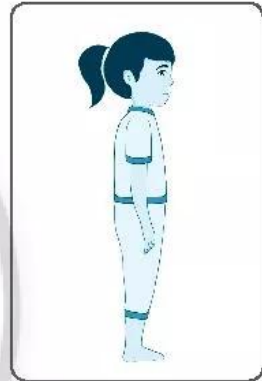
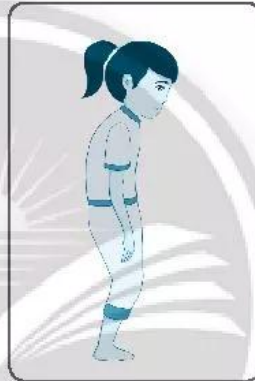



Bài 20

Chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động

1 Đánh dấu ✓ vào dưới hình chỉ hành động em đồng tình, dấu x vào dưới hình chỉ hành động em không đồng tình.



2 Nếu em ngồi học cạnh bạn nữ trong hình dưới đây thì em sẽ khuyên bạn điều gì? Viết vào chỗ (...) lời khuyên của em.

	Em sẽ khuyên bạn:
---	---

3 Chọn từ thích hợp để viết vào chỗ (...).

- mất cân đối lép cong vẹo cột sống tư thế

Cong vẹo cột sống sẽ làm cho ngoại hình người bệnh
..... Trường hợp nặng, lồng ngực sẽ bị
..... do xương sườn xẹp, chèn ép tim, phổi. Do vậy, bạn cần thực hiện đi, đứng, ngồi, mang cặp đúng để phòng tránh cong vẹo cột sống.

4 Đánh dấu ✓ vào trước những việc em đã làm để phòng tránh cong vẹo cột sống.

- Ngồi học đúng tư thế.
- Mang vác vật nặng vừa sức, đúng cách.
- Kiểm tra chiều cao, cân nặng định kì.
- Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng và hợp lí.
- Đeo cặp sách bằng hai vai.
- Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao.

- 5 Nói các chấm và tô màu để tạo thành bức hình hoàn chỉnh.
Việc làm của bạn trong hình mang lại lợi ích gì?



Lợi ích:

.....

.....