

## **Bài 22** CHĂM SÓC, BẢO VỆ CƠ QUAN VẬN ĐỘNG (2 tiết)

### **I** MỤC TIÊU

Sau bài học, HS sẽ:

- Kể tên được những việc làm giúp chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động.
- Kể tên được những việc làm gây hại cho cơ quan vận động.
- Thực hiện được đi, đứng, ngồi, bê, mang cặp đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.

### **II** CHUẨN BỊ

Tranh, ảnh trong SGK phóng to (nếu có).

### **III** HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

#### **TIẾT 1** .....

#### **1. Nội dung các hình**

- Hình các việc làm cần thiết để chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động: chơi cầu lông, ngồi thẳng lưng khi học bài, ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, đạp xe có đồ bảo vệ khớp gối.
- Hình thể hiện tình huống bạn Minh bị ngã gãy tay và đi khám bác sĩ.

## 2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

### Mở đầu

GV yêu cầu HS kể về một lần bị ngã đáng nhớ của bản thân, cảm thấy như thế nào khi bị ngã và trả lời câu hỏi tiếp theo “Cơ quan nào dễ bị thương nhất khi ngã?” (Có thể bằng việc cho HS xem phim/hình ảnh về việc bị thương của một bạn và đưa ra câu hỏi). Từ câu trả lời của HS, GV dẫn dắt vào bài.

### Hoạt động khám phá

GV sử dụng hình (từ hình 1 đến hình 4) cùng hệ thống câu hỏi phù hợp giúp HS quan sát, kể tên được các việc làm cần thiết để chăm sóc và bảo vệ cơ quan vận động.

HS thảo luận, nói tác dụng của mỗi biện pháp trong từng hình đó. (Chơi cầu lông, ăn uống đủ chất giúp cơ, xương, khớp phát triển chắc khỏe; ngồi học đúng tư thế giúp xương ngay ngắn, tránh bị cong vẹo cột sống; đi xe đạp có đồ bảo vệ giúp tránh các chấn thương ở cơ quan vận động).

*Yêu cầu cần đạt:* HS kể được các việc làm cần thiết để chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động, nêu được tác dụng của mỗi biện pháp.

### Hoạt động thực hành

GV cho HS kể các việc bản thân đã làm và các việc khác ngoài những việc trong hình. Ngoài ra, GV cần gợi mở để HS kể thêm về các việc làm hay thói quen có thể gây hại cho cơ quan vận động. Ví dụ: ít tập thể dục rèn luyện cơ bắp, ngồi quá lâu,...

*Yêu cầu cần đạt:* HS biết liên hệ bản thân và nêu được những việc bản thân đã làm, đồng thời kể thêm được những việc làm khác nữa để chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động.

### Hoạt động vận dụng

#### Hoạt động 1

GV chia nhóm HS (nhóm 4) để quan sát, đọc tình huống và trả lời câu hỏi: Vì sao tay Minh phải bó bột? (Minh đi đá bóng và bị ngã gãy tay. Mẹ Minh đã đưa bạn đi gặp bác sĩ và bạn đã được bác sĩ khám, tìm ra nguyên nhân tay bị gãy xương nên phải bó bột và nghỉ ngơi trong thời gian dài).

#### Hoạt động 2

GV đưa ra hệ thống câu hỏi giúp HS biết các tình huống có nguy cơ gây hại cho cơ quan vận động và những điều cần lưu ý để bảo vệ cơ, xương, khớp khi chơi thể thao. GV có thể đưa ra một số hình ảnh cơ quan vận động bị thương và khái quát về nguyên nhân, tác hại của chúng. Từ đó, rút ra nhận xét giúp HS vận dụng vào cuộc sống.

*Yêu cầu cần đạt:* HS nêu được lí do bạn Minh phải bó bột, từ đó thấy được những điểm cần chú ý để tránh, hạn chế chấn thương khi chơi thể thao và vận dụng được vào thực tiễn.

## 3. Hướng dẫn về nhà

GV nhắc nhở HS thực hiện các việc làm cần thiết đã học để chăm sóc và bảo vệ cơ quan vận động.

## TIẾT 2

### 1. Nội dung các hình

- Hình tư thế ngồi học đúng.
- Hình các tư thế khác nhau: ngồi học, bê đồ, đeo cặp sách.
- Hình các bạn thảo luận với nhau về cách chống cong vẹo cột sống.
- Hình chốt: Hoa hướng dẫn em cách ngồi học đúng tư thế.

### 2. Gợi ý các bước tổ chức dạy học

#### Hoạt động khám phá

##### Hoạt động 1

- GV cho HS quan sát hình và nêu các yêu cầu về tư thế ngồi học đúng: Mắt cách vở khoảng 30 cm, lưng thẳng, hai tay đặt trên bàn. Ngoài ra, có một số yêu cầu khác như: bàn chân đặt trên mặt sàn, bàn ghế có chiều cao phù hợp; đảm bảo đủ và thuận chiều ánh sáng khi viết.
- GV có thể yêu cầu một vài HS thực hiện tư thế ngồi học, các HS khác quan sát, nhận xét giúp bạn điều chỉnh về tư thế đúng, đồng thời vận dụng vào bản thân. Phương pháp: quan sát, trao đổi gợi mở.

##### Hoạt động 2

GV yêu cầu HS liên hệ với tư thế ngồi học của bản thân xem đã đúng chưa? Cần điều chỉnh gì và thực hành ngay tư thế ngồi học đúng vừa được học.

*Yêu cầu cần đạt:* HS nêu được các yêu cầu về tư thế ngồi học đúng chống cong vẹo cột sống và vận dụng thực hiện được tư thế đó vào bản thân.

#### Hoạt động thực hành

##### Hoạt động 1

- GV tổ chức cho HS lựa chọn hình có tư thế đúng. Yêu cầu HS nêu lí do tại sao lại chọn đó là tư thế đúng.
- GV chốt lại các tư thế đúng trong các hình (hình 1: b, hình 2: b, hình 3: b, hình 4: a).

##### Hoạt động 2

Sau khi lựa chọn xong, GV yêu cầu HS dự đoán về tác hại của các việc làm sai tư thế trong các hình và ảnh hưởng của nó đến sức khoẻ và cuộc sống.

##### Hoạt động 3

GV cho HS thực hiện các tư thế đúng như trong hình đã chọn.

*Yêu cầu cần đạt:* HS tham gia hoạt động vui vẻ, tích cực, biết và thực hiện được các tư thế đúng khi ngồi, mang vác, bê đồ,... để phòng chống cong vẹo cột sống.

### **Hoạt động vận dụng**

- GV chia nhóm HS để thảo luận về cách phòng chống cong vẹo cột sống. GV gọi một vài nhóm lên trình bày trước lớp, các nhóm khác nhận xét, bổ sung.
- GV đưa ra kết luận giúp HS nắm được một số cách chống cong vẹo cột sống: đảm bảo ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, tập thể dục, ngồi thẳng lưng, không ngồi quá lâu mà nên có thời gian vận động giữa giờ,...

*Yêu cầu cần đạt:* HS hào hứng nêu được một số cách chống cong vẹo cột sống.

### **\* Tổng kết**

- GV cho HS đọc thầm câu nói của Mặt Trời.
- GV cho HS quan sát hình chốt và nhận xét xem tư thế ngồi học của em Hoa đã đúng chưa, cần điều chỉnh như thế nào. Bạn Hoa nhắc nhở em là đúng hay sai? Nếu là em, em có làm như bạn Hoa không? Sau đó, chia sẻ về những điều em đã học được sau bài học.

### **3. Hướng dẫn về nhà**

- GV nhắc nhở HS về nhà tích cực thực hiện các việc làm chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động chống cong vẹo cột sống (tập luyện thể thao, ăn uống,...) và chia sẻ với người thân cùng thực hiện.
- Tìm hiểu trước về cơ quan hô hấp.