

Tuần 6 – Tiết 11 Bài 11. 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 ở người có nhiều đặc điểm tiến hóa, thích nghi với tư thế đứng thẳng và lao động

- Hộp sọ phát triển
- Lồng ngực nở rộng sang hai bên, cột sống cong ở 4 chỗ
- Tay có khớp linh hoạt, ngón cái đối diện với 4 ngón kia
- Xương chậu nở rộng, xương đùi lớn
- Bàn chân hình vòm, xương ngón chân ngắn, xương gót chân lớn, phát triển về phía sau

II. VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

1. Để có xương chắc khỏe, phát triển cân đối cần:

- Chế độ dinh dưỡng hợp lý
- Thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng
- Rèn luyện thân thể, lao động vừa sức

2. Để chống cong vẹo cột sống cần chú ý:

- Mang vác đều ở hai vai
- Tư thế ngồi học, làm việc ngay ngắn, không nghiêng vẹo

*BÀI TẬP

1. Phân tích những đặc điểm của bộ xương người thích nghi với tư thế đứng thẳng và đi bằng hai chân
2. Chúng ta cần phải làm gì để cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh

TẬP SƠ CỨU VÀ BĂNG BÓ CHO NGƯỜI GÃY XƯƠNG

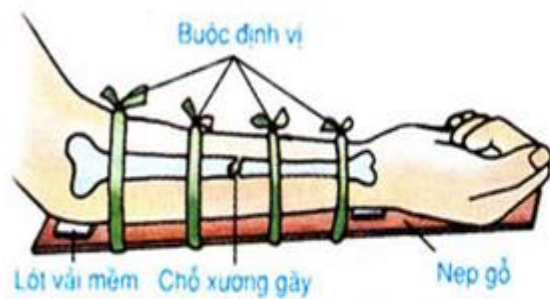
I. Nguyên nhân gãy xương

- Gãy xương do nhiều nguyên nhân
- Khi bị gãy xương phải sơ cứu tại chỗ
- Không được nắn bóp bừa bãi

II. Tập sơ cứu và băng bó

1. Sơ cứu

- Đặt 2 nẹp gỗ vào 2 bên chỗ xương gãy
- Lót vải mềm gấp giấy vào các chỗ đầu xương
- Buộc định vị 2 chỗ đầu nẹp và 2 bên chỗ xương gãy
- Trường hợp chỗ gãy là xương cẳng tay thì chỉ dùng 1 nẹp đỡ lấy cẳng tay

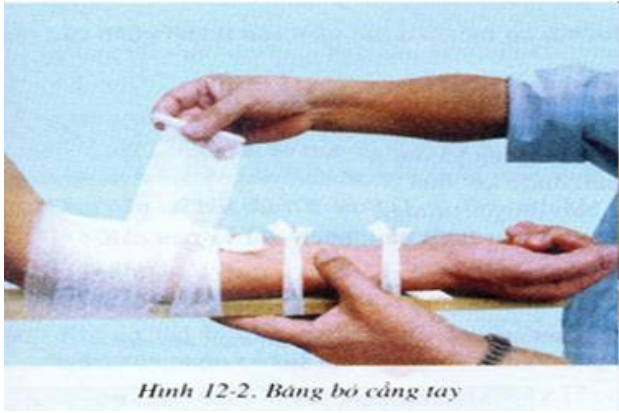


Hình 12-1. Sơ cứu cho người gãy xương cẳng tay



2. Băng bó cố định

- Với xương ở tay: Dùng băng y tế quấn chặt từ trong ra cổ tay, sau đó làm dây đeo cẳng tay vào cổ



Hình 12-2. Băng bó cẳng tay



- Với xương ở chân: Băng từ cổ chân vào, nếu là xương đùi thì dùng nẹp dài từ sườn đến gót chân và buộc cố định ở phần thân để đảm bảo cho chân bị gãy cố định không cử động



Hình 12-4. Băng bó xương chân bị gãy

*NHIỆM VỤ VỀ NHÀ

Xem trước bài 13, 14