

Họ và tên:..... Lớp: Điểm:.....

PHIẾU HỌC TẬP: BẢO VỆ HỆ VẬN ĐỘNG

Câu 1: Quan sát video https://www.youtube.com/watch?v=KM7_KIFru68&t=160s trả lời những nội dung sau về bệnh loãng xương:

Những phát biểu nào về **bệnh loãng xương** là đúng?

- (1) Loãng xương làm xương giòn, dễ gãy.
- (2) Nguyên nhân gây bệnh loãng xương là do thiếu calcium và phosphate để tạo xương dẫn đến mật độ chất khoáng trong xương thưa dần.
- (3) Từ độ tuổi trưởng thành, quá trình tạo xương tăng dần lên theo độ tuổi gây loãng xương.
- (4) Loãng xương do chất khoáng trong xương tăng lên làm xương giòn.

A. (1); (4) B. (1); (3) C. (1); (2) D. (2); (4)

❖ Nguyên nhân gây ra bệnh loãng xương:.....

❖ Cách phòng tránh:.....

Câu 2: Quan sát video <https://www.youtube.com/watch?v=fuzOMOpwsCA> trả lời những nội dung sau về tật cong vẹo cột sống:

Những phát biểu nào về **tật cong vẹo cột sống** là sai?

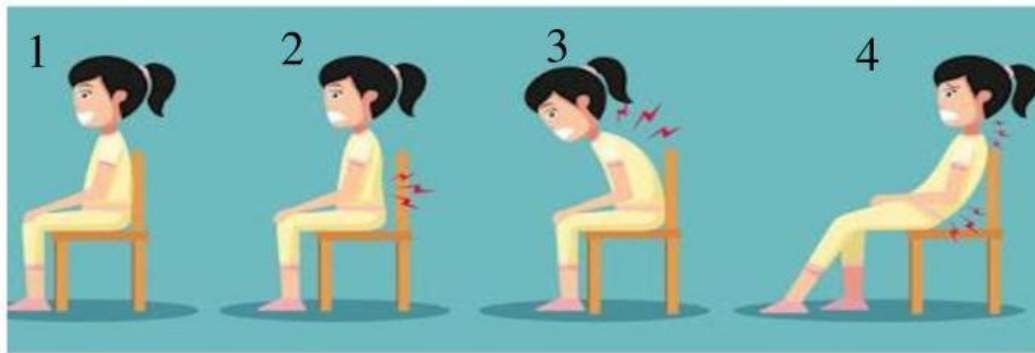
- (1) Tật cong vẹo cột sống là tình trạng cột sống không giữ được trạng thái bình thường, các đốt sống bị xoay lệch về 1 bên hoặc cong quá mức về phía trước hoặc phía sau.
- (2) Chỉ ở độ tuổi trưởng thành mới bị cong vẹo cột sống.
- (3) Nguyên nhân gây ra cong vẹo cột sống là do ngồi không đúng tư thế trong thời gian dài hoặc do mang vác vật nặng quá sức.
- (4) Loãng xương do chất khoáng trong xương tăng lên làm xương giòn.

A. (1) B. (2) C. (3) D. (4)

❖ Nguyên nhân gây tật cong vẹo cột sống:.....

❖ Cách phòng tránh:

? Câu 3: Trong các tư thế ngồi học sau, tư thế nào là tư thế đúng?



A. Tư thế 1

B. Tư thế 2

C. Tư thế 3

D. Tư thế 4

? Câu 4: Tập thể dục thể thao có vai trò kích thích tính cực đến điều gì của xương?

- A. Sự lớn lên về chu vi của xương.
- B. Sự phát triển trọng lượng của xương.
- C. Sự kéo dài của xương.
- D. Sự phát triển chiều dài và chu vi của xương

? Câu 5: Quan sát video <https://www.youtube.com/watch?v=jqRRtS0UDGg>
Sắp xếp đúng thứ tự các bước sơ cứu người bị gãy xương cẳng tay?

- a) Dùng dây vải rộng bản/ băng y tế buộc cố định nẹp.
- b) Dùng khăn vải làm dây đeo vào cổ để đỡ cẳng tay treo trước ngực, cẳng tay vuông góc với cánh tay.
- c) Đặt tay bị gãy vào sát thân nạn nhân.
- d) Đặt hai nẹp vào hai phía của cẳng tay, nẹp dài từ khuỷu tay tới cổ tay, đồng thời lót bông/gạc y tế hoặc miếng vải sạch vào phía trong nẹp.

A. c, d, a, b.

B. a, b, c, d.

C. b, c, d, a.

D. a, d, b, c.

? Câu 6: Sắp xếp đúng thứ tự các bước sơ cứu người bị gãy xương cẳng chân.?

STT	Các bước
Bước 1	Đặt nạn nhân nằm trên mặt phẳng, chân duỗi thẳng, bàn chân vuông góc với cẳng chân.
Bước 2	Dùng dây vải rộng bản/ băng y tế buộc cố định 2 nẹp với nhau ở các vị trí trên và dưới vùng gãy để cố định chỗ chân bị gãy.
Bước 3	Dùng hai nẹp đặt phía trong và ngoài của chân bị gãy, đồng thời lót bông hoặc miếng vải sạch ở vị trí tiếp giáp giữa chân và nẹp.