



Khi bị ngã em cảm thấy như thế nào? Cơ quan nào dễ bị thương nhất khi ngã?



Quan sát hình dưới đây và nêu các việc làm cần thiết để chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động.



1



2



3



4



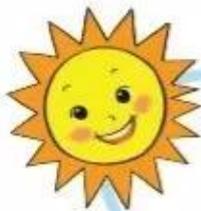
1. Kể những việc làm có lợi cho cơ quan vận động.
2. Em đã thực hiện được những việc làm nào?



1. Quan sát hình sau và giải thích vì sao tay bạn Minh phải bó bột.



2. Theo em, cần chú ý điều gì khi chơi thể thao để bảo vệ cơ quan vận động?



Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động cần ăn uống đầy đủ, vận động đúng tư thế và tránh không để bị chấn thương.



1. Nêu các yêu cầu về tư thế ngồi học để cột sống không bị cong vẹo.

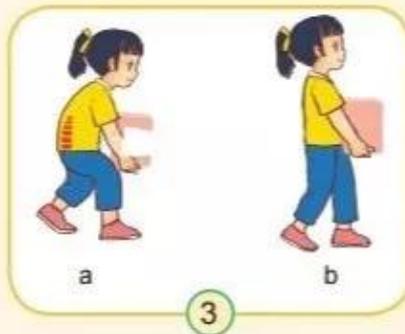
- Mắt cách vở khoảng 30 cm
- Lưng thẳng
- Hai tay đặt trên bàn



2. Em hãy tự nhận xét tư thế ngồi học của mình và điều chỉnh cho đúng.



1. Chọn tư thế đúng trong mỗi hình dưới đây.



2. Nếu thực hiện tư thế sai như mỗi hình trên sẽ gây tác hại gì?

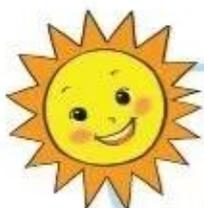
3. Thực hành tư thế đúng ở mỗi hình trên.



Chia sẻ với bạn cách em đã làm để phòng tránh cong vẹo cột sống.

Tập thể dục đều đặn.

Ngồi đúng tư thế.



Cần có tư thế đúng khi đi, đứng, ngồi và mang vác để phòng tránh cong vẹo cột sống.

Em ngồi thẳng lên nếu không sẽ bị cong vẹo cột sống đấy!

