

NỘI DUNG TỰ HỌC TẠI NHÀ MÔN SINH HỌC 8

LẦN 5 (6/4 – 11/4/2020)

CHỦ ĐỀ 8: HỆ VẬN ĐỘNG - CƠ VÀ XƯƠNG

Tiết 60: IV. Bảo vệ sức khỏe hệ vận động

*Học sinh làm trong cuốn Tài Liệu Sinh học 8
(điền những từ vào chỗ trống)*

IV. Bảo vệ sức khỏe hệ vận động

1/ Một số bệnh về cơ xương khớp thường gặp và nguyên nhân gây bệnh

Các bệnh về xương khớp	Nguyên nhân gây bệnh
Cong vẹo cột sống	- Ngồi sai tư thế - Mang cặp sách quá nặng về 1 bên - Do bẩm sinh - Đi đứng quá sớm...
Teo cơ	- Không vận động thường xuyên - Do 1 số loại bệnh lý(bại liệt, viêm đa tủy, viêm khớp dạng thấp, bệnh teo cơ cột sống...)
Viêm khớp	- Do sụn bị tổn thương hoặc thoái hóa - Các đầu xương cọ xát vào nhau gây cảm giác sưng đau, làm xương khớp vận động kém linh hoạt
Loãng xương	- Vấn đề về tuổi tác - Hormon sinh dục nữ giảm - Dinh dưỡng thiếu canxi, photpho, axitamin...
Còi xương	Do thiếu vitamin D

2/ Biện pháp bảo vệ và rèn luyện hệ vận động:

- Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao
- Lao động vừa sức
- Mang vác, ngồi học đúng tư thế giúp tránh bị cong vẹo cột sống

- Cung cấp đủ vitamin D và muối khoáng(chủ yếu là canxi)

Giáo viên soạn: Nguyễn Thị Thu Hiền SĐT: 0703053845