-dieu-hoa-nhiet-do-co-the-cha.2054245) 2. [Chất béo tham gia vào quá trình trao đổi chất và điều hòa nhiệt độ cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-chung-ta-can-bo-sung-chat-beochat-beo-co-vai-tro-cung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baochat-beo-tham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-va-dieu-hoa-nhiet-do-co-the-cha.2054245) 3. [Chất béo bảo vệ tế bào và cơ thể khỏi các tác nhân gây hại từ bên ngoài.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-chung-ta-can-bo-sung-chat-beochat-beo-co-vai-tro-cung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baochat-beo-tham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-va-dieu-hoa-nhiet-do-co-the-cha.2054245) 4. [Chất béo điều khiển các hoạt động sống của cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-chung-ta-can-bo-sung-chat-beochat-beo-co-vai-tro-cung-cap-va-du-tru-nang-luong-tham-gia-cau-truc-mang-te-baochat-beo-tham-gia-vao-qua-trinh-trao-doi-chat-va-dieu-hoa-nhiet-do-co-the-cha.2054245)   [Câu 15. Biểu hiện thường thấy của bệnh nhân bị bệnh bướu cổ là gì?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/bieu-hien-thuong-thay-cua-benh-nhan-bi-benh-buou-co-la-givung-co-bi-loi-len-do-tuyen-giap-tang-kich-thuoc-hay-quen-mat-tri-nho-vung-co-co-vet-mau-tu-bam-ho-sot-kem-sung-hach-o-co.2054342)   1. [Vùng cổ bị lồi lên do tuyến giáp tăng kích thước.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/bieu-hien-thuong-thay-cua-benh-nhan-bi-benh-buou-co-la-givung-co-bi-loi-len-do-tuyen-giap-tang-kich-thuoc-hay-quen-mat-tri-nho-vung-co-co-vet-mau-tu-bam-ho-sot-kem-sung-hach-o-co.2054342) 2. [Hay quên, mất trí nhớ.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/bieu-hien-thuong-thay-cua-benh-nhan-bi-benh-buou-co-la-givung-co-bi-loi-len-do-tuyen-giap-tang-kich-thuoc-hay-quen-mat-tri-nho-vung-co-co-vet-mau-tu-bam-ho-sot-kem-sung-hach-o-co.2054342) 3. [Vùng cổ có vết máu tụ bầm.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/bieu-hien-thuong-thay-cua-benh-nhan-bi-benh-buou-co-la-givung-co-bi-loi-len-do-tuyen-giap-tang-kich-thuoc-hay-quen-mat-tri-nho-vung-co-co-vet-mau-tu-bam-ho-sot-kem-sung-hach-o-co.2054342) 4. [Ho, sốt kèm sưng hạch ở cổ.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/bieu-hien-thuong-thay-cua-benh-nhan-bi-benh-buou-co-la-givung-co-bi-loi-len-do-tuyen-giap-tang-kich-thuoc-hay-quen-mat-tri-nho-vung-co-co-vet-mau-tu-bam-ho-sot-kem-sung-hach-o-co.2054342)   [Câu 16. Để phòng ngừa bị bệnh bướu cổ, chúng ta cần làm gì?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/de-phong-ngua-bi-benh-buou-co-chung-ta-can-lam-gi-bo-sung-iodine-tu-cac-loai-thuc-pham-nhu-ca-bien-nuoc-mam-uong-nhieu-nuoc-uong-thuoc-theo-chi-dinh-cua-bac-sicat-bo-tuyen-giap.2054438)   1. [Bổ sung Iodine từ các loại thực phẩm như cá biển, nước mắm.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/de-phong-ngua-bi-benh-buou-co-chung-ta-can-lam-gi-bo-sung-iodine-tu-cac-loai-thuc-pham-nhu-ca-bien-nuoc-mam-uong-nhieu-nuoc-uong-thuoc-theo-chi-dinh-cua-bac-sicat-bo-tuyen-giap.2054438) 2. [Uống nhiều nước.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/de-phong-ngua-bi-benh-buou-co-chung-ta-can-lam-gi-bo-sung-iodine-tu-cac-loai-thuc-pham-nhu-ca-bien-nuoc-mam-uong-nhieu-nuoc-uong-thuoc-theo-chi-dinh-cua-bac-sicat-bo-tuyen-giap.2054438) 3. [Uống thuốc theo chỉ định của bác sĩ.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/de-phong-ngua-bi-benh-buou-co-chung-ta-can-lam-gi-bo-sung-iodine-tu-cac-loai-thuc-pham-nhu-ca-bien-nuoc-mam-uong-nhieu-nuoc-uong-thuoc-theo-chi-dinh-cua-bac-sicat-bo-tuyen-giap.2054438) 4. [Cắt bỏ tuyến giáp.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/de-phong-ngua-bi-benh-buou-co-chung-ta-can-lam-gi-bo-sung-iodine-tu-cac-loai-thuc-pham-nhu-ca-bien-nuoc-mam-uong-nhieu-nuoc-uong-thuoc-theo-chi-dinh-cua-bac-sicat-bo-tuyen-giap.2054438)   [Câu 17. Tại sao khi bị táo bón, bác sĩ thường khuyên chúng ta uống nhiều nước?](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-khi-bi-tao-bon-bac-si-thuong-khuyen-chung-ta-uong-nhieu-nuocnuoc-giup-thai-chat-thai-cua-co-thenuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-can-cho-nao-de-tao-hormonenuoc-dieu-chinh-than-nhiet.2054603)   1. [Nước giúp thải chất thải của cơ thể.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-khi-bi-tao-bon-bac-si-thuong-khuyen-chung-ta-uong-nhieu-nuocnuoc-giup-thai-chat-thai-cua-co-thenuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-can-cho-nao-de-tao-hormonenuoc-dieu-chinh-than-nhiet.2054603) 2. [Nước giúp bề mặt niêm mạc ẩm ướt.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-khi-bi-tao-bon-bac-si-thuong-khuyen-chung-ta-uong-nhieu-nuocnuoc-giup-thai-chat-thai-cua-co-thenuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-can-cho-nao-de-tao-hormonenuoc-dieu-chinh-than-nhiet.2054603) 3. [Nước cần cho não để tạo hormone.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-khi-bi-tao-bon-bac-si-thuong-khuyen-chung-ta-uong-nhieu-nuocnuoc-giup-thai-chat-thai-cua-co-thenuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-can-cho-nao-de-tao-hormonenuoc-dieu-chinh-than-nhiet.2054603) 4. [Nước điều chỉnh thân nhiệt.](https://hoc24.vn/index.php/quiz/tai-sao-khi-bi-tao-bon-bac-si-thuong-khuyen-chung-ta-uong-nhieu-nuocnuoc-giup-thai-chat-thai-cua-co-thenuoc-giup-be-mat-niem-mac-am-uotnuoc-can-cho-nao-de-tao-hormonenuoc-dieu-chinh-than-nhiet.2054603) | | | | | | | | | |
| **HOẠT ĐỘNG 4: Hoạt động vận dụng (8’)**  **a. Mục tiêu:**  Vận dụng các kiến thức vừa học quyết các vấn đề học tập và thực tiễn.  **b. Nội dung**  Dạy học trên lớp, hoạt động nhóm, hoạt động cá nhân.  **c. Sản phẩm:** HS vận dụng các kiến thức vào giải quyết các nhiệm vụ đặt ra.  **d. Tổ chức thực hiện:**  GV sử dụng phương pháp vấn đáp tìm tòi, tổ chức cho học sinh tìm tòi, mở rộng các kiến thức liên quan. | | | | | | | | | |
| **1. Chuyển giao nhiệm vụ học tập**  GV chia lớp thành nhiều nhóm  ( mỗi nhóm gồm các HS trong 1 bàn) và giao các nhiệm vụ: thảo luận trả lời các câu hỏi sau và ghi chép lại câu trả lời vào vở bài tập  Câu 1. Tại sao nước có thể làm dung môi hoà tan nhiều chất?  Câu 2. Tại sao khi cơ thể đang ra mổ hôi, nêu có gió thổi ta sẽ có cảm giác mát hơn?  Câu 3. Tại sao khi bị nôn, sót cao, tiêu chảy, chúng ta cần phải bổ sung nước bằng cách uống dung dịch oresol?  Câu 2. Hình bên mô tả 3 người A,B,C đang ở mức cân nặng khác nhau. Trong đó, người B mức cân nặng bình thường. Quan sát hình và trả lời các câu hỏi sau?  a. Hình ảnh của người A và người C đang thể hiện vấn đề gì?  b. Theo em, vấn đề đó có thể xuất phát từ những nguyên nhân nào?  c. Để khắc phục những vấn đề trên chúng ta cần có những biện pháp nào?  **2. Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ học tập:**  - GV gọi đại diện của mỗi nhóm trình bày nội dung đã thảo luận.  - GV chỉ định ngẫu nhiên HS khác bổ sung.  - GV kiểm tra sản phẩm thu ở vở bài tập.  - GV phân tích báo cáo kết quả của HS theo hướng dẫn dắt đến câu trả lời hoàn thiện. | | **1. Thực hiện nhiệm vụ học tập**  HS xem lại kiến thức đã học, thảo luận để trả lời các câu hỏi.  - Nhờ có tính phân cực nên nước có thể liên kết với nhau và liên kết với các phân tử phân cực khác.  - Khi có gió thổi, nước trong mổ hòi sẽ bay hơi nhanh hơn và mang theo nhiệt cơ thể đang toả ra giảm nhiệt độ bề mặt cơ thể nên sẽ có cảm giác mát hơn.  - Oresol là dung dịch có thành phẩn chủ yếu là nước và các chất điện giải (các muối khoáng). Khi bị nôn, sốt cao, tiêu chảy sẽ làm cho cơ thể bị mất một lượng lớn nước và các chất điện giải. Vì vậy, uống dung dịch oresol có tác dụng bù lại các chất này cho cơ thể.   1. a) Người A bị suy dinh dưỡng còn người c bị béo phì. 2. Nguyên nhân bị suy dinh dưỡng: khẩu phần ăn thiếu các chất dinh dưỡng, khả năng hấp thụ của hệ tiêu hoá kém, thói quen ăn uống không khoa học,...   Nguyên nhân bị béo phì: do di truyền, thói quen ăn uống không khoa học, ăn nhiều loại thức ăn chế biên sẵn (nhiều chất béo, đường),...  c. Biện pháp:  - Đảm bảo án uống hợp lí và khoa học.  - Hạn chế ăn các loại thức ăn chế biến sẵn, chứa nhiều dầu mỡ.  - Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao.  **2. Báo cáo kết quả hoạt động và thảo luận**  - HS trả lời.  - HS nộp vở bài tập.  - HS tự ghi nhớ nội dung trả lời đã hoàn thiện. | | | | a | | | |
|  | | | | | | | | | |

**4. Hướng dẫn về nhà:**

- Học bài trả lời câu hỏi SGK.