

CÂU HỎI BÀI 11 TRANG 39 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8

Câu hỏi

- Để xương và cơ phát triển cân đối chúng ta cần làm gì?
- Để chống cong vẹo cột sống, trong lao động và học tập phải chú ý những điểm gì?
- » Ôn tập [Câu hỏi bài 11 trang 37 sgk Sinh 8](#)

ĐÁP ÁN

- Để hệ cơ phát triển cân đối, xương chắc khoẻ cần:
 - + Có một chế độ dinh dưỡng hợp U (sẽ học ở chương Trao đổi chất và năng lượng)
 - + Tắm nắng (Sẽ nghiên cứu ở chương: Da) để cơ thể chuyển hoá tiền vitamin D thành vitamin D. Nhờ có vitamin D cơ thể mới chuyển hoá được canxi để tạo xương.
- Rèn luyện thân thể và lao động vừa sức. Để chống vẹo cột sống phải chú ý:
 - + Khi mang vác vật nặng, không nên vượt quá sức chịu đựng, không mang vác về một bên liên tục trong thời gian dài mà phải đổi bên. Nếu có thể thì phân chia làm 2 nửa để 2 tay cùng xách cho cân.
 - + Khi ngồi vào bàn học tập hay làm việc cần đảm bảo tư thế ngồi ngay ngắn, không cúi gò lưng, không nghiêng vẹo.
- » Xem tiếp [Bài 1 trang 39 sgk Sinh 8](#)

» Click tại đường link để xem đầy đủ đáp án các bài tập trong [Chương 2. Vận động](#) - sgk Sinh 8 hoặc hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác