



HƯỚNG DẪN GIẢI BÀI 1,2 TRANG 173 SGK SINH 8: VỆ SINH HỆ THẦN KINH

Tóm tắt lý thuyết và Giải bài 1,2 trang 173 SGK Sinh 8: Vệ sinh hệ thần kinh.

A. Tóm Tắt Lý Thuyết: Vệ sinh hệ thần kinh

Ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể; là kết quả của 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 bảo đảm giấc ngủ hàng 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.

B. Hướng dẫn giải bài tập SGK trang 173 Sinh Học lớp 8: Vệ sinh hệ thần kinh

Bài 1: (trang 173 SGK Sinh 8)

Nêu rõ ý nghĩa sinh học của giấc ngủ. Muốn đảm bảo giấc ngủ tốt cần những điều kiện gì ?

Đáp án và hướng dẫn giải bài 1:

Ngủ là nhu cầu sinh lí của cơ thể; là kết quả của 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 bảo đảm giấc ngủ hàng 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.

Bài 2: (trang 173 SGK Sinh 8)

Trong vệ sinh đối với hệ thần kinh cần quan tâm tới những vấn đề gì ? Vì sao như vậy ?

Đáp án và hướng dẫn giải bài 2:

Để bảo vệ hệ thần kinh cần 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 : hêrôin, cần sa... thường gây tê liệt thần kinh, ăn ngủ kém, cơ thể gầy gò, yếu. Ấy là chưa nói đến tác hại khác về mặt xã hội.
- Các chất khác làm suy giảm chức năng hệ thần kinh.



Website **Hoc247.vn** cung cấp một môi trường **học trực tuyến** sinh động, nhiều **tiện ích thông minh**, nội dung bài giảng được biên soạn công phu và giảng dạy bởi những **giáo viên nhiều năm kinh nghiệm, giỏi về kiến thức chuyên môn lẫn kỹ năng sư phạm** đến từ các trường Đại học và các trường chuyên danh tiếng.

I. Luyện Thi Online

Học mọi lúc, mọi nơi, mọi thiết bị – Tiết kiệm 90%

- Luyện thi ĐH, THPT QG với đội ngũ **GV Giỏi, Kinh nghiệm** từ các Trường ĐH và THPT danh tiếng.
- **H2** khóa **nền tảng kiến thức** luyện thi 6 môn: Toán, Ngữ Văn, Tiếng Anh, Vật Lý, Hóa Học và Sinh Học.
- **H99** khóa **kỹ năng làm bài và luyện đề** thi thử: Toán, Tiếng Anh, Tự Nhiên, Ngữ Văn+ Xã Hội.

II. Lớp Học Ảo VCLASS

Học Online như Học ở lớp Offline

- Mang lớp học **đến tận nhà**, phụ huynh không phải **đưa đón con** và có thể học cùng con.
- Lớp học qua mạng, **tương tác trực tiếp** với giáo viên, huấn luyện viên.
- Học phí **tiết kiệm**, lịch học **linh hoạt**, thoải mái lựa chọn.
- Mỗi lớp **chỉ từ 5 đến 10 HS** giúp tương tác dễ dàng, được hỗ trợ kịp thời và đảm bảo chất lượng học tập.

Các chương trình VCLASS:

- **Bồi dưỡng HSG Toán**: Bồi dưỡng 6 phân môn **Đại Số, Số Học, Giải Tích, Hình Học** và **Tổ Hợp** dành cho học sinh các khối lớp 10, 11, 12. Đội ngũ Giảng Viên giàu kinh nghiệm: *TS. Lê Bá Khánh Trình, TS. Trần Nam Dũng, TS. Phạm Sỹ Nam, TS. Lưu Bá Thắng, Thầy Lê Phúc Lữ, Thầy Võ Quốc Bá Cẩn* cùng đội HLV đạt thành tích cao HSG Quốc Gia.
- **Luyện thi vào lớp 10 chuyên Toán**: Ôn thi **HSG lớp 9** và **luyện thi vào lớp 10 chuyên Toán** các trường *PTNK, Chuyên HCM (LHP-TĐN-NTH-GĐ), Chuyên Phan Bội Châu Nghệ An* và các trường Chuyên khác cùng *TS. Trần Nam Dũng, TS. Phạm Sỹ Nam, TS. Trịnh Thanh Đèo* và *Thầy Nguyễn Đức Tấn*.
- **Học Toán Nâng Cao/Toán Chuyên/Toán Tiếng Anh**: Cung cấp chương trình VClass Toán Nâng Cao, Toán Chuyên và Toán Tiếng Anh dành cho các em HS THCS lớp 6, 7, 8, 9.

III. Uber Toán Học

Học Toán Gia Sư 1 Kèm 1 Online

- Gia sư Toán giỏi đến từ ĐHSP, KHTN, BK, Ngoại Thương, Du học Sinh, Giáo viên Toán và Giảng viên ĐH. Day kèm Toán mọi cấp độ từ Tiểu học đến ĐH hay các chương trình Toán Tiếng Anh, Tú tài quốc tế IB,...
- Học sinh có thể lựa chọn bất kỳ GV nào mình yêu thích, có thành tích, chuyên môn giỏi và phù hợp nhất.
- Nguồn học liệu có kiểm duyệt giúp HS và PH có thể đánh giá năng lực khách quan qua các bài kiểm tra độc lập.
- Tiết kiệm chi phí và thời gian học linh động hơn giải pháp mời gia sư đến nhà.