

Bài 20

Chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động

I. MỤC TIÊU

Sau bài học, HS:

- Nêu được một số việc nên làm để bảo vệ xương và cơ.
- Nhận biết và thực hiện được đi, đứng, ngồi, mang cặp đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.

II. THIẾT BỊ DẠY HỌC

- GV: Các hình trong bài 20 SGK, đồ dùng để đóng vai như bình nước, bó củi,...
- HS: SGK, VBT, hình ảnh hoặc bài viết về bệnh cong vẹo cột sống.

III. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

TIẾT 1

Hoạt động khởi động và khám phá

* **Mục tiêu:** Tạo hứng thú và khơi gợi để HS thể hiện sự khéo léo, phối hợp nhịp nhàng giữa xương và cơ khi di chuyển, dẫn dắt vào bài mới.

* **Cách tiến hành:**

- GV tổ chức dưới hình thức trò chơi “Ai khéo hơn”.
- GV phổ biến luật chơi: GV chia lớp thành 4 đội, các đội sẽ cử thành viên đại diện lên tham gia. Mỗi em sẽ di chuyển từ vạch xuất phát đến vạch đích và tạo dáng đi như người mẫu. HS nào tạo dáng đi đẹp nhất sẽ giành chiến thắng.

– GV có thể đặt thêm câu hỏi: Nhờ đâu mà em di chuyển được? Em làm cách nào để tạo dáng đi đẹp?

– GV nhận xét chung và dẫn dắt vào bài học: “Chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động”.

Hoạt động 1: Việc làm giúp bảo vệ cơ quan vận động

* **Mục tiêu:** HS nêu được một số việc nên làm để bảo vệ xương và cơ.

* **Cách tiến hành:**

– GV chia lớp thành các nhóm 4 HS, yêu cầu HS quan sát hình 1, 2, 3, 4 trong SGK trang 80, thảo luận và trả lời câu hỏi: Các bạn trong tranh đang làm gì? Việc làm đó có ích lợi như thế nào đến xương và cơ?

– GV quan sát các nhóm thảo luận và gợi mở để HS nêu lên được ích lợi của những việc làm trong tranh.

– GV tổ chức cho HS trình bày trước lớp.

– GV yêu cầu HS liên hệ bản thân: Nêu những việc em đã làm để bảo vệ xương và cơ.

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* **Kết luận:** Để xương và cơ phát triển tốt, em nên ăn uống đủ chất và tập thể dục thường xuyên.

Hoạt động 2: Tư thế đúng

* **Mục tiêu:** HS phân biệt được tư thế đúng và chưa đúng khi đi, đứng, ngồi, mang vác.

* **Cách tiến hành:**

– GV yêu cầu HS tạo thành các nhóm đôi.

– HS quan sát các hình trong SGK trang 81 và trả lời câu hỏi: Nên hay không nên làm theo các tư thế trong mỗi hình? Vì sao?

– GV tổ chức cho HS nêu ý kiến trước lớp.

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* **Kết luận:** Để xương và cơ phát triển tốt, ngoài việc ăn uống đủ chất và tập thể dục thường xuyên, em cần: đi, đứng, ngồi và mang cặp đúng tư thế.

Hoạt động 3: Thực hành

* **Mục tiêu:** HS thực hiện được đi, đứng, ngồi, mang cặp đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.

* **Cách tiến hành:**

– GV yêu cầu HS nhận xét:

+ Hằng ngày, em và bạn bên cạnh ngồi học với tư thế như thế nào?

+ Các em đã ngồi học đúng tư thế chưa? Cần thay đổi gì để ngồi học đúng tư thế? Vì sao?

– HS thực hành theo nhóm đôi: ngồi học đúng tư thế. GV giúp HS chỉnh sửa lại tư thế ngồi chưa đúng.

– GV tổ chức cho HS thực hành trước lớp.

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* **Kết luận:** Em cần ngồi học đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.

Hoạt động tiếp nối sau bài học

– GV yêu cầu HS về nhà thực hiện các bài thể dục tốt cho xương và cơ hoặc tham gia các môn thể thao có lợi cho xương và cơ. Chia sẻ với người thân cùng thực hiện.

– Tìm hiểu về bệnh cong vẹo cột sống, sưu tầm hình ảnh, bài viết có liên quan để chuẩn bị cho tiết học sau.

TIẾT 2

Hoạt động khởi động và khám phá

* **Mục tiêu:** Tạo hứng thú và khơi gợi lại nội dung bài học của tiết học trước.

* **Cách tiến hành:**

- GV tổ chức cho HS tập một vài động tác thể dục đơn giản tốt cho xương và cơ.
- GV nhận xét và dẫn dắt HS vào tiết 2 của bài học.

Hoạt động 1: Cong vẹo cột sống

* **Mục tiêu:** HS biết được một số kiến thức cơ bản về bệnh cong vẹo cột sống.

* **Cách tiến hành:**

– GV chia lớp thành các nhóm 4 HS, yêu cầu HS quan sát hình 9 trong SGK trang 82 và trả lời câu hỏi: Xương cột sống của bạn trong hình như thế nào? Nêu những nguyên nhân có thể dẫn đến sự thay đổi đó.

– HS có thể sử dụng những hình ảnh, bài viết về bệnh cong vẹo cột sống đã sưu tầm được trước đó để chia sẻ thông tin với bạn. Nhóm tập hợp các ý kiến, hình ảnh, bài viết dán vào giấy A4, trang trí khung, tiêu đề cho đẹp và ấn tượng. Nhóm trưởng cử đại diện lên chia sẻ trước lớp.

– GV quan sát, gọi mở để HS nêu lên được nguyên nhân và cách phòng tránh cong vẹo cột sống.

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* **Kết luận:** Có nhiều nguyên nhân dẫn đến cong vẹo cột sống như tư thế ngồi học, mang vác, đi, đứng chưa đúng.

Hoạt động 2: Thực hành

* **Mục tiêu:** HS thực hiện đúng các tư thế đi, đứng, ngồi và mang vác vật nặng.

* **Cách tiến hành:**

– GV chia lớp thành các nhóm 4 – 6 HS, yêu cầu các nhóm thực hành theo các nội dung trong SGK trang 82.

– GV tổ chức cho một số nhóm thực hành trước lớp.

– GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận.

* **Kết luận:** Đi, đứng, ngồi đúng cách và tập thể dục mỗi ngày giúp bảo vệ cơ quan vận động.

Hoạt động 3: Xử lý tình huống

* **Mục tiêu:** HS nhận xét được tình huống có liên quan đến cong vẹo cột sống và đưa ra cách ứng xử phù hợp.

* **Cách tiến hành:**

– GV chia HS theo nhóm đôi, yêu cầu HS quan sát hình 12, 13 trong SGK trang 83 và trả lời câu hỏi: Em sẽ khuyên bạn điều gì trong mỗi tình huống? Vì sao?

– GV yêu cầu HS đóng vai thể hiện cách ứng xử của em cho 2 tình huống trên.

– GV tổ chức cho HS đóng vai xử lý tình huống trước lớp. GV hướng dẫn HS thực hiện tư thế đúng khi mang vác đồ nặng.

– GV và HS cùng nhận xét, rút ra kết luận

* **Kết luận:** Nếu không bảo vệ xương và cơ thì em có thể bị cong vẹo cột sống. Khi đó, cột sống sẽ bị nghiêng, lệch về một phía gây ảnh hưởng đến sức khỏe.

Hoạt động 4: Liên hệ bản thân

* **Mục tiêu:** HS có ý thức tự chăm sóc và bảo vệ cơ thể để phòng tránh cong vẹo cột sống.

* **Cách tiến hành:**

– GV yêu cầu HS liên hệ bản thân:

+ Hằng ngày, em ngồi học, đứng, đi như thế nào?

+ Em sẽ làm gì để phòng tránh cong vẹo cột sống?

– HS chia sẻ trước lớp.

– GV và HS cùng nhận xét và rút ra kết luận.

* **Kết luận:** Em cần thực hiện được việc đi, đứng, ngồi, mang cặp đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.

GV dẫn dắt để HS nêu được các từ khóa: “Cong vẹo cột sống – Đúng tư thế”.

Hoạt động tiếp nối sau bài học

GV yêu cầu HS về nhà thực hành các tư thế đúng khi đi, đứng, mang cặp. Nhờ ba mẹ chụp hình lại để chia sẻ với bạn và dán vào góc học tập.