**PHÒNG GD&ĐT HUYỆN GIA LÂM PHIẾU BÀI TẬP TỰ ÔN Ở NHÀ**

**TRƯỜNG THCS DƯƠNG QUANG MÔN SINH HỌC LỚP 8**

 **TUẦN 1 (TỪ 3/2- 9/2)**

**Chương 6 – Trao đổi chất và năng lượng**

**Câu 1.** Cặp vitamin nào dưới đây đóng vai trò tích cực trong việc chống lão hoá ?

A. Vitamin K và vitamin A B. Vitamin C và vitamin E

C. Vitamin A và vitamin D D. Vitamin và vitamin D

**Câu 2.** Loại vitamin nào dưới đây thường có nguồn gốc động vật ?

A. Tất cả các phương án còn lại B. Vitamin C C. Vitamin B12 D. Vitamin A

**Câu 3.** Chất khoáng nào là thành phần cấu tạo nên hêmôglôbin trong hồng cầu người ?

A. Asen B. Kẽm C. Đồng D. Sắt

**Câu 4.** Loại muối khoáng nào dưới đây có vai trò quan trọng trong việc hàn gắn vết thương ?

A. Iốt B. Canxi C. Kẽm D. Sắt

**Câu 5.** Thực phẩm nào dưới đây có chứa nhiều vitamin ?

A. Cá biển B. Giá đỗ C. Thịt bò D. Thịt lợn

**Câu 6.** Loại muối khoáng nào là thành phần không thể thiếu của hoocmôn tuyến giáp ?

A. Kẽm B. Sắt C. Iốt D. Đồng

**Câu 7.** Trẻ em có thể bị béo phì vì nguyên nhân nào sau đây ?

A. Mắc phải một bệnh lý nào đó

B. Tất cả các phương án còn lại

C. Lười vận động

D. Ăn quá nhiều thực phẩm giàu năng lượng : sôcôla, mỡ động vật, đồ chiên xào…

**Câu 8.** Khi lập khẩu phần ăn, chúng ta cần tuân thủ nguyên tắc nào sau đây ?

A. Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu của từng đối tượng

B. Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin

C. Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể

D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 9.** Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong

A. một đơn vị thời gian. B. một tuần. C. một bữa. D. một ngày.

**Câu 10.** Loại thực phẩm nào dưới đây giàu chất đạm ?

A. Dứa gai       B. Trứng gà C. Bánh đa       D. Cải ngọt

**Câu 11.** Vì sao trong khẩu phần ăn, chúng ta nên chú trọng đến rau và hoa quả tươi ?

1. Vì những loại thức ăn này chứa nhiều chất xơ, giúp cho hoạt động tiêu hoá và hấp thụ thức ăn được dễ dàng hơn.

2. Vì những loại thực phẩm này cung cấp đầy đủ tất cả các nhu cầu dinh dưỡng cần thiết của con người.

3. Vì những loại thức phẩm này giúp bổ sung vitamin và khoáng chất, tạo điều khiện thuận lợi cho hoạt động chuyển hoá vật chất và năng lượng của cơ thể.

A. 1, 2, 3 B. 1, 2 C. 1, 3 D. 2, 3

**Câu 12.** Nhu cầu dinh dưỡng của con người phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây ?

1. Giới tính

2. Độ tuổi

3. Hình thức lao động

4. Trạng thái sinh lí của cơ thể

A. 1, 2, 3, 4 B. 1, 2, 3 C. 1, 2, 4 D. 2, 3, 4

**PHÒNG GD&ĐT HUYỆN GIA LÂM PHIẾU BÀI TẬP TỰ ÔN Ở NHÀ**

**TRƯỜNG THCS DƯƠNG QUANG MÔN SINH HỌC LỚP 8**

 **TUẦN 2 (TỪ 10/2- 16/2)**

**Chương 7 – Bài tiết**

**Câu 1.** Sản phẩm bài tiết của thận là gì ?

A. Nước mắt      B. Nước tiểu C. Phân      D. Mồ hôi

**Câu 2.** Bộ phận nào có vai trò dẫn nước tiểu từ bể thận xuống bóng đái ?

A. Ống dẫn nước tiểu B. Ống thận C. Ống đái D. Ống góp

**Câu 3.** Ở người bình thường, mỗi quả thận chứa khoảng bao nhiêu đơn vị chức năng ?

A. Một tỉ      B. Một nghìn C. Một triệu      D. Một trăm

**Câu 4.** Trong thận, bộ phận nào dưới đây nằm chủ yếu ở phần tuỷ ?

A. Ống thận B. Ống góp C. Nang cầu thận D. Cầu thận

**Câu 5.** Cơ quan giữ vai trò quan trọng nhất trong hệ bài tiết nước tiểu là

A. bóng đái. B. thận. C. ống dẫn nước tiểu. D. ống đái.

**Câu 6.** Đơn vị chức năng của thận không bao gồm thành phần nào sau đây ?

A. Ống góp B. Ống thận C. Cầu thận D. Nang cầu thận

**Câu 7.** Cầu thận được tạo thành bởi

A. một chuỗi các tĩnh mạch thận xếp nối tiếp nhau.

B. hệ thống các động mạch thận xếp xen kẽ nhau.

C. một búi mao mạch dày đặc.

D. một búi mạch bạch huyết có kích thước bé.

**Câu 8.** Bộ phận nào dưới đây nằm liền sát với ống đái ?

A. Bàng quang B. Thận C. Ống dẫn nước tiểu D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 9.** Chọn số liệu thích hợp điền vào chỗ chấm để hoàn thành câu sau : Ở người, thận thải khoảng … các sản phẩm bài tiết hoà tan trong máu (trừ khí cacbônic).

A. 80%       B. 70% C. 90%       D. 60%

**Câu 10.** Cơ quan nào dưới đây không tham gia vào hoạt động bài tiết ?

A. Ruột già       B. Phổi C. Thận       D. Da

**Câu 11.** Loại cơ nào dưới đây không tham gia vào hoạt động đào thải nước tiểu ?

A. Cơ vòng ống đái B. Cơ lưng xô C. Cơ bóng đái D. Cơ bụng

**Câu 12.** Trong quá trình tạo thành nước tiểu, giai đoạn nào dưới đây không cần đến ATP ?

A. Bài tiết tiếp B. Hấp thụ lại C. Lọc máu D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 13.** Mỗi ngày, một người bình thường thải ra khoảng bao nhiêu lít nước tiểu ?

A. 1,5 lít       B. 2 lít C. 1 lít       D. 0,5 lít

**Câu 14.** Nước tiểu chứa trong bộ phận nào dưới đây là nước tiểu chính thức ?

A. Tất cả các phương án còn lại B. Bể thận C. Ống thận D. Nang cầu thận

**Câu 15.** Có bao nhiêu cơ vòng ngăn cách giữa bóng đái và ống đái ?

A. 2       B. 1 C. 3       D. 4

**Câu 16.** Trong nước tiểu đầu không chứa thành phần nào dưới đây ?

A. Hồng cầu B. Nước C. Ion khoáng D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 17.** Thành phần nào dưới đây của nước tiểu đầu sẽ được hấp thụ lại ?

A. Tất cả các phương án còn lại B. Crêatin C. Axit uric D. Nước

**Câu 18.** Trong quá trình lọc máu ở thận, các chất đi qua lỗ lọc nhờ

A. sự vận chuyển chủ động của các kênh ion trên màng lọc.

B. sự chênh lệch áp suất giữa hai bên màng lọc.

C. sự co dãn linh hoạt của các lỗ lọc kèm hoạt động của prôtêin xuyên màng.

D. lực liên kết của dòng chất lỏng cuốn các chất đi qua lỗ lọc.

**Câu 19.** Thông thường, lượng nước tiểu trong bóng đái đạt đến thể tích bao nhiêu thì cảm giác buồn đi tiểu sẽ xuất hiện ?

A. 50 ml       B. 1000 ml C. 200 ml       D. 600 ml

**Câu 20.** Thành phần của nước tiểu đầu có gì khác so với máu ?

A. Không chứa các chất cặn bã và các nguyên tố khoáng cần thiết

B. Không chứa chất dinh dưỡng và các tế bào máu

C. Không chứa các tế bào máu và prôtêin có kích thước lớn

D. Không chứa các ion khoáng và các chất dinh dưỡng

**PHÒNG GD&ĐT HUYỆN GIA LÂM PHIẾU BÀI TẬP TỰ ÔN Ở NHÀ**

**TRƯỜNG THCS DƯƠNG QUANG MÔN SINH HỌC LỚP 8**

 **TUẦN 3 (TỪ 17/2- 23/2)**

**Chương 7 – Bài tiết (tiếp)**

**Câu 1.** Hoạt động lọc máu để tạo nước tiểu đầu có thể kém hiệu quả hay ngưng trệ hoặc ách tắc vì nguyên nhân nào sau đây ?

A. Tất cả các phương án còn lại.

B. Một số cầu thận bị hư hại về cấu trúc do các vi khuẩn gây viêm các bộ phận khác rồi gián tiếp gây viêm cầu thận.

C. Các tế bào ống thận do thiếu ôxi, làm việc quá sức hay bị đầu độc nhẹ nên hoạt động kém hiệu quả hơn bình thường.

D. Bể thận bị viêm do vi khuẩn theo đường bài tiết nước tiểu đi lên và gây ra.

**Câu 2.** Sự ứ đọng và tích lũy chất nào dưới đây có thể gây sỏi thận ?

A. Tất cả các phương án còn lại B. Axit uric C. Ôxalat D. Xistêin

**Câu 3.** Loại thức ăn nào dưới đây chứa nhiều ôxalat – thủ phạm hàng đầu gây sỏi đường tiết niệu?

A. Đậu xanh       B. Rau ngót C. Rau bina       D. Dưa chuột

**Câu 4.** Việc làm nào dưới đây có hại cho hệ bài tiết ?

A. Uống nhiều nước B. Nhịn tiểu C. Đi chân đất D. Không mắc màn khi ngủ

**Câu 5.** Để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, chúng ta cần lưu ý điều gì ?

A. Đi tiểu đúng lúc B. Tất cả các phương án còn lại

C. Giữ gìn vệ sinh thân thể D. Uống đủ nước

**Câu 6.** Để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu, chúng ta cần tránh điều gì sau đây ?

A. Ăn quá mặn, quá chua B. Uống nước vừa đủ

C. Đi tiểu khi có nhu cầu D. Không ăn thức ăn ôi thiu, nhiễm độc

**Câu 7.** Tác nhân nào dưới đây có thể gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu ?

A. Khẩu phần ăn uống không hợp lí B. Vi sinh vật gây bệnh

C. Tất cả các phương án còn lại D. Các chất độc có trong thức ăn

**Câu 8.** Các tế bào ống thận có thể bị đầu độc bởi tác nhân nào sau đây ?

A. Thủy ngân       B. Nước C. Glucôzơ       D. Vitamin

**Câu 9.** Sự tổn thương của các tế bào ống thận sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động nào sau đây ?

A. Bài tiết nước tiểu B. Lọc máu

C. Hấp thụ và bài tiết tiếp D. Tất cả các phương án còn lại

**Câu 10.** Ca ghép thận đầu tiên trên thế giới được thực hiện vào năm nào ?

A. 1963       B. 1954 C. 1926       D. 1981