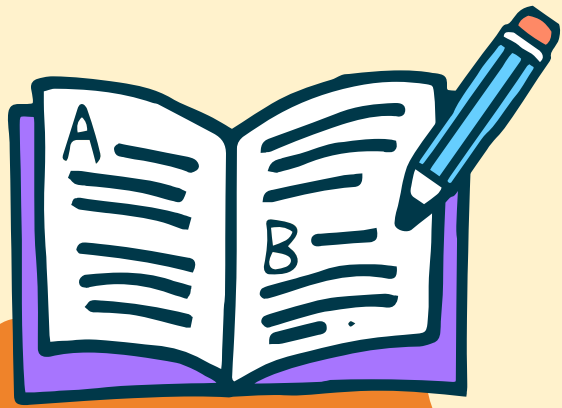


***Chào mừng các con
đến với giờ học Tự nhiên và Xã hội***





BÀI 22



CHĂM SÓC, BẢO VỆ CƠ QUAN VẬN ĐỘNG (TIẾT 2)



Yêu cầu cần đạt

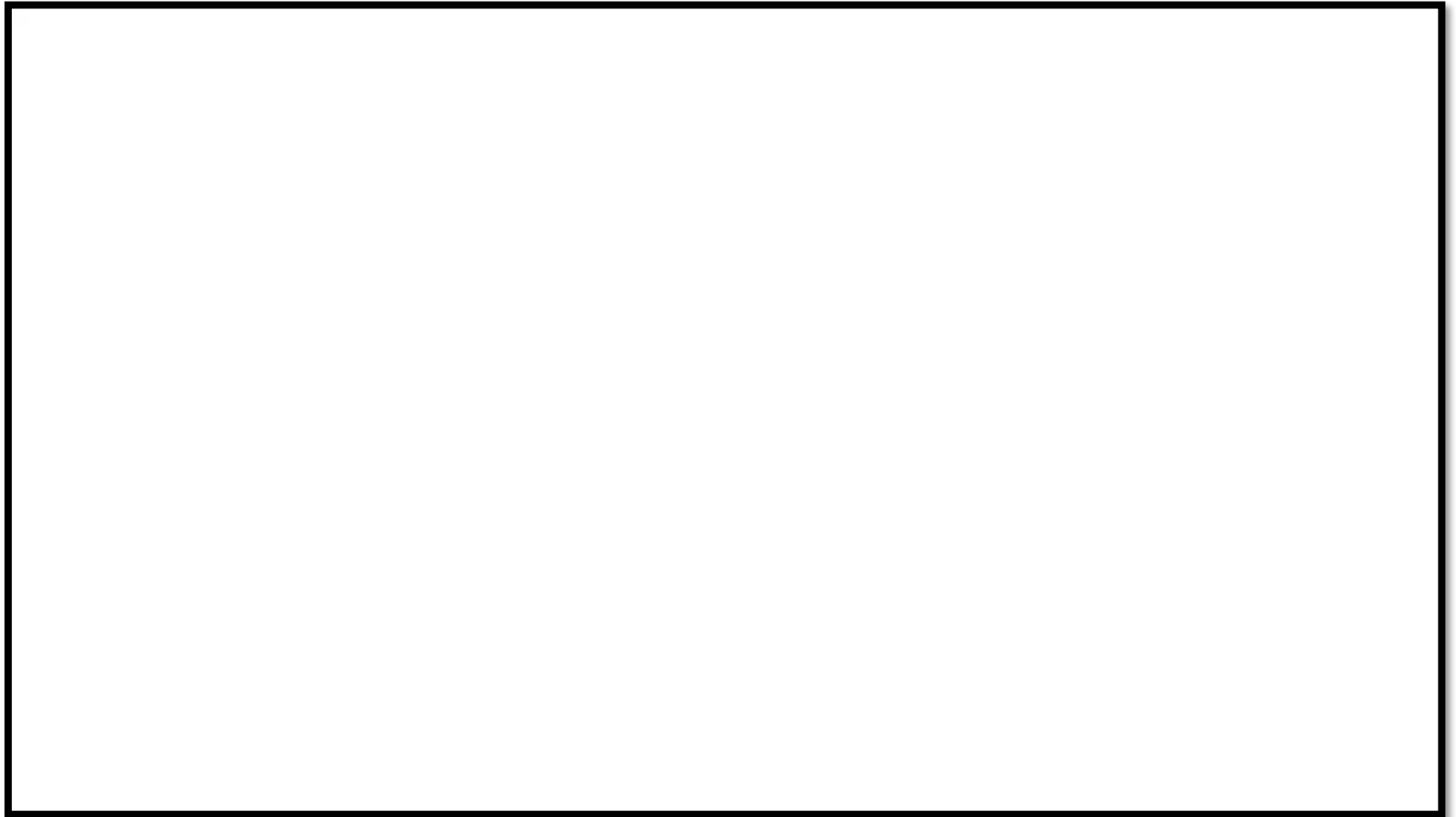
- Kể tên được những việc làm giúp chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động.
- Kể tên những việc làm gây hại cho cơ quan vận động.
- Thực hiện được đi, đứng, ngồi, bê , mang cặp đúng tư thế để phòng tránh cong vẹo cột sống.



THỰC HÀNH



Xem video



GHI NHỚ

Để chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động cần ăn uống đầy đủ, vận động đúng tư thế và tránh để bị chấn thương.



KHÁM PHÁ



1. Nêu các yêu cầu về tư thế ngồi học để cột sống không bị cong vẹo.



Mắt cách vở khoảng 30cm



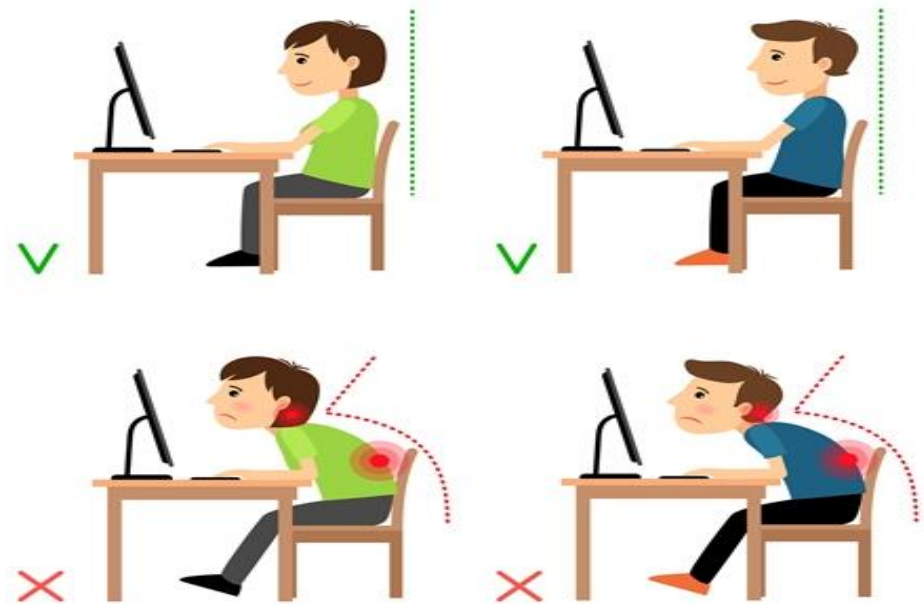
Lưng thẳng



Hai tay đặt trên bàn



Liên hệ với tư thế ngồi học của bản thân xem đã đúng chưa? Cần điều chỉnh gì và thực hành ngay tư thế ngồi học đúng vừa được học.



KẾT LUẬN

Cần đảm bảo ăn uống đầy đủ các chất dinh dưỡng, tập thể dục, ngồi thẳng lưng, không ngồi quá lâu và nên có thời gian vận động giữa giờ,...

THỰC HÀNH



1. Chọn tư thế đúng trong mỗi hình dưới đây.

2. Nếu thực hiện tư thế sai như mỗi hình trên sẽ gây tác hại gì?

3. Thực hành tư thế đúng ở mỗi hình trên.



THỰC HÀNH



1. Chọn tư thế đúng trong mỗi hình dưới đây.

2. Nếu thực hiện tư thế sai như mỗi hình trên sẽ gây tác hại gì?

3. Thực hành tư thế đúng ở mỗi hình trên.



VẬN DỤNG



Tập thể dục đều đặn.

Ngồi đúng tư thế.

.....

Chia sẻ với bạn cách em đã làm để phòng tránh cong vẹo cột sống.



VẬN DỤNG



Quan sát hình và nhận xét ?



- ? Tư thế ngồi học của em Hoa đã đúng chưa , cần điều chỉnh như thế nào ?
- ? Bạn Hoa nhắc nhở em là đúng hay sai?
- ? Nếu là em, em có làm như bạn Hoa không ?



**Cần có tư thế đúng khi đi,
đứng, ngồi và mang vác để
phòng tránh cong vẹo
cột sống.**



*Em ngồi thẳng lên,
nếu không sẽ bị
cong vẹo cột sống đấy!*

HƯỚNG DẪN VỀ NHÀ

Tích cực thực hiện các việc làm chăm sóc, bảo vệ cơ quan vận động chống cong vẹo cột sống (tập luyện thể thao, ăn uống,...) và chia sẻ với người thân cùng thực hiện.

Tìm hiểu trước về cơ quan hô hấp.

