



PHIẾU HỌC TẬP

Nhóm:



Trạm 1: Tìm hiểu về TẬT CONG VẠO CỘT SỐNG



Quan sát hình cột sống cong vẹo và cột sống bình thường, đọc bản tin khoa học về cong vẹo cột sống, nghiên cứu phần II.1 SGK/T126 và trả lời các câu hỏi sau:

Câu 1: Quan sát những hình ảnh sau:



Hình a



Hình b



Hình c



Hình d

- a, Hãy cho biết, hình ảnh nào thể hiện cột sống bị cong vẹo?
- b, Em hãy điền các cụm từ thích hợp vào chỗ trống để mô tả dấu hiệu của tật cong vẹo cột sống:
- Khi nhìn từ phía sau, cột sống không nằm trên một mà bị cong sang trái hoặc sang phải.
 - Hai bên vai bị (bên cao bên thấp), xương bả vai nhô ra không đều.
 - Khi nhìn nghiêng, lưng có biểu hiện bị hoặc uốn quá mức.

Câu 2: Hãy tích dấu (X) vào những nguyên nhân gây ra tật cong vẹo cột sống ở lứa tuổi học sinh:

- ☐ Ngồi học sai tư thế (cúi gằm mặt, tì ngực vào bàn, nghiêng vẹo người).
- ☐ Đeo cặp sách quá nặng, không đúng cách hoặc mang vác nặng thường xuyên.
- ☐ Chế độ ăn nhiều calcium.
- ☐ Lao động, bê vác vật nặng quá sức khi cơ thể đang phát triển.
- ☐ Bàn ghế học tập có chiều cao không phù hợp với vóc dáng.
- ☐ Do di truyền từ bố mẹ.



TRẠM 2: BỆNH LOÃNG XƯƠNG

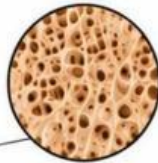
Nhóm:



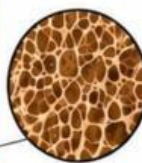
Quan sát hình ảnh, đọc thông tin ở trạm, nghiên cứu II.2 SGK trả lời các câu hỏi sau:



Xương bình thường



Xương bị loãng



THÔNG TIN TRẠM

Loãng xương là bệnh lý phổ biến, đặc biệt ở người cao tuổi và phụ nữ sau mãn kinh. Bệnh diễn biến âm thầm, không có triệu chứng rõ rệt cho đến khi xảy ra gãy xương. Phòng ngừa sớm giúp xương chắc khỏe, giảm nguy cơ gãy xương và nâng cao chất lượng cuộc sống.

Câu 1: Đọc thông tin ở trạm và hoàn thành định nghĩa ngắn sau:

Loãng xương là hiện tượng mật độ chất khoáng (đặc biệt là)
trong xương bị giảm sút, làm cho cấu trúc xương bị rỗng, trở nên
và rất dễ khi có va chạm nhẹ.



Câu 2: Hãy nối thói quen hàng ngày (cột A) với tác động đến xương tương ứng (cột B) cho chính xác:

CỘT A

- 1 Cơ thể bị thiếu Canxi và Vitamin D kéo dài.
- 2 Lười vận động thể thao hoặc ngồi lâu một chỗ, nằm liệt giường lâu ngày.
- 3 Hút thuốc lá và uống nhiều rượu bia/nước ngọt có gas.
- 4 Tuổi già hoặc phụ nữ ở giai đoạn mãn kinh.
- 5 Tự ý uống các loại thuốc kháng viêm chứa Corticoid.

CỘT B

- a Làm suy giảm nội tiết tố bảo vệ xương, khiến các tế bào hủy xương hoạt động mạnh hơn.
- b Cản trở cơ thể hấp thụ canxi, làm giảm khối lượng và độ chắc của xương.
- c Khiến xương không đủ nguyên liệu để tái tạo, dễ bị xốp và giòn.
- d Giảm mật độ xương, làm xương mỏng và yếu đi, tăng nguy cơ loãng xương.
- e Cơ thể phải rút ngược canxi từ trong xương ra máu để sử dụng, khiến xương bị rỗng.
- f Cơ thể bị đột biến gen không sản xuất đủ Collagen, làm xương mất đi khung nâng đỡ và cực kỳ giòn.

