

## KARTKÓWKA 7A – Higiena i choroby układu ruch.

### 1. Jakiej choroby dotyczy opis?

*Jest chorobą kości charakteryzującą się zmniejszoną masą tkanki kostnej i destrukcją jej budowy. Przyczyną tej choroby może być znaczny niedobór składników mineralnych w diecie (głównie wapnia), brak aktywności fizycznej i zmiany hormonalne związane ze starzeniem się.*

### 2. Jaki typ wady postawy przedstawia rysunek?



### 3. Prawidłowa postawa ciała to:

- a) Prosty kręgosłup,
- b) Kręgosłup z naturalnym wygięciem do tyłu,
- c) Kręgosłup z naturalnym wygięciem do przodu,
- d) Kręgosłup z naturalnymi krzywiznami (w przód i w tył)

### 4. Co może być przyczyną płaskostopia?

- a) nadmierne, długotrwałe obciążenie stóp
- b) niewłaściwe obuwie
- c) nadwaga
- d) wszystkie wymienione

### 5. Jaką chorobę leczy się preparatami witaminy D i dietą bogatą w wapń?

- a) osteoporozę
- b) krzywicę
- c) reumatyzm
- d) gościec

### 6. Wymień jak należy dbać o układ ruchu (3 przykłady): .....

### 7. Który rysunek przedstawia płaskostopie?

