

TIẾT 5 -TIÊN HÓA HỆ VẬN ĐỘNG –VỆ SINH HỆ VẬN ĐỘNG

I/Sự tiến hoá của bộ xương người so với bộ xương thú

-Bộ xương người có cấu tạo hoàn toàn phù hợp với tư thế đứng thẳng và lao động :

- Hộp sọ phát triển.
- Lồng ngực nở rộng sang 2 bên
- Cột sống Cong ở 4 chỗ
- Xương chậu nở
- Xương đùi Phát triển
- Xương bàn chân hình vòm
- Xương gót phát triển

II/ Sự tiến hoá hệ cơ người so với hệ cơ thú

III /Vệ sinh hệ vận động

Để có xương chắc khoẻ 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
- 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

TIẾT 6 - **Thực Hành: Tập Sơ Cứu Và Băng Bó Cho Người Bị Gãy Xương**

I/ 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 chỗ xương gãy

II/ Băng bó cố định

Sau khi buộc định vị dùng băng y tế hay băng vải

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

HẾT