**A. TRẮC NGHIỆM**

**I. NHẬN BIẾT (15 câu)**

**Câu 1: Lớp tế bào chết ở da là?**

1. Tầng sừng.
2. Tầng sừng và lớp bì
3. Tầng sừng và tuyến nhờn.
4. Lớp bì và tuyến nhờn.

**Câu 2: Da có vai trò gì đối với đời sống con người?**

1. Góp phần tạo nên vẻ đẹp bên ngoài
2. Bảo vệ cơ thể
3. Điều hòa thân nhiệt
4. Tất cả các phương án trên

**Câu 3: Một làn da sạch sẽ có khả năng tiêu diệt khoảng bao nhiêu phần trăm số vi khuẩn bám trên da?**

1. 85%
2. 40%
3. 99%
4. 35%

**Câu 4: Ngoài cùng của tầng sừng**

1. Gồm những tế bào chết đã hoá sừng, xếp sít nhau.
2. Là lớp tế bào sống có khả năng phân chia tạo ra tế bào mới.
3. Cấu tạo từ các sợi mô liên kết bền chặt trong đó có các thụ quan.
4. Chứa nhiều mỡ có vai trò dự trữ và cách nhiệt.

**Câu 5: Thân nhiệt là gì?**

1. Là nhiệt độ cơ thể
2. Là quá trình tỏa nhiệt của cơ thể
3. Là quá trình thu nhiệt của cơ thể
4. Là quá sinh trao đổi nhiệt độ của cơ thể

**Câu 6: Thân nhiệt ổn định là?**

1. Lượng nhiệt tỏa ra và thu về cân bằng với nhau
2. Lượng nhiệt tỏa ra phù hợp với lượng nhiệt dư thừa của cơ thể
3. Lượng nhiệt thu về vừa đủ cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của cơ thể
4. Lượng nhiệt của cơ thể không bị mất mát.

[**Câu 7: Lớp nào nằm ngoài cùng, tiếp xúc với môi trường trong cấu trúc của da?**](https://kenhgiaovien.com/tai-lieu/%3C/b%3E/doctailieu.com/trac-nghiem/lop-nao-nam-ngoai-cung-tiep-xuc-voi-moi-truong-trong-cau-truc-cua-da-a-lop-69355)

1. Lớp biểu bì
2. Lớp bì
3. Lớp mỡ dưới ra
4. Lớp mạch máu

**Câu 8: Lớp mỡ dưới da có vai trò chủ yếu là gì?**

1. Dự trữ đường
2. Cách nhiệt
3. Thu nhận kích thích từ môi trường ngoài
4. Vận chuyển chất dinh dưỡng

**Câu 9: Chức năng quan trọng nhất của da là?**

1. Bài tiết các chất thải.
2. Bảo vệ, ngăn chặn sự xâm nhập của vi khuẩn gây bệnh,
3. Tham gia điểu hoà thân nhiệt.
4. Làm nhiệm vụ của một cơ quan cảm giác tiếp nhận các kích thích của môi trường.

**Câu 10: Hoạt động của bộ phận nào giúp da luôn mềm mại và không bị thấm nước?**

1. Thụ quan
2. Tuyến mồ hôi
3. Tuyến nhờn
4. Tầng tế bào sống

**Câu 11: Vai trò của hệ thần kinh trong điều hòa thân nhiệt?**

1. Điều hòa co dãn mạch máu dưới da
2. Điều khiển tăng giảm tiết mồ hôi
3. Co duỗi chân lông
4. Tất cả các đáp án trên

**Câu 12: Trung khu điều hòa sự tăng giảm của nhiệt độ cơ thể nằm ở đâu?**

1. Hạch thần kinh
2. Dây thần kinh
3. Tủy sống
4. Não bộ

[**Câu 13: Lỗ chân lông co vào được là nhờ hoạt động của bộ phận nào?**](https://kenhgiaovien.com/tai-lieu/%3C/b%3E/doctailieu.com/trac-nghiem/lo-chan-long-co-vao-duoc-la-nho-hoat-dong-cua-bo-phan-nao-c-co-co-lo-chan-long-69357)

1. Dây thần kinh
2. Tuyến nhờn
3. Cơ co lỗ chân lông
4. Mạch máu

[**Câu 14: Lông và móng có bản chất là gì?**](https://kenhgiaovien.com/tai-lieu/%3C/b%3E/doctailieu.com/trac-nghiem/long-va-mong-co-ban-chat-la-gi-b-san-pham-cua-cac-tui-cau-tao-tu-tang-te-bao-69360)

1. Một loại tế bào trong cấu trúc da
2. Sản phẩm của các túi cấu tạo từ tầng tế bào sống
3. Các thụ quan
4. Một mảng mô tăng sinh

[**Câu 15: Thành phần nào dưới đây không nằm ở lớp bì**](https://kenhgiaovien.com/tai-lieu/%3C/b%3E/doctailieu.com/trac-nghiem/thanh-phan-nao-duoi-day-khong-nam-o-lop-bi-c-sac-to-da-trac-nghiem-mon-sinh-hoc-69367)**?**

1. Tuyến nhờn
2. Mạch máu
3. Sắc tố da
4. Thụ quan

**II. THÔNG HIỂU (10 câu)**

**Câu 1: Vì sao vào mùa đông, da chúng ta thường bị tím tái?**

1. Tất cả các phương án còn lại.
2. Vì cơ thể bị mất máu do bị sốc nhiệt nên da mất đi vẻ hồng hào.
3. Vì nhiệt độ thấp khiến cho mạch máu dưới da bị vỡ và tạo nên các vết bầm tím.
4. Vì các mạch máu dưới da co lại để hạn chế sự toả nhiệt nên sắc da trở nên nhợt nhạt.

**Câu 2: Da luôn mềm mại là do**

1. Được cấu tạo từ các sợi mô liên kết bện chặt với nhau.
2. Lớp tế bào sống có khả năng phân chia tạo ra tế bào mới
3. Chứa nhiéu mỡ có vai trò dự trữ và cách nhiệt.
4. Cả A và B.

**Câu 3: Tắm rửa là một biện pháp rèn luyện da vì**

1. Da sạch không có vi khuẩn xâm nhập vào.
2. Là hình thức xoa bóp da làm cho các mạch máu lưu thông, da được nuôi dưỡng tốt.
3. Giúp da tạo nhiều vitamin D.
4. Giúp cơ thể chịu được những thay đổi đột ngột của môi trường.

**Câu 4: Vào mùa hanh khô, da thường có vảy trắng bong ra là do**

1. Lớp da ngoài cùng bị tổn thương.
2. Lớp tế bào ngoài cùng hoá sừng và bị chết,
3. Mọc lớp da mới.
4. Cả A, B và C

**Câu 5: Cảm giác nóng, lạnh ta có được trên da là do hoạt động chức năng của thành phần nào mang lại?**

1. Thụ quan
2. Mạch máu
3. Tuyến mồ hôi
4. Cơ co chân long

**Câu 6: Da bị bẩn sẽ gây tác hại gì?**

1. Dễ viêm chân lông, ngứa ngáy khó chịu
2. Tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển
3. Dễ bị lây các bệnh nấm
4. Cả A, B và C

**Câu 7: Khi đo thân nhiệt, ta nên đo ở đâu để có kết quả chính xác nhất?**

1. Tai
2. Miệng
3. Hậu môn
4. Nách

[**Câu 8: Đặc điểm nào không có ở tầng sừng của da?**](https://kenhgiaovien.com/tai-lieu/%3C/b%3E/doctailieu.com/trac-nghiem/dac-diem-nao-khong-co-o-tang-sung-cua-da-c-chua-hat-sac-to-trac-nghiem-mon-69356)

1. Dễ bong
2. Tế bào chết
3. Chứa hạt sắc tố
4. Tế bào xếp sít nhau

[**Câu 9: Chức năng nào không được thực hiện bởi da người?**](https://kenhgiaovien.com/tai-lieu/%3C/b%3E/doctailieu.com/trac-nghiem/chuc-nang-nao-khong-duoc-thuc-hien-boi-da-nguoi-a-ho-hap-trac-nghiem-mon-sinh-69361)

1. Hô hấp
2. Điều hòa thân nhiệt
3. Bảo vệ
4. Tạo vẻ đẹp cho cơ thể

[**Câu 10: Vì sao da có thể điều hòa thân nhiệt? Chọn câu trả lời sai**](https://kenhgiaovien.com/tai-lieu/%3C/b%3E/doctailieu.com/trac-nghiem/vi-sao-da-co-the-dieu-hoa-than-nhiet-chon-cau-tra-loi-sai-d-da-co-lop-sung-69364)

1. Do da có thụ quan nhiệt độ
2. Do da có cơ đóng mở lỗ chân lông
3. Mạch máu dưới da có thể co hoặc dãn
4. Da có lớp sừng bên ngoài.

**III. VẬN DỤNG (3 câu)**

**Câu 1: Vì sao vào mùa đông, da chúng ta thường bị tím tái?**

1. Tất cả các phương án còn lại.
2. Vì cơ thể bị mất máu do bị sốc nhiệt nên da mất đi vẻ hồng hào.
3. Vì nhiệt độ thấp khiến cho mạch máu dưới da bị vỡ và tạo nên các vết bầm tím.
4. Vì các mạch máu dưới da co lại để hạn chế sự toả nhiệt nên sắc da trở nên nhợt nhạt.

**Câu 2: Vì sao lâu không tắm sẽ cảm thấy ngứa ngáy?**

1. Lớp tế bào chết tăng lên
2. Vi khuẩn trên da rất nhiều
3. Sản phẩm của tuyến nhờn tạo ra nhiều
4. Tất cả các đáp án trên đều đúng

**Câu 3: Vì sao dễ bị viêm ở những nơi vết thương lớn?**

1. Tế bào da tăng sinh mạnh
2. Vi khuẩn dễ xâm nhập
3. Chất lỏng trong cơ thể bị rò ra ngoài
4. Bạch cầu chuyển đến vết thương nhiều

**IV. VẬN DỤNG CAO (2 câu)**

**Câu 1: Việc làm nào dưới đây giúp tăng cường lưu thông máu, khiến da ngày một hồng hào, khỏe mạnh?**

1. Để đầu trần đi lại dưới trời nắng
2. Tắm nước lạnh, càng lạnh càng tốt
3. Tắm nắng vào buổi trưa
4. Thường xuyên mát xa cơ thể

**Câu 2: Để phòng ngừa các bệnh ngoài da, biện pháp khả thi nhất là gì?**

1. Tránh để da bị xây xát
2. Luôn vệ sinh da sạch sẽ
3. Bôi kem dưỡng ẩm cho da
4. Tập thể dục thường xuyên

**B. MỘT SỐ CÂU HỎI  TỰ LUẬN**

**I. NHẬN BIẾT (5 câu)**

**Câu 1(nhận biết): Lớp mỡ dưới da có vai trò gì?**

* Lớp mở dưới da là lớp đệm chống ảnh hưởng cơ học của môi trường và có vai trò góp phần chống mất nhiệt khi trời rét.

**Câu 2 (nhận biết): Tóc và lông mày có tác dụng gì?**

* Tóc tạo nên 1 lớp đệm không khí có vai trò chống tia tử ngoại của ánh nắng mặt trời và điều hòa nhiệt độ.
* Lông mày có vai trò ngăn mồ hôi và nước ( khi đi dưới trời mưa) không chảy xuống mắt

**Câu 3 (nhận biết): Da có những chức năng gì?**

* tạo nên vẻ đẹp của con người
* bảo vệ cơ thể
* điều hòa thân nhiệt

**Câu 4 (nhận biết): Các hình thức rèn luyện da:**

* Tắm nắng lúc 8-> 9 giờ
* Tham gia thể thao buổi chiều
* Tập chạy buồi sáng
* Xoa bóp, lao động chân tay vừa sức

**Câu 5 (nhận biết): Da có phản ứng như thế nào khi trời nóng quá hay lạnh quá?**

* Khi trời nóng, mao mạch dưới da dãn ra, tuyến mồ hôi tiết nhiều mồ hôi
* Khi trời lạnh, mao mạch dưới da co lại, cơ chân lông co

**II. THÔNG HIỂU (5 câu)**

**Câu 6 (thông hiểu): Đặc điểm nào giúp da thực hiện chất năng bảo vệ?**

* Bảo vệ cơ thể chống các yếu tố gây hại của môi trường như sự va đập, sự xâm nhập của vi khuẩn, chống thấm nước và thoát nước, do đặc điểm cấu tạo từ các sợi mô liên kết, lớp mỡ dưới da và tuyến nhờn
* Chất nhờn do tuyến nhờn tiết ra còn có tác dụng diệt khuẩn
* Sắc tố da giúp góp phần chống tác hại của tia tử ngoại

**Câu 7 (thông hiểu): Bộ phận nào giúp da tiếp nhận các kích thích? Bộ phận nào thực hiện chức năng bài tiết?**

* Nhận các kích thích của môi trường là nhờ các cơ quan thụ cảm
* Tham gia hoạt động bài tiết qua tuyến mồ hôi

**Câu 8 (thông hiểu): Da điều hòa thân nhiệt bằng cách nào?**

* Điều hòa thân nhiệt nhờ sự co, dãn của mạch máu dưới da, tuyến mồ hôi, cơ co chân lông. Lớp mỡ dưới da góp phần chống mất nhiệt.

**Câu 9 (thông hiểu): Da bẩn có hại như thế nào?**

* Da bẩn là môi trường thuận lơi cho vi khuẩn phát triển, phát sinh bệnh ngoài da.
* Da bẩn còn làm hạn chế hoạt động bài tiết mồ hôi do đó ảnh hưởng đến sức khỏe

**Câu 10 (thông hiểu): Da bị xây xát có hại như thế nào?**

* Da bị xây xát dễ nhiễm trùng gây các bệnh nguy hiểm như nhiễm trùng máu, nhiễm vi khuẩn uốn ván.

**Câu 11 (thông hiểu): Biện pháp giữ vệ sinh da?**

* Phải thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn da sạch sẽ để tránh bệnh ngoài da
* Rèn luyện cơ thể để nâng cao sức chịu đựng của cơ thể và của da
* Tránh làm da bị xây xát, bị phỏng
* Giữ gìn vệ sinh nơi ở và nơi công cộng.

**III. VẬN DỤNG (3 câu)**

**Câu 12 (vận dụng): Vào mùa hanh khô, ta thường thấy có những vảy trắng nhỏ bong ra như phấn ở quần áo. Điều đó giúp cho ta giải thích như thế nào về thành phần lớp ngoài cùng của da?**

* Vảy trắng tự bong ra chứng tỏ lớp tế bào ngoài cùng của da hóa sừng và chết.

**Câu 13 (vận dụng): Vì sao da ta luôn mềm mại, khi bị ướt không ngấm nước?**

* Vì da được cấu tạo từ các sợi mô liên kết bện chặt với nhau và trên da có nhiều tuyến nhờn tiết chất nhờn lên bề mặt da.

**Câu 14 (vận dụng): Vì sao ta nhận biết được nóng lạnh, độ cứng, mềm của vật mà ta tiếp xúc?**

* Da có nhiều cơ quan thụ cảm là những đầu mút tế bào thần kinh giúp da nhận biết nóng lạnh, độ cứng mềm……

**IV. VẬN DỤNG CAO (1 câu)**

**Câu 15 (vận dụng cao): Có nên trang điểm bằng cách lạm dụng kem phấn, nhổ bỏ lông mày, dùng bút chì kẻ lông mày tạo dáng hay không? Vì sao?**

* Lông mày có vai trò ngăn mồ hôi, nước chảy xuông mắt. Vì vậy, không nên nhổ bỏ lông mày. Lạm dụng kem, phấn sẽ bít các lỗ chân lông và các lỗ tiết chất nhờn, tạo điều kiện cho vi khuẩn bám vào da và phát triển.