

Биология

8 класс

3 ноября 2021г.

Тема: «Влияние факторов окружающей среды и образа жизни на развитие скелета»

Повторите материал про строение кости и скелет

<https://www.youtube.com/watch?v=rKupHJLDl44>

Посмотрите видео по теме урока:

<https://www.youtube.com/watch?v=gj5EBxi6gLc>

<https://www.youtube.com/watch?v=j1s3284mYXQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=XDW1mKIq9EU>

Составьте в тетради памятку « Правила здорового скелета», где дайте здоровые советы (пункты) для избежания нарушений осанки, плоскостопия.

Поиграйте:

<https://learningapps.org/view1847398>

Домашнее задание: памятка, фото результатов игры

Что ВРЕДНО

АЛКОГОЛЬ



Приводит к нарушению всасывания кальция и негативно влияет на костный метаболизм

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ



Не только выводят из организма кальций, но и заставляют сердце работать в усиленном режиме, повышая вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов.

«СИДЯЧИЙ» ОБРАЗ ЖИЗНИ



Высокий риск перелома шейки бедра.

Что ПОЛЕЗНО

ЛЁГКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ:



физкультура, танцы.

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

особенно скандинавская ходьба – один из вариантов организации досуга с пользой для здоровья.



ПРАВИЛА ПРОЧНОСТИ

Думаете, что больше всего кальция содержится в твороге или молоке? Как бы не так! Чтобы набрать из них норму в 1000-1500 мг кальция, потребуется съесть 1 кг творога или выпить около 1-1,5 л молока.

Первая семёрка (количество кальция в 100 г)



Суточная потребность в кальции – это: (на выбор)



