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_KlFru68&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 làtình 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:*****.....**

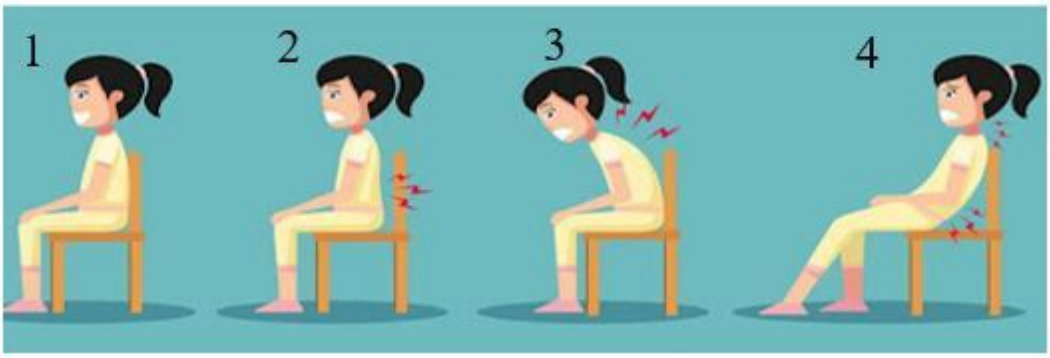
.....

❖ ***Cách phòng tránh:*** **.....**

.....

LIVEWORKSHEETS

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 gẫy 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 gẫy 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	Dung 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	Dung 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.

LIVEWORKSHEETS