

Захворювання опорно-рухового апарату та їхня профілактика

Завдання 1. (3 бала)

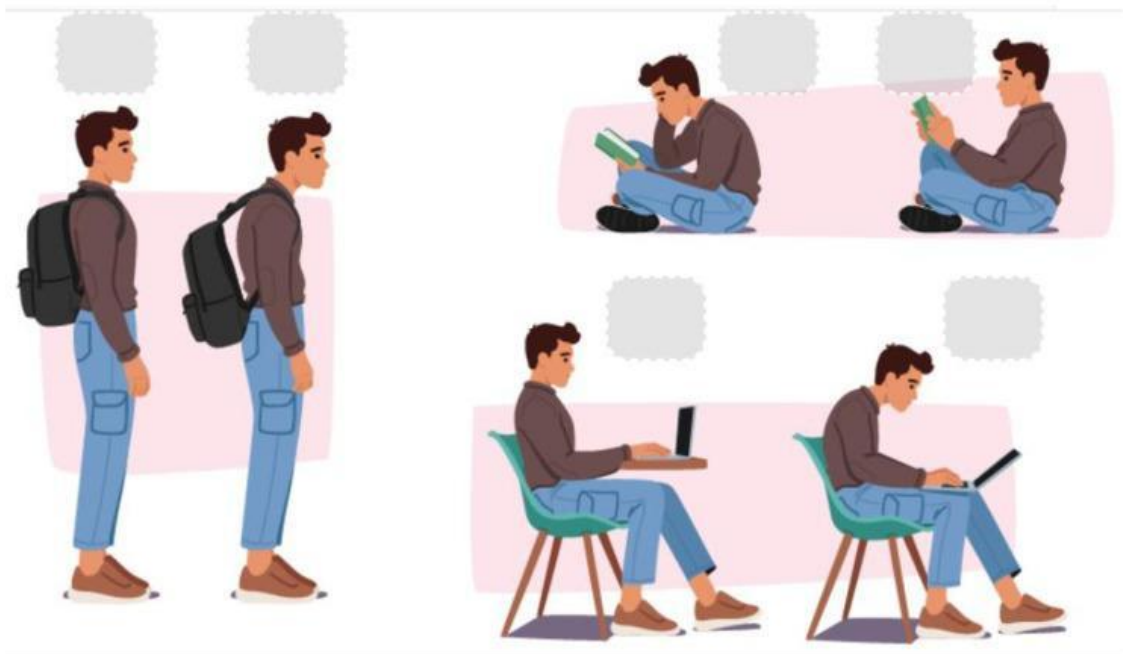
Увідповідніть терміни з їхніми визначеннями:

Термін	Визначення
1. Сколіоз	А. Вигин хребта, який спрямований опуклістю вперед.
2. Кіфоз	Б. Бічне викривлення хребта в площині спини
3. Лордоз	В. Викривлення верхнього відділу хребта, яке спрямоване назад

Ваша відповідь: 1-_____, 2-_____, 3-_____

Завдання 2. (1 бал)

Розгляньте ілюстрації й позначте ті, де зображено неправильну поставу або позу:



Завдання 3. (1,5 бала)

Прочитайте твердження. Уставте правильні слова:

Стоячи, намагайтеся тримати спину _____, а плечі розправленими, не опускайте одне плече нижче іншого.

Стіл має бути на _____ см вище рівня ліктів, висота стільця не повинна перевищувати висоту гомілки, ноги мають стояти на підлозі всією ступнею.

Спина повинна впритул прилягати до спинки стільця, коліна під столом тримайте загнутими під кутом _____.

Завдання 4. (0,5 бала)

Як називається захворювання опорно-рухового апарату, пов'язане, зокрема, з нестачею вітаміну D?

грип

тонзиліт

рахіт

інфаркт

Завдання 5. (1 бал)

Позначте, чого НЕ можна робити в разі м'язових травм:

якомога менше навантажувати пошкоджену частину

прикладати пляшку з гарячою водою до ураженої ділянки

опускати кінцівку нижче рівня серця, щоб забезпечити добрий кровообіг

накладати еластичний бинт на ушкоджений м'яз

Завдання 6. (0,5 бала)

Якою водою краще промити рану від видимих забруднень при відкритому переломі (якщо немає спеціальних антисептичних розчинів)?

водою з льодом

солодкою газованою

иптною негазованою

Завдання 7. (0,5 бала)

Навіщо використовувати пов'язку на рану?

вона має зупинити кровотечу та захистити місце перелому від тиску

бо після накладання пов'язки людина зможе добре ходити

тоді рана не так страшно виглядає

Завдання 8. (2 бала)

Семикласник Василь, сидячи за домашнім завданням, помітив, що його молодша сестра (8 років) сидить за столом так, що її ноги не дістають до підлоги, а спина сутулиться над підручником. Василь знає, що вона швидко втомлюється і скаржиться на біль у плечах.

Поміркуйте та запропонуйте:

1. Яку ймовірну проблему з поставою може спричинити така неправильна поза?

2. Опишіть два конкретних кроки, які Василь має негайно вжити, щоб скорегувати робоче місце сестри та запобігти проблемам з її опорно-руховим апаратом.
