

15

PHÒNG TRÁNH CONG VẠO CỘT SỐNG

- Hãy cùng tìm hiểu về:
 - Một số biểu hiện và nguyên nhân dẫn đến cong vẹo cột sống.
 - Cách đi, đứng, ngồi, đeo cặp sách đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.
- Thực hành đi, đứng, ngồi, đeo cặp sách đúng cách.



“Tập làm người mẫu”



Hãy nhận xét về dáng đi của các bạn trong trò chơi trên.

1 Cong vẹo cột sống



Nhận xét hai bạn ở hình 1 và hình 2 về:

- Tình trạng cột sống.
- Vị trí của hai vai.



Em có biết?

Cột sống ở người bình thường:

- Nhìn từ phía sau sẽ thẳng từ trên xuống (hình a).
- Nhìn nghiêng sẽ hơi uốn ở đoạn cổ và thắt lưng (hình b).

Cong vẹo cột sống là tình trạng cột sống bị cong bất thường.



“Đóng vai bác sĩ”

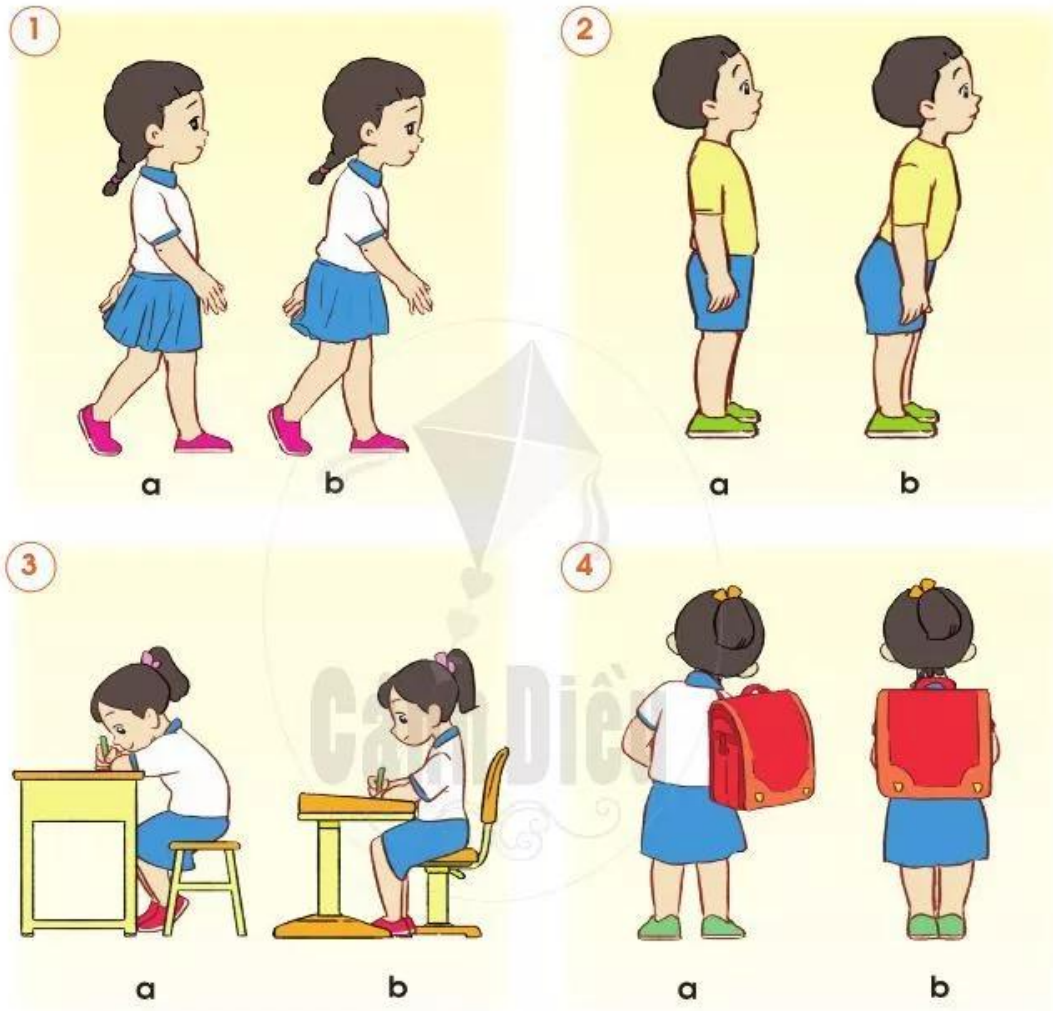
Nói về tình trạng cột sống của các bạn dưới đây.



2 Một số nguyên nhân dẫn đến cong vẹo cột sống



Cách đi, đứng, ngồi và đeo cặp sách của bạn ở hình nào có thể dẫn đến cong vẹo cột sống? Vì sao?



Em cần rèn luyện thói quen đi, đứng, ngồi và đeo cặp sách như thế nào để phòng tránh cong vẹo cột sống?

Em có biết?

Chế độ ăn uống không hợp lí hoặc phải mang vác vật nặng quá sức, không đúng cách sẽ dẫn đến bị cong vẹo cột sống.

3 Đi, đứng, ngồi và đeo cặp sách đúng cách



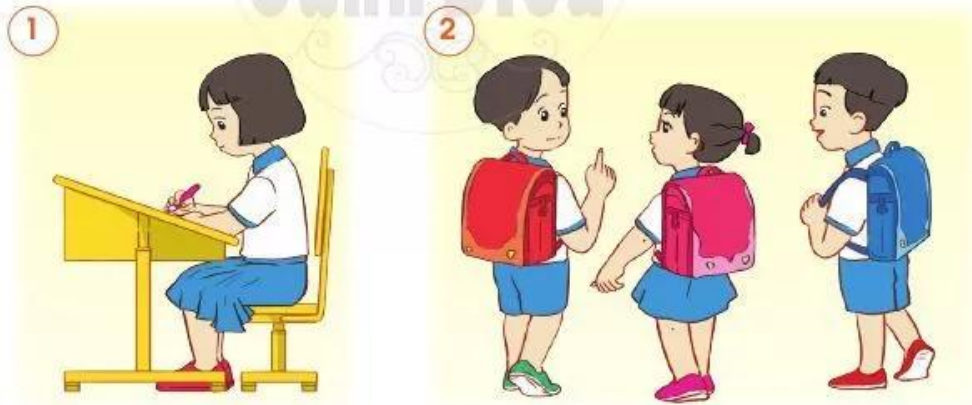
1. Tư thế đi và đứng

Em và bạn cùng thực hiện đi, đứng đúng cách theo mẫu dưới đây.



2. Tư thế ngồi học và đeo cặp sách

Em và bạn cùng thực hiện ngồi học, đeo cặp sách đúng cách theo mẫu dưới đây.



Để phòng tránh cong vẹo cột sống, em cần đi, đứng, ngồi và đeo cặp sách đúng cách; không mang vác các vật nặng quá sức.