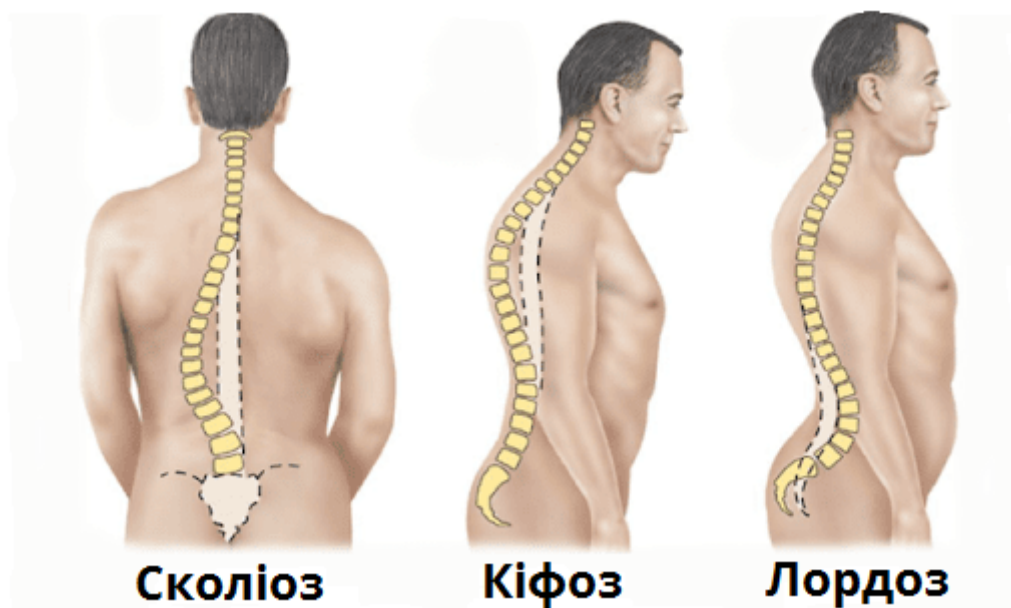




Біологія 8

клас

*Природа — це єдина книга, з великим змістом на кожній сторінці.
Й. Гете.*

Тема: Захворювання органів опорно-рухової системи. Міні проект (за вибором): 1. «Гіподинамія – ворог сучасної людини.» 2. «Рухова активність – основа фізичного здоров'я». Виконання обов'язкове.

8 – А .22 ZOOM

Время: 2022 10.50 PM Киев

Идентификатор конференции: 714 916 7495

Код доступа: 3gSeAE

8 – Б .22 ZOOM

Время: 2022 08.00 PM Киев

Идентификатор конференции: 714 916 7495

Код доступа: 3gSeAE

8 – В 20.01.23 ZOOM

Время: 20.01.23 15.15 PM Киев

[Подключиться к конференции Zoom](#)

Идентификатор конференции: 714 916 7495

Код доступа: 3gSeAE

8 - Г 20.01.23 ZOOM

Время: 20.01.23 12.35PM Киев

[Подключиться к конференции Zoom](#)

Идентификатор конференции: 714 916 7495

Код доступа: 3gSeAE

- Перегляньте навчальне відео: <https://youtu.be/WiMXCTkNqLk>
<https://ppt-online.org/467572>

Ознайомтесь:

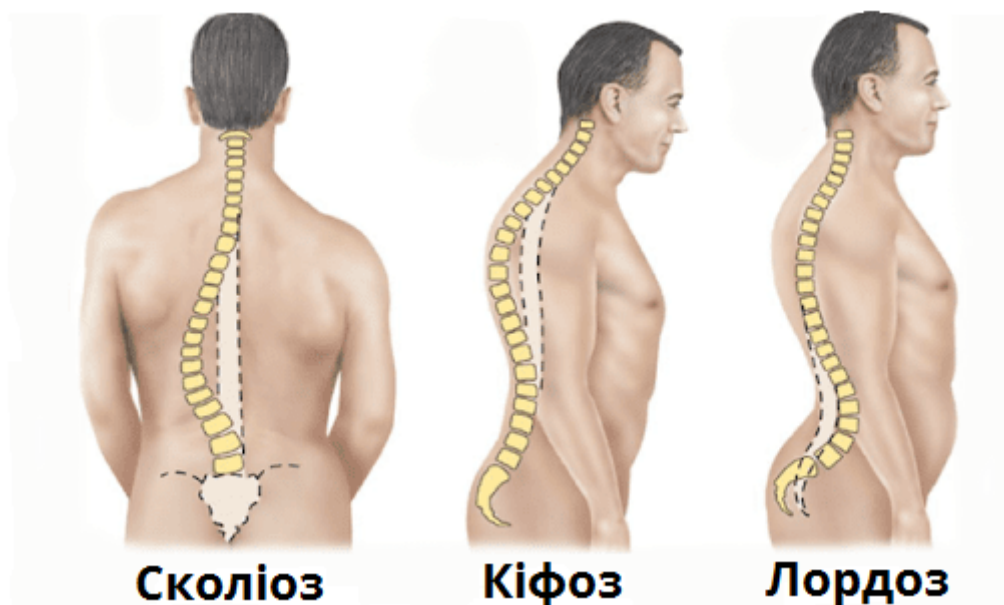
Постава — це звична поза при стоянні, ходьбі і сидінні.

Пряма спина, розправлені плечі, розгорнуті груди, піднята голова — усе це ознаки хорошої постави. При правильній поставі внутрішні органи розташовані таким чином, що створюються найкращі умови для їх роботи.

При неправильній поставі відбувається викривлення хребта, яке рано чи пізно спричинює ушкодження міжхребцевих дисків. У результаті можуть затискатися нерви, які йдуть від спинного мозку, розташованого усередині каналу хребта. Людина починає відчувати болі у спині, шиї, голові. Розвивається хвороба **остеохондроз**. Зведені, опущені плечі, запалі груди ускладнюють роботу внутрішніх органів (у першу чергу легенів і серця). Також при викривленні хребта можуть зміщуватися внутрішні органи, через що погіршується їхня робота.



Про правильну поставу потрібно піклуватися з раннього дитинства. У дітей і підлітків, поки хрящова тканина не замінилася кістковою, можливі значні відхилення вигинів від норми — це викривлення хребта: лордоз, кіфоз, сколіоз.



Для профілактики викривлення хребта і збереження правильної постави потрібно стежити за правильною посадкою за столом, комп'ютером, тощо.

Викривлення хребта, отримане у дитинстві, досить важко виправляється згодом через окостеніння хребта у дорослому віці.

Плоскостопість

Ще одне порушення структури скелета — **плоскостопість**. Воно полягає у тому, що звід стопи стає плоским.

У людини стопа має склепіння: її середня частина трохи піднята над поверхнею, на яку спирається нога (це необхідно для того, щоб стопа, злегка пружинячи, зменшувала дуже високі навантаження, що виникають при стрибках, бігу, перенесенні важких вантажів). Якщо стопа стає плоскою і не може зменшувати навантаження, то при ходьбі, бігу і навіть просто при стоянні ноги швидко втомлюються, викликаючи сильні болі.



У дітей на розвиток плоскостопості впливає раннє носіння взуття на високих підборах, носіння тісного взуття або взуття без каблука. Іноді воно пов'язане з порушеннями обміну речовин, надлишковою вагою (ожирінням) і спадковими факторами.

Для того щоб зменшити ризик виникнення плоскостопості, бажано якомога частіше ходити босоніж по нерівній поверхні, носити зручне широке взуття на невисокому каблуці з супінатором.



Супінатор — це ортопедичний виріб (устілка), застосовується при плоскостопості, або для профілактики розвитку плоскостопості.

Пригадайте:

☐ **Домашнє завдання:**

- ☐ Опрацювати § 33, 34; виконати завдання: «Самоконтроль знань» стор. 168 – 169.
- ☐ **Міні проект (за вибором): 1. «Гіподинамія – ворог сучасної людини.» 2. «Рухова активність – основа фізичного здоров'я».**
Виконання обов'язкове.
- ☐ **Виконайте тестові завдання:** join.naurok.ua Код

доступу **5222169** для 8 – Г відкрито до 21.00,

Виконайте тестові завдання: join.naurok.ua Код
доступу **8897709** для 8 – Г відкрито до 21.00,

□ Виконайте тестові завдання: join.naurok.ua Код доступу
4327628 для 8 – В відкрито до 21.00,

Виконайте тестові завдання: join.naurok.ua Код доступу
8938985 для 8 – В відкрито до 21.00,

□ Попередні завдання:

□ Лабораторне дослідження: «Вплив ритму і навантаження на розвиток втоми». Виконання обов'язкове.

□ Л.Д. №3 « Розвиток втоми при статичному і динамічному навантаженні; вплив ритму і навантаження на розвиток втоми». Виконання обов'язкове.

Виконайте лабораторне дослідження:
<https://naurok.com.ua/uploads/files/1446662/236197.pdf>
обов'язкове.

Виконання

Виконання обов'язкове.

Результати виконаних завдань відсилайте на пошту.

Якщо виникнуть питання – до ваших послуг електронна адреса:
g.kurnykova@ukr.net

Бажаю успіхів і здоров'я.



