

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 претоварване на ставите

Недостиг на минерални вещества с напредване на възрастта

Недостиг на витамин D