PRŠ – I.,II. – Výchova ke zdraví

Zapiš téma do sešitu, případně nalep, odpověz na následující otázky.

Člověk a pohyb

1) Jaký je nejpřirozenější pohyb?.....
   .....
2) Jaké znáš sporty?.....
   .....
3) Proč je pro člověka důležitý pohyb?.....
   .....
4) Jaké poruchy svalů se ti můžou stát při sportu?.....
   .....

Vady a onemocnění opěrné soustavy:

Kulatá záda - ochabnutí svalů

Vybočení páteře – skolióza – vzniká, když člověk zatěžuje páteř (např. nosí těžkou tašku stále na jednom rameni)

Plochá noha – se vytvoří při dlouhém stání, nebo nošení nevhodné obuvi

Onemocnění kloubů – zánět kloubu nebo opotřebování kloubní chrupavky. Při úrazech může dojít k poranění kosti. Vznikají různé druhy zlomenin, natržení vazů, vymknutí kloubu. Vždy vyhledejte lékařskou pomoc.

Odpověz na následující otázky:

1) Kdy může vzniknout vybočení páteře?.....
   .....
2) Kdy může vzniknout plochá noha?.....
   .....