



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

PHẠM VIỆT CƯỜNG (Chủ biên) – VŨ THỊ LAN ANH – NGUYỄN THỊ VĂN HƯƠNG  
NGUYỄN ĐẠNH KHOA – NGUYỄN THUY QUỲNH – NGUYỄN THỊ PHƯƠNG THINH

# Giáo dục AN TOÀN TRƯỜNG HỌC



Lớp 5



NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM



3

# THIẾT LẬP DINH DƯỠNG TRONG LUYỆN TẬP THỂ DỤC THỂ THAO





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# TIẾT 5





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**Sau** **mưa**



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# ÔN TẬP BÀI CŨ





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

**KHI TẬP THỂ DỤC THỂ THAO, NGOÀI DINH DƯỠNG  
CHÚNG TA SẼ CẦN LƯU Ý CHUYỆN GÌ NỮA?**



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM







VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM



# NHỮNG CHẤN THƯƠNG THƯỜNG GẶP

- Chuột rút
- Căng cơ
- Bong gân
- Gãy xương
- Trật khớp



## 1. Bong gân

Bong gân là hiện tượng các dây chằng hỗ trợ khớp bị giãn ra một cách quá mức. Chấn thương này thường xảy ra khi người chơi bị té ngã và lật bàn chân vào trong, gây trật mắt cá ngoài.





## 2. Chuột rút

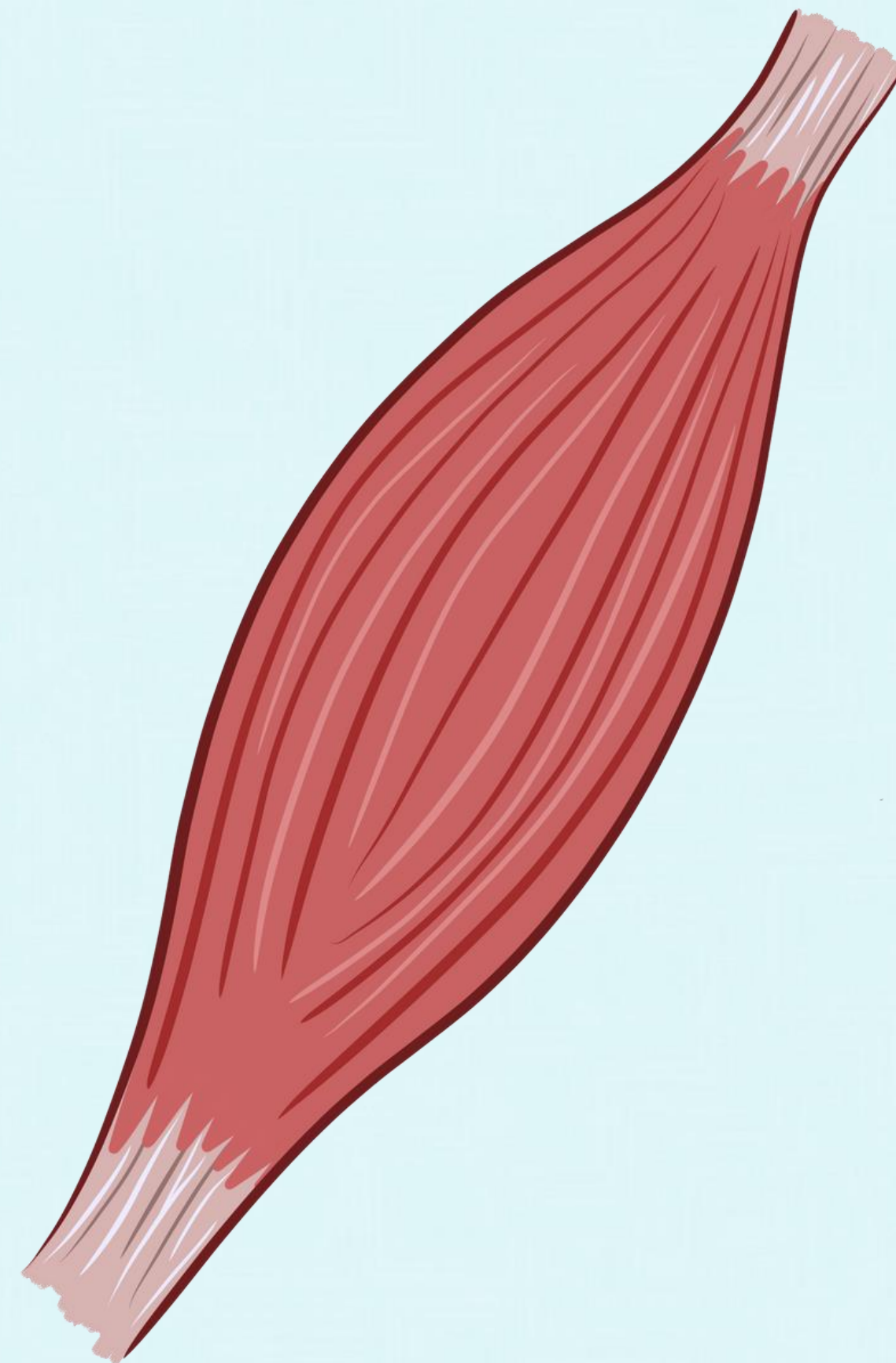
Đây là tình trạng co thắt cơ đột ngột, gây đau dữ dội ở một bắp thịt, làm cho người bị thương không thể tiếp tục cử động được nữa. Mọi bắp thịt đều có khả năng bị chuột rút. Tuy nhiên, chuột rút thường xảy ra ở cẳng chân, đùi, bàn tay, bàn chân và cơ bụng.





### 3. Căng cơ

Căng cơ xảy ra khi cơ bị căng quá mức có thể dẫn tới rách cơ, chủ yếu là cơ bắp chân, gân kheo, háng, lưng dưới và vai. Các triệu chứng bao gồm: đau, sưng, yếu, khó hoặc không thể sử dụng cơ.





## 4. Gãy xương

Gãy xương trong thể thao là tình trạng xương bị gãy do lực tác động mạnh từ bên ngoài. Xương có thể gãy theo chiều dọc, chiều ngang, ở nhiều vị trí hoặc gãy thành nhiều mảnh.

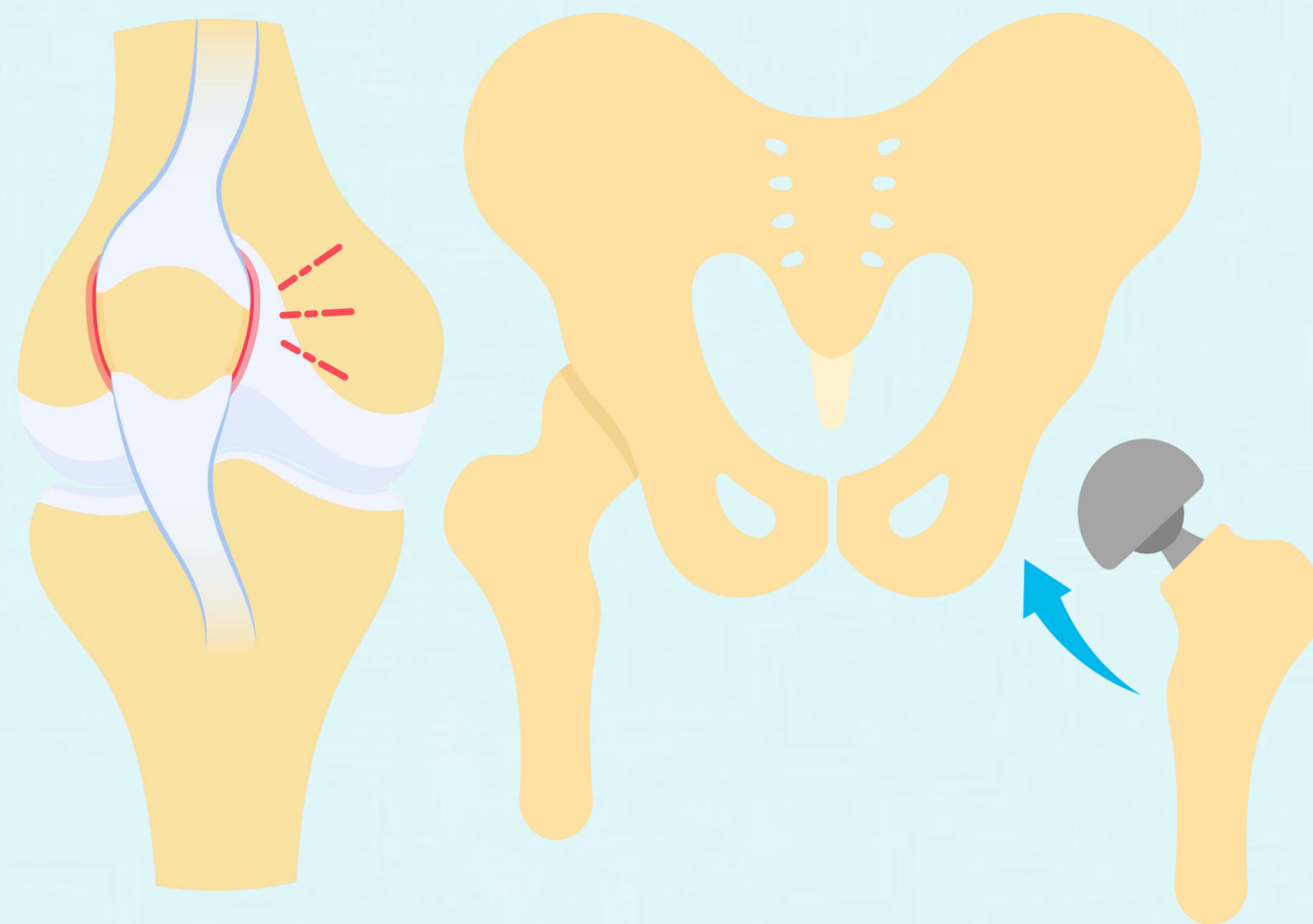






## 5. Trật khớp

Trật khớp là hiện tượng các đầu xương bị trượt khỏi vị trí ở một khớp nào đó trên cơ thể. Vì đầu xương không còn nằm trong ổ khớp nên cấu trúc khớp bị phá vỡ, gây biến dạng và vô hiệu hóa chức năng của khớp.





# GHI NHỚ

Để hạn chế gặp phải những chấn thương thể thao kể trên, chúng ta cần tuân thủ đúng dinh dưỡng trong tập thể dục thể thao để cơ thể không bị thiếu hụt canxi, protein, vitamin hay khoáng chất cần thiết cho những hoạt động thể thao mà chúng ta tham gia nhé.



VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN  
VIỆT NAM

# HẸN GẶP LẠI CÁC EM