Lekcja 28.10.2020r.

Pierwsza część lekcji to kartkówka z 3 ostatnich tematów (budowa i rola mięśni, połączenie kości oraz szkielet kończyn). Kartkówkę znajdziecie na Microsoft Teams w zakładce Zadania lub Ogłoszenia.

Wejdźcie tam i wypełnijcie test, kliknijcie prześlij. Postarajcie się wejść na Mts do godz. 14.00 ( potraktujcie to jako formę ćwiczenia obsługi Mtsa, mam nadzieję, że się wszystko uda, gdyby było inaczej, proszę się nie martwić i napisać do mnie w czym był problem)

Druga część lekcji to:

**Temat: Higiena i choroby aparatu ruchu.**

Proszę o przeczytanie tekstu w podręczniku str. 47-52 i zapisanie notatki w zeszycie:

1. **Wady postawy**:
2. kifoza- wygięcie kręgosłupa do tyłu (okrągłe plecy)
3. lordoza - wygięcie kręgosłupa do przodu (plecy wklęsłe)
4. skolioza- boczne skrzywienie kręgosłupa
5. płaskostopie

2. **Choroby układu ruchu:**

1. krzywica
2. osteoporoza
3. reumatyzm
4. reumatoidalne zapalenie stawów

3. **Urazy mechaniczne**: zwichnięcie stawu, skręcenie stawu, złamanie kości

4.**Profilaktyka**

-stosować dietę bogata w wapń, białko i witaminę D3

-prowadzić aktywny tryb życia i umiarkowany wysiłek fizyczny

-utrzymywać prawidłowa postawę ciała

-regularnie robić badania lekarskie

-nosić wygodne, odpowiednio dopasowane obuwie

-nie dźwigać ciężkich przedmiotów, a ciężar rozkładać symetrycznie na obie strony ciała

(Przeczytajcie w podręczniku temat i zapiszcie notatkę, a omówimy ten temat na lekcji on-line)