

HƯỚNG DẪN TỰ HỌC MÔN SINH HỌC 8 – TUẦN 6 (Tiết 11)

Các em ghi nội dung ghi bài vào vở học và làm phần bài tập vận dụng để củng cố kiến thức.

A. NỘI DUNG GHI BÀI

CHƯƠNG II: VẬN ĐỘNG

CHỦ ĐỀ: SỨC KHỎE VẬN ĐỘNG LÚA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN - PHÒNG TRÁNH VÀ XỬ LÝ CÁC TAI NẠN VẬN ĐỘNG (6 TIẾT)

Tiết 5: TIẾN HÓA CỦA HỆ VẬN ĐỘNG - VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

I. Sự tiến hóa của bộ xương người so với bộ xương thú.

- Bộ xương người có cấu tạo hoàn toàn phù hợp với tư thế đứng thẳng:
- + Cột sống cong 4 chỗ.
- + Xương chậu lớn, xương bàn chân hình vòm, xương gót chân lớn.

II. Vệ sinh hệ vận động.

- Để có xương chắc khỏe và hệ cơ phát triển cân đối cần:
- + Chế độ dinh dưỡng hợp lý.
- + Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng (vào buổi sáng).
- + Rèn luyện thân thể, lao động vừa sức.
- Các biện pháp chống cong vẹo cột sống: ngồi học đúng tư thế, mang vác đều 2 bên...

B. BÀI TẬP VẬN DỤNG

*** HS làm các bài tập sau vào vở ghi bài:**

Câu 1. Những đặc điểm thể hiện sự tiến hoá bộ xương người so với bộ xương thú?

Câu 2. Để tránh cong vẹo cột sống trong lao động và học tập phải chú ý những điểm gì khi đi, đứng, ngồi và khi mang vác..?

Câu 3: Đặc điểm của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng 2 chân là:

1. Cột sống cong ở 4 chỗ, xương chậu nở, xương lồng ngực nở sang 2 bên.
2. Lồi cằm phát triển, hộp sọ nhỏ hơn so với mặt.
3. Xương đùi lớn, bàn chân hình vòm, xương gót phát triển.

A. 1,2

B. 1,3

C. 2,3

D. 1,2,3

HƯỚNG DẪN TỰ HỌC MÔN SINH HỌC 8 – TUẦN 6 (Tiết 12)

Các em ghi nội dung ghi bài vào vở học và làm phần bài tập vận dụng để củng cố kiến thức.

A. NỘI DUNG GHI BÀI

CHỦ ĐỀ: SỨC KHỎE VẬN ĐỘNG LÚA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN - PHÒNG TRÁNH VÀ XỬ LÝ CÁC TAI NẠN VẬN ĐỘNG (6 TIẾT)

Tiết 6: THỰC HÀNH BĂNG BÓ, SƠ CỨU CHO NGƯỜI BỊ GÃY XƯƠNG

1. Nguyên nhân gãy xương

- Gãy xương do va đập mạnh xảy ra khi bị ngã, tai nạn giao thông...
- Khi bị gãy xương phải sơ cứu tại chỗ. Không được nắn bóp bừa bãi.

2. Tập sơ cứu và băng bó

*** Sơ cứu:**

- Đặt 2 nẹp gỗ, tre vào 2 bên chỗ xương gãy.
- Lót vải mềm gấp dày vào các chỗ đầu xương.
- Buộc định vị 2 chỗ đầu nẹp và 2 bên xương gãy.

*** Băng bó cố định:**

- Với xương ở tay: Dùng băng y tế quấn chặt từ trong ra cổ tay để làm dây đeo căng tay vào cổ.

- Với xương ở chân: Băng từ cổ chân vào, nếu vào xương đùi thì dùng nẹp dài từ sườn đến rốn chân và buộc cố

B. BÀI TẬP VẬN DỤNG:

Câu 1. Em cần làm gì khi tham gia giao thông, khi lao động, vui chơi để tránh cho mình và người khác bị gãy xương?

Câu 2. Theo em công tác sơ cứu ban có tầm quan trọng như thế nào?