

# BÀI 3 TRANG 39 SGK SINH 8

## | GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8

### Đề bài

Chúng ta cần làm gì để cơ thể phát triển cân đối và khỏe mạnh?

» Ôn tập [Bài 2 trang 39 sgk Sinh 8](#)

### HƯỚNG DẪN GIẢI

\* Để hệ cơ phát triển cân đối, xương chắc khỏe cần :

- Có một chế độ dinh dưỡng hợp lí.
- Tắm nắng tạo điều kiện cho tiền vitamin D chuyển hóa thành vitamin D để sử dụng trong quá trình tạo xương.
- Rèn luyện thân thể và lao động vừa sức.

\* Để chống vẹo cột sống cần chú ý :

- Khi mang vác vật nặng, không nên vượt qua sức chịu đựng, không mang vác về một bên liên tục trong thời gian dài mà phải đổi bên.
- Khi ngồi vào bàn học tập hay làm việc cần đảm bảo tư thế ngồi ngay ngắn, chống cong vẹo cột sống.

-----  
» Truy cập [doctailieu.com](http://doctailieu.com) để cập nhật đầy đủ đáp án các bài tập trong [Chương 2. Vận động](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác.