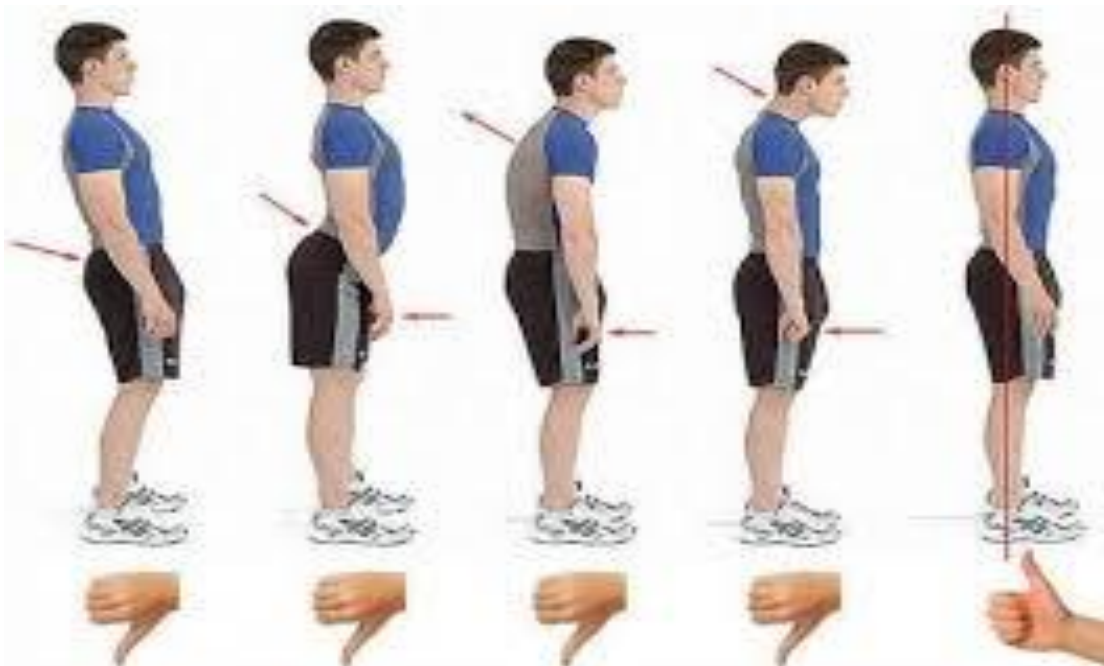


Wpisz do zeszytu temat i notatkę zaznaczoną na czerwono.

Temat: Jak dbać o aparat ruchu – skrzywienia kręgosłupa.

Kręgosłup to oś, na której opiera się całe ciało człowieka: organy wewnętrzne i mięśnie dlatego należy o niego dbać.

Obejrzyj dokładnie zdjęcia poniżej. Popatrz jak wygląda prawidłowa postawa ciała i jak wyglądają postawy nieprawidłowe.

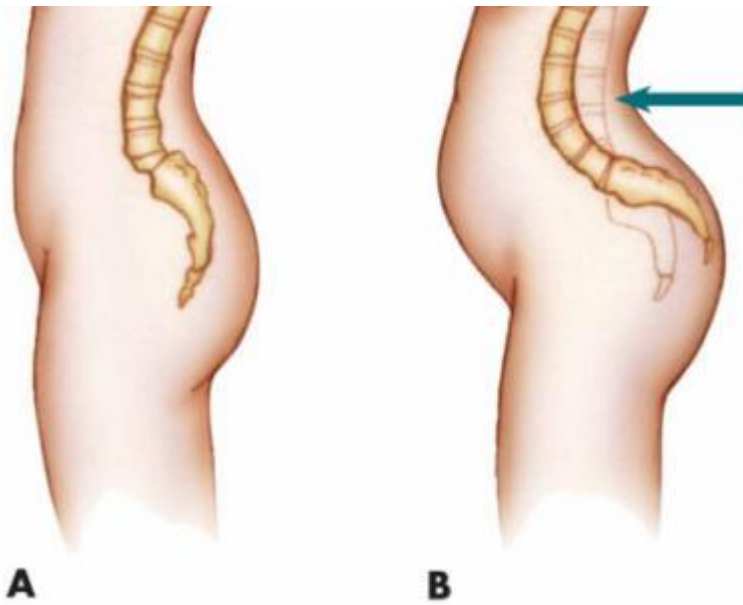


Nieprawidłowe skrzywienia kręgosłupa to najczęstsze choroby układu kostnego. Należą do nich:

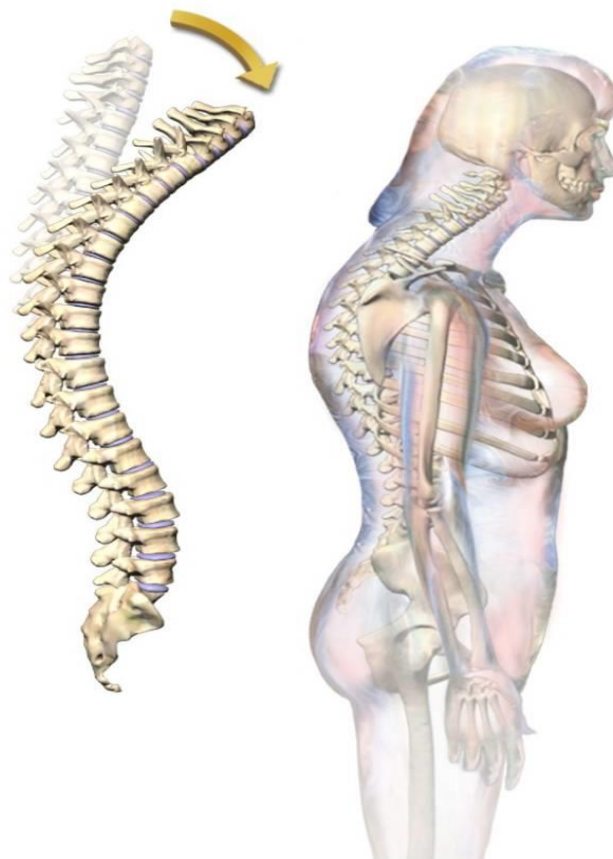
- **skolioza** – boczne skrzywienie kręgosłupa



- **lordoza** – kręgosłup zbyt mocno wygięty do przodu



- **kifoza** - wygięcie kręgosłupa do tyłu (garbienie się)



Praca w domu

Obejrzyj rysunki w dużym podręczniku strona 48 – 49 i na ich podstawie wypisz 5 codziennych zachowań ludzi, które prowadzą do skrzywień kręgosłupa.

Wykonaj pracę, podpisz ją, zrób zdjęcie i prześlij je do mnie.

W jaki sposób możesz się ze mną kontaktować:

- wiadomość MMS na numer telefonu 601 446 510
- wiadomość w aplikacji Messenger Joanna Giera-Ostalska
 - mailem na adres iwest@wp.pl