

KHỞI ĐỘNG



1



2



3



4



5



6



7

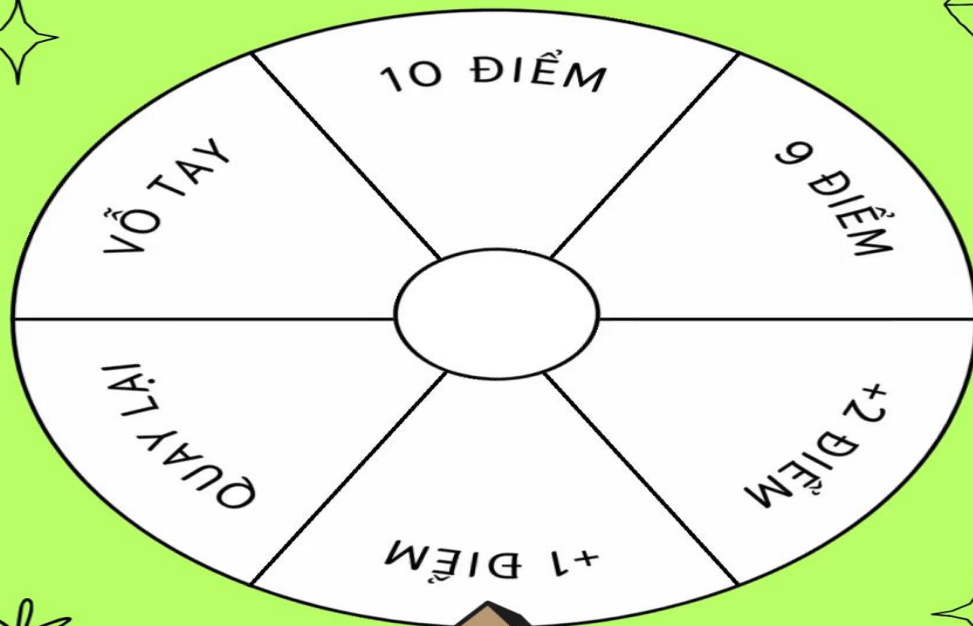


8



VẬN MAY 2025

chúc bạn may mắn



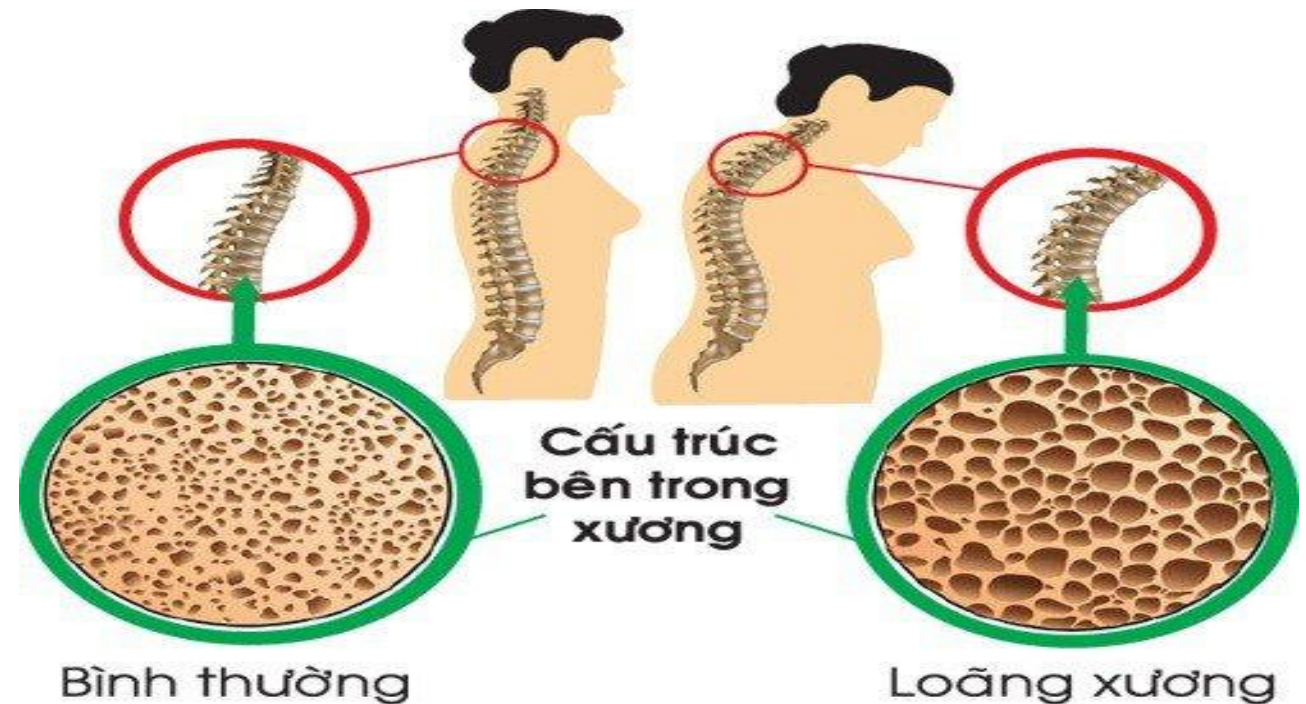
BÀI 31: HỆ VẬN ĐỘNG Ở NGƯỜI

I. Cấu tạo và chức năng hệ vận động

II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động

Hoạt động nhóm: Cho biết nguyên nhân, biểu hiện, biện pháp khắc phục của:

- **Nhóm lẻ:** Tật cong vẹo cột sống
- **Nhóm chẵn:** Bệnh loãng xương



| | Tật cong vẹo cột sống | Bệnh loãng xương |
|----------------|-----------------------|------------------|
| Nguyên nhân | | |
| Biểu hiện | | |
| Cách khắc phục | | |

| | Tật cong vẹo cột sống | Bệnh loãng xương |
|----------------|---|------------------|
| Nguyên nhân | Do tư thế hoạt động không đúng trong thời gian dài, mang vác vật nặng thường xuyên, do tai nạn hay còi xương. | |
| Biểu hiện | Cột sống không giữ được trạng thái bình thường, các đốt sống bị xoay lệch về một bên. | |
| Cách khắc phục | Ngồi đúng tư thế trong học đường, không mang vác nặng, lao động vừa sức, chế độ dinh dưỡng phù hợp... | |

| | Tật cong vẹo cột sống | Bệnh loãng xương |
|----------------|---|---|
| Nguyên nhân | Do tư thế hoạt động không đúng trong thời gian dài, mang vác vật nặng thường xuyên, do tai nạn hay còi xương. | Do tuổi cao, cơ thể thiếu calcium và phosphorus -> mật độ chất khoáng trong xương thưa dần. |
| Biểu hiện | Cột sống không giữ được trạng thái bình thường, các đốt sống bị xoay lệch về một bên. | xương giòn, dễ gãy khi bị chấn thương. |
| Cách khắc phục | Ngồi đúng tư thế trong học đường, không mang vác nặng, lao động vừa sức, chế độ dinh dưỡng phù hợp... | +Bổ sung calcium, phosphorus. +Tắm nắng. +Tập thể thao thường xuyên |

II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.

1. Tật cong vẹo cột sống.



- **Nguyên nhân:** Do tư thế hoạt động không đúng trong thời gian dài, mang vác vật nặng thường xuyên, do tai nạn hay còi xương.

- **Biểu hiện:** Cột sống không giữ được trạng thái bình thường, các đốt sống bị xoay lệch về một bên.

- **Cách khắc phục:** Ngồi đúng tư thế trong học đường, không mang vác nặng, lao động vừa sức, chế độ dinh dưỡng phù hợp...

II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.

2. Bệnh loãng xương.



- **Nguyên nhân:** Do tuổi cao, cơ thể thiếu calcium và phosphorus -> mật độ chất khoáng trong xương thưa dần.

- **Biểu hiện:** xương giòn, dễ gãy khi bị chấn thương.

II. Một số bệnh, tật liên quan đến hệ vận động.

2. Bệnh loãng xương.



- Cách khắc phục:

- + Duy trì chế độ ăn uống đủ chất, cân đối, bổ sung calcium, phosphorus.
- + Thường xuyên rèn luyện thể dục, thể thao; vận động vừa sức và đúng cách.
- + Tắm nắng thường xuyên.

Luyện tập

Câu 1: Tật cong vẹo cột sống do nguyên nhân chủ yếu nào?

- A. Ngồi học không đúng tư thế.
- B. Đi giày, guốc cao gót.
- C. Thức ăn thiếu canxi.
- D. Thức ăn thiếu vitamin A, C.

Luyện tập:

Câu 2: Thiếu calcium sẽ gây bệnh

A. Thiếu máu.

B. Tê phù.

C. Còi xương ở trẻ và loãng xương ở người lớn.

D. Khô giác mạc ở mắt.

Luyện tập:

Câu 3: Để cơ và xương phát triển cân đối chúng ta cần lưu ý điều gì

A. Khi đi, đứng hay ngồi học, làm việc cần giữ đúng tư thế, tránh cong vẹo cột sống.

B. Lao động vừa sức.

C. Rèn luyện thân thể thường xuyên.

D. Tất cả các đáp án trên.

Tại sao trong tất cả các cấp học, lớp học đều có môn giáo dục thể chất?



Dặn dò:

■ CHUẨN BỊ

- Mỗi nhóm học sinh (4 đến 5 em) có:

+ 1 thanh nẹp dài 30cm – 40cm, rộng 4 – 5cm, dày 0,5 – 1cm. Bằng gỗ hoặc tre vót nhọn



Thực hành tập băng bó cho người gãy xương cẳng tay

■ CHUẨN BỊ

- Mỗi nhóm học sinh (4 đến 5 em) có:

+ 1 thanh nẹp dài 30cm – 40cm, rộng 4 – 5cm, dày 0,5 – 1cm. Bằng gỗ hoặc tre vót nhọn

+ 2 cuộn băng y tế, mỗi cuộn dài 2m



III. Ý nghĩa của tập thể dục thể thao



Các em cùng xem video:



III. Ý nghĩa của tập thể dục thể thao



Hoạt động nhóm : Nêu ý nghĩa của luyện tập thể dục, thể thao với sự phát triển của hệ vận động và các hệ cơ quan khác trong cơ thể?

BÀI 31: HỆ VẬN ĐỘNG Ở NGƯỜI



III. Ý nghĩa của tập thể dục, thể thao.

- Kích thích tăng chiều dài và chu vi của xương, cơ bắp nở nang, rắn chắc, tăng cường sự dẻo dai của cơ thể.
- Giúp cơ tim và thành mạch khỏe hơn.
- Giúp duy trì cân nặng hợp lí.
- Giúp tăng sức khỏe hệ hô hấp.
- Giúp hệ thần kinh khỏe mạnh.



**CẢM ƠN CÁC EM
ĐÃ CHÚ Ý LẮNG NGHE**

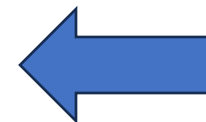


**KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG**



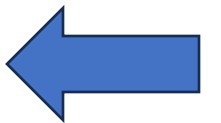
Chất nào trong xương có vai trò làm xương bền chắc?

- A. Chất hữu cơ.**
- B. Chất khoáng.**
- C. Chất vitamin.**
- D. Chất xơ.**



Thành phần nào trong xương giúp xương mềm dẻo?

- A. Chất hữu cơ**
- B. Chất khoáng**
- C. Chất vitamin**
- D. Chất xơ**



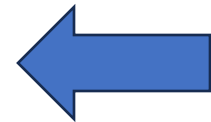
Bộ xương người trưởng thành có khoảng bao nhiêu xương

A. 300

B. 215

C. 206

D. 306



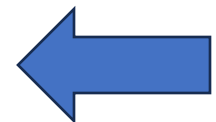
Câu 5. Cơ thể người có khoảng bao nhiêu cơ?

A. 300.

B. 400.

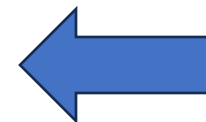
C. 500.

D. 600.



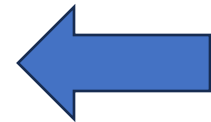
Cấu tạo hệ vận động ở người gồm

- A. Bộ xương và bộ não
- B. Bộ xương và hệ cơ**
- C. Bộ não và hệ cơ
- D. Bộ xương và hệ tuần hoàn



Bộ xương người được chia làm những phần nào?

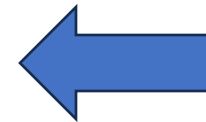
- A. Xương đầu, xương thân, xương chi
- B. Xương đầu, xương sườn, xương tay chân
- C. Xương sọ, xương thân, xương chi
- D. Xương đầu, xương thân, xương tay



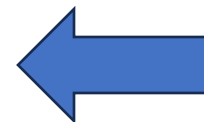
Nơi tiếp giáp giữa các đầu xương được gọi là?

- A. Sụn xương
- C. Dây chằng

- B. Khớp xương
- D. Thân xương



Hãy thực hiện một bài hát mà em yêu thích





1. Tật cong vẹo cột sống

- Tật cong vẹo cột sống là tình trạng cột sống không giữ được trạng thái bình thường, các đốt sống bị xoay lệch về một bên, cong quá mức, cong quá mức về phía trước hay phía sau.

- Cong vẹo cột sống có thể do tư thế hoạt động không đúng trong thời gian dài, mang vác vật nặng thường xuyên, do tai nạn hay còi xương.

2. Bệnh loãng xương

- Cơ thể thiếu calcium và phosphorus sẽ thiếu nguyên liệu để kiến tạo xương nên mật độ chất khoáng trong xương thưa dần, dẫn đến bệnh loãng xương.

- Bệnh này thường gặp ở người cao tuổi. Khi bị chấn thương, người mắc bệnh loãng xương có nguy cơ gãy xương cao hơn người không mắc bệnh.