|  |  |
| --- | --- |
| TRƯỜNG THPT NGÔ GIA TỰ**TỔ: SINH – CÔNG NGHỆ** | **ĐÁP ÁN ĐỀ KIỂM TRA CUỐI HỌC KỲ I****MÔN: SINH HỌC - LỚP 11****Năm học: 2023 - 2024***Thời gian làm bài: 45 phút* |

**PHẦN I. TRẮC NGHIỆM (7 ĐIỂM)**

**Mã đề 001**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **ĐA** | **A** | **C** | **B** | **D** | **A** | **B** | **B** | **B** | **D** | **A** | **B** | **A** | **C** | **C** | **A** | **C** | **B** | **D** | **C** | **C** |

**Mã đề 002**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu**  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **ĐA** | **A** | **D** | **A** | **B** | **B** | **B** | **C** | **B** | **D** | **B** | **A** | **C** | **C** | **A** | **C** | **A** | **D** | **C** | **B** | **C** |

**Mã đề 003**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu**  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **ĐA** | **A** | **B** | **A** | **B** | **B** | **D** | **C** | **B** | **D** | **A** | **A** | **C** | **C** | **B** | **C** | **A** | **B** | **C** | **D** | **C** |

**Mã đề 004**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Câu**  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **ĐA** | **D** | **B** | **C** | **B** | **B** | **A** | **A** | **B** | **D** | **A** | **C** | **B** | **C** | **A** | **C** | **A** | **C** | **C** | **D** | **B** |

**PHẦN II. TỰ LUẬN (3 ĐIỂM)**

**Câu 1 (1 điểm).** Trong cuộc sống hằng ngày, có người uống lượng nước vượt quá nhu cầu của cơ thể và có người uống lượng nước ít hơn so với nhu cầu của cơ thể. Trong hai trường hợp này, hoạt động của thận sẽ thay đổi như thế nào? Giải thích?

**Đáp án:**

Nếu uống thừa nước sẽ dẫn đến thừa nước gây loãng máu, tăng áp lực thải nước qua thận, lâu ngày dẫn đến suy thận. 0,5 đ

- Nếu uống không đủ nước, cơ thể khó thải hết các chất thải độc hại qua thận, đồng thời nồng độ các chất thải trong nước tiểu tăng lên, tạo điều kiện thuận lợi cho sỏi thận hình thành. 0,5 đ

**Câu 2. (2 điểm)**

**a.** Vận dụng những hiểu biết về hệ tuần hoàn, hãy đề xuất một số biện pháp giúp hệ tuần hoàn khỏe mạnh, hoạt động hiệu quả?

Đáp án: Một số biện pháp giúp hệ tuần hoàn khỏe mạnh, hoạt động hiệu quả:

- Điều tiết chế độ ăn uống đủ chất và lành mạnh: giảm đồ dầu mỡ; tăng cường các loại thực phẩm có lợi cho hệ tuần hoàn bao gồm trái cây, rau quả, các sản phẩm từ sữa, ngũ cốc nguyên hạt;… 0,2 đ

- Tập luyện thể dục thể thao hợp lí, thường xuyên. 0,2 đ

- Giữ trọng lượng (cân nặng) cơ thể ổn định. 0,2 đ

- Không sử dụng thuốc lá và các chất kích thích như rượu bia. 0,2 đ

- Giữ tâm trạng vui vẻ, thoải mái, tránh stress. 0,2 đ

 **b.** Cần áp dụng chế độ ăn uống như thế nào để đảm bảo đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể? Giải thích.

Đáp án:

- Chế độ ăn uống đủ chất dinh dưỡng và năng lượng:

+ Cung cấp đủ 6 nhóm chất dinh dưỡng (carbohydrate, lipid, protein, vitamin,khoáng chất và nước) và dinh dưỡng thiết yếu 0,5 đ

+ Đảm bảo đủ khối lượng mỗi chất dinh dưỡng và năng lượng mà cơ thể cần theo độ tuổi, giới tính, trạng thái sinh lí. 0,5 đ

**---------------------------------**