**\*SINH HỌC 8**

**CHỦ ĐỀ : DA**

**Bài 41: CẤU TẠO VÀ CHỨC NĂNG CỦA DA**

**I. Cấu tạo của da**

- Da có cấu tạo gồm 3 lớp:

+ Lớp biểu bì có tầng sừng và tầng tế bào sống.

+ Lớp bì có cơ chân lông, bao lông, tuyến nhờn, tuyến mồ hôi, dây thần kinh, các thụ quan là đầu mút của các dây thần kinh, mạch máu.

+ Lớp mỡ dưới da: gồm các tế bào mỡ.

**II. Chức năng của da**

- Bảo vệ cơ thể chống các yếu tố có hại của môi trường.

- Điều hòa thân nhiệt.

- Nhận biết các kích thích của môi trường.

- Tham gia hoạt động bài tiết.

- Da và sản phẩm của da tạo nên vẻ đẹp của con người.

**Bài 42: VỆ SINH DA**

**I. Bảo vệ da:**

- Phải thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn da sạch sẽ để tránh bệnh ngoài da.

- Chống xây xát da.

**II. Rèn luyện da:**

Các hình thức rèn luyện da:

- Tắm nắng lúc 8-9 giờ.

- Tập chạy buổi sáng.

- Tham gia thể thao buổi chiều.

- Xoa bóp.

- Lao động chân tay vừa sức.

**III. Phòng chống bệnh ngoài da:**

\* Các biện pháp phòng chống bệnh ngoài da:

- Vệ sinh thân thể.

-Vệ sinh môi trường.

- Tránh làm da bị xây xát, bị bỏng.

- Chữa bằng thuốc đặc trị theo hướng dẫn của bác sĩ, không tự ý sử dụng thuốc có thể gây nguy hại cho sức khỏe.