

Tuần: 6 (11/10/2021 – 16/10/2021)

Tiết: 11

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

A/ BÀI GHI:

I. Sự tiến hóa của bộ xương người so với bộ xương thú:

- Bộ xương người có nhiều đặc điểm tiến hóa, thích nghi với tư thế đứng thẳng và lao động.

- + Hộp sọ phát triển
- + Lồng ngực nở rộng sang hai bên
- + Cột sống cong ở 4 chỗ
- + Xương chậu nở
- + Xương đùi lớn
- + Bàn chân hình vòm
- + Xương gót phát triển
- + Chi trên có khớp linh hoạt, ngón cái đối diện với các ngón còn lại.

II. Sự tiến hóa hệ cơ người so với hệ cơ động vật: (HS tự đọc SGK)

III. Vệ sinh hệ vận động:

- Để có xương rắn chắc khỏe và hệ cơ phát triển cân đối cần lưu ý:

- + Chế độ dinh dưỡng hợp lý.
- + Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng.
- + Rèn luyện thân thể, lao động vừa sức.

- Biện pháp chống cong vẹo cột sống:

- + Ngồi học đúng tư thế.
- + Lao động vừa sức.
- + Mang vác đều hai bên.

B/ LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG:

1. Vì sao trẻ em Việt Nam thường mắc bệnh còi xương.

- Vì thức ăn thiếu chất tạo xương như prôtêin (trong thịt cá, cá trứng, sữa), muối khoáng, vitamin A, C, D (có trong trái cây, rau, trứng, sữa)

2. Phân tích những đặc điểm của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng 2 chân.

3. Chúng ta cần làm gì để cơ xương phát triển cân đối và khỏe?

❖ Dặn dò:

- Học bài, xem trước nội dung bài 12: TH Tập sơ cứu và băng bó cho người gãy xương.

Tuần: 6 (11/10/2021 – 16/10/2021)

Tiết: 12

Bài 12: THỰC HÀNH TẬP SƠ CỨU - BĂNG BÓ CHO NGƯỜI GÂY XƯƠNG

I. Nguyên nhân gãy xương:

- Gãy xương do nhiều nguyên nhân: tai nạn, trèo cây, chạy ngã,...
- Khi bị gãy xương phải sơ cứu, băng bó.
- Không được nắn, bóp bừa bãi.

II. Tập sơ cứu và băng bó:

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

B. LUYỆN TẬP – VẬN DỤNG:

- 1/ Hãy nêu những nguyên nhân dẫn tới gãy xương?
- 2/ Để bảo vệ xương, khi tham gia giao thông em cần lưu ý những điểm gì?
- 3/ Gặp người gãy xương, ta có nên nắn lại chỗ xương gãy không? Vì sao?

❖ Dặn dò:

- Xem trước bài 13: Máu và môi trường trong cơ thể.
- + Nêu thành phần cấu tạo của máu, chức năng của huyết tương và hồng cầu?