



PHIẾU HỌC TẬP



Họ và tên:

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 ưỡn 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.

Câu 3: Từ các nguyên nhân trên, hãy đề xuất 3 hành động cụ thể để bảo vệ cột sống của chính em khi ở trường và ở nhà.

1

.....
.....
.....

2

.....
.....
.....

3

.....
.....
.....

