

Bài
20

Chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động



- Nếu 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.

Cùng chơi: Tạo dáng đi kiểu người mẫu.



- Các bạn trong hình đang làm gì? Việc làm đó có ích lợi như thế nào đến xương và cơ?





- Nên hay không nên làm theo các tư thế trong mỗi hình dưới đây? Vì sao?



5



6



7



8



- Liên hệ và thực hành:
 - 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?



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



- Xương cột sống của bạn trong hình sau như thế nào? Nếu những nguyên nhân có thể dẫn đến sự thay đổi đó.



9



- Thực hành theo một trong các hoạt động sau:
 - Đi, đứng, ngồi và mang cặp đúng tư thế.
 - Tập một số động tác thể dục.
 - Nhắc và mang đồ vật đúng cách.



10



11



- Em sẽ khuyên bạn điều gì trong các tình huống sau? Vì sao?



12



13



- Hằng ngày, em sẽ làm gì để phòng tránh cong vẹo cột sống?



Nếu không bảo vệ xương và cơ, em có thể bị cong vẹo cột sống, gây ảnh hưởng đến sức khoẻ.



*Cong vẹo cột sống
Đúng tư thế*