

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN PHÚ NHUẬN
TRƯỜNG THCS ĐỘC LẬP
HƯỚNG DẪN TỰ HỌC
MÔN: SINH HỌC 8
NĂM HỌC 2021- 2022

-----oOo-----

Tuần 6:

CHỦ ĐỀ: HỆ VẬN ĐỘNG

Bài 11. TIỀN HÓA HỆ VẬN ĐỘNG. VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

I. Sự tiến hoá bộ xương người so với bộ xương thú

- Bộ xương người có cấu tạo hoàn toàn thích nghi với tư thế đứng thẳng và lao động.

II. Sự tiến hóa của hệ cơ người so với hệ cơ thú(Không dạy)

III. vệ sinh hệ vận động.

- Để có xương chắc khoẻ và hệ cơ phát triển cân đối cần:
 - + Chế độ dinh dưỡng hợp lí.
 - + Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời.
 - + Rèn luyện thân thể.
- Để chống vẹo cột sống cần:
 - + Mang vác đều ở hai vai.
 - + Tư thế ngồi học, làm việc ngay ngắn.

Bài 12. TH: TẬP SƠ CỨU VÀ BĂNG BÓ CHO NGƯỜI GÂY XƯƠNG

I. Nguyên nhân gây xương:

- Gãy xương do nhiều nguyên nhân.
- Khi bị gãy xương phải sơ cứu tại chỗ.
- Không được nắm bóp bừa bãi.

II. Tập sơ cứu và băng bó:

* Sơ cứu

- Đặt 2 nẹp gỗ, tre vào 2 bên chỗ xương gãy.
- Lót vải mềm gấp dày vào các chỗ đầu xương.
- Buộc định vị 2 chỗ đầu nẹp và 2 bên chỗ xương gãy.

* Băng bó cố định.

- Với xương ở tay : dùng băng y tế quấn chặt từ trong ra cổ tay, làm dây đeo căng tay vào cổ.
- Với xương ở chân: Băng từ cổ chân vào, nếu là xương đùi thì dùng nẹp dài từ sườn đến gót chân và buộc cố định ở phần thân.

BÀI THU HOẠCH

Tên bài: SƠ CỨU VÀ BĂNG BÓ NGƯỜI BỊ GẤY XƯƠNG

1, Gãy xương là gì:.....

2, Nguyên nhân dẫn tới gãy xương :.....

3, Biện pháp giúp hạn chế gãy xương:.....

4, Các bước tiến hành sơ cứu người bị gãy xương:.....

Bước 1.....

Bước 2.....

Bước 3.....

- Cần chú ý :.....

Họ và tên học sinh

Lớp :.....