

Tuần 6 – Tiết 11

Bài 11: TIẾN 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: (Tham khảo thông tin SGK)

III. Thường xuyên luyện tập để rèn luyện cơ

- 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:

+

+

(Hướng dẫn : Dựa vào kiến thức thực tế của bản thân, tham khảo SGK)

Câu hỏi ôn tập :

Tìm hiểu, áp dụng để có biện pháp chống cong vẹo cột sống

Tuần 6 – Tiết 12

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

I. Nguyên nhân gãy xương:

- Gãy xương do nhiều nguyên nhân:
- Khi bị gãy xương phải sơ cứu tại chỗ; Không được nắm bóp bừa bãi và chuyển ngay nạn nhân vào cơ sở y tế.

II. Tập sơ cứu và băng bó:

* Phương pháp sơ cứu :

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

* Băng bó cố định

- Với xương cẳng tay :

.....
.....
.....

- Với xương chân:

.....
.....
.....

Câu hỏi ôn tập :

Câu 1: Vì sao khi bị gãy xương người già lớn tuổi thường rất lâu lành?

Câu 2: Để bảo vệ xương khi tham gia giao thông, em cần chú ý đến điểm gì ?

Câu 3: Gặp người bị tai nạn giao thông chúng ta có nên nắn chỗ xương gãy không ? Vì sao ?