# Работен лист ЧИП -6клас

Здравни познания за опорно- двигателната система.

На……

Доброто състояние на опорно- двигателната система е важно , тъй като тя осигурява опората на човешкото тяло и едно от най-важните му свойства – способността да се движи.

**Зад.1 Свържете със стрелки групите храни и значението им за скелета и мускулите**:

| Групи храни | Значение за скелета и мускулите |
|---|---|
| Храни , богати на мазнини | Осигуряват градивен материал за костите и зъбите. |
| Храни , богати на белтъци | Водят до наднормено тегло и претоварват скелета. |
| Плодове и зеленчуци | Осигуряват градивен материал за костите и зъбите. |
| Храни , богати на калций | Доставят витамини и минерали на мускулите. |

**Зад.2 Свържете всеки съвет с обяснението защо да го спазваме**.

| Съвети | Защо да ги спазваме? |
|---|---|
| Следете за правилната си стойка. | Силовите спортове претоварват опорно - двигателната система , възпират растежа и деформират скелета на подрастващите. |
| Спортувайте, разхождайте се , бъдете активни. | Неправилната стойка може да изкриви най-натоварените кости и да промени нормалните извивки на гръбначния стълб. Тя уморява мускулите и ставите и затруднява дейността на вътрешните органи. |
| Избирайте спортове , съобразени с възрастта , индивидуалните си възможности и предпочитания. | Всекидневните физически занимания правят костите по-здрави , ставите- по-подвижни , а мускулите- по-силни. |

**Зад.3 Отбележете факторите с неблагоприятно въздействие върху опорно- двигателната система:** здравословно хранене , неправилна стойка, редовно спортуване

продължително носене на тежък багаж в една ръка или на едно рамо , обездвижване ,

нездравословно хранене , неудобни обувки

**Зад.4** Свържете болестта с причините за възникването и .

**рахит** **артроза** **остеопороза**

Непрекъснато пренатоварване на ставите

Недостиг на минерални вещества с напредване на възрастта

Недостиг на витамин D