

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 6 - TIẾT 11: Bài 11: TIẾN HÓA CỦA HỆ VẬN ĐỘNG.
VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

1. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

Hoạt động HS tự học	HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
Tên bài học/chủ đề	Bài 11: TIẾN HÓA CỦA HỆ VẬN ĐỘNG.VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	<p>1. <u>Nội dung 1: I. Sự tiến hoá bộ xương người so với bộ xương thú.</u> Quan sát hình: 11.3 Trang 37 TLCH: Những đặc điểm thể hiện sự tiến hoá của bộ xương người so với bộ xương thú? Những đặc điểm nào của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng hai chân?</p> <p>2. <u>Nội dung 2: II. SỰ TIẾN HOÁ HỆ CƠ NGƯỜI SO VỚI HỆ CƠ THÚ(Khuyến khích học sinh tự đọc)</u></p> <p>3. <u>Nội dung 3: III.VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG.</u> Để cơ và xương phát triển tốt chúng ta cần làm gì ? Để chống cong vẹo cột sống trong lao động và học tập phải chú ý những điểm gì?</p>
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	<p>** Bài tập: Chọn đặc điểm chỉ có ở người không có ở thú</p> <p>Xương sọ lớn hơn xương mặt. Cột sống cong hình cung. Lồng ngực nở sang hai bên. Xương gót lớn phát triển về phía sau. Bàn chân hình vòm. Bàn chân phẳng</p>

NỘI DUNG BÀI GHI

TUẦN 6 - TIẾT 11: Bài 11: TIẾN HÓA CỦA HỆ VẬN ĐỘNG.
VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

I. SỰ TIẾN HOÁ BỘ XƯƠNG NGƯỜI SO VỚI BỘ XƯƠNG THÚ.

- Hộp sọ phát triển.
- Cột sống cong ở 4 chỗ.
- Lồng ngực nở rộng sang 2 bên.
- Xương chậu nở, xương đùi lớn.
- Bàn chân hình vòm.
- Xương gót phát triển về phía sau.

II. SỰ TIẾN HOÁ HỆ CƠ NGƯỜI SO VỚI HỆ CƠ THÚ.(Học sinh tự đọc)

III.VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG.

- Có chế độ dinh dưỡng hợp lí.
- Tắm nắng.
- Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao, lao động vừa sức.
- Đi, đứng, ngồi phải đúng tư thế, mang vác phải đều 2 bên để tránh cong vẹo cột sống.

PHIẾU HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
TUẦN 6 - TIẾT 12- BÀI 12: Thực hành TẬP SƠ CỨU VÀ BĂNG BÓ
CHO NGƯỜI GẦY XƯƠNG

1. Phiếu hướng dẫn học sinh tự học

Hoạt động HS tự học	HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC
Tên bài học / chủ đề	BÀI 12: Thực hành TẬP SƠ CỨU VÀ BĂNG BÓ CHO NGƯỜI GẦY XƯƠNG
Hoạt động 1: <i>Đọc tài liệu và thực hiện các yêu cầu.</i>	<p>1. <u>Nội dung 1: I. Mục tiêu:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Biết cách sơ cứu khi gặp người gãy xương. - Biết băng bó cố định xương bị gãy (xương cẳng tay) - Từ nguyên nhân gãy xương → có cách thức bảo vệ xương <p>2. <u>Nội dung 2 :II. TÌM HIỂU NGUYÊN NHÂN GẦY XƯƠNG:</u></p> <p>1. <i>Hãy nêu những nguyên nhân dẫn tới gãy xương?</i></p> <p>2. <i>Vì sao nói khả năng gãy xương có liên quan đến lứa tuổi?</i></p> <p>3. <i>Gặp người bị tai nạn gãy xương, chúng ta có nên nắn lại chỗ xương gãy không? Vì sao?</i></p> <p>4. <i>Gặp người bị tai nạn gãy xương, ta cần làm gì?</i></p> <p>3. <u>Nội dung 3: III. Thực hành</u></p> <p>Phương pháp sơ cứu gãy xương cẳng tay? Băng bó cố định xương cẳng tay? Băng bó cố định xương đùi cần chú ý gì?</p>
Hoạt động 2: <i>Kiểm tra, đánh giá quá trình tự học.</i>	<p>THU HOẠCH:</p> <p>HS viết báo cáo tường trình sơ cứu và băng bó khi gặp người bị gãy xương cẳng tay.</p>

NỘI DUNG BÀI GHI

TUẦN 4 - TIẾT 10- BÀI 10: HOẠT ĐỘNG CỦA CƠ

1/ Phương pháp sơ cứu gãy xương cẳng tay

- Bước 1: Đặt nẹp gỗ (hay tre) vào chỗ xương gãy.
- Bước 2: Lót trong nẹp bằng gạc (hay vải mềm) gấp dày ở các đầu xương.
- Bước 3: Buộc định vị 2 đầu nẹp và 2 bên chỗ xương gãy.

2/ Băng bó cố định xương cẳng tay:

- Bước 1: Dùng băng y tế (hay vải) quấn chặt từ khuỷu tay ra cổ tay.
- Bước 2: Làm dây đeo cẳng tay vào cổ (cánh tay và cẳng tay tạo thành góc vuông).

3/ Băng bó cố định xương đùi cần chú ý:

- Sơ cứu băng bó nạn nhân ở tư thế nằm.
- Nẹp phải dài từ sườn đến gót chân
- Buộc cố định ở phần thân
- Quấn băng từ cổ chân vào.

2. Các câu hỏi thắc mắc, các trở ngại của học sinh khi thực hiện các nhiệm vụ học tập.

Họ tên học sinh:

Lớp:

Môn học	Nội dung học tập	Câu hỏi của học sinh
	Mục I: Mục II:	1. 2