### Нарушения осанки. Профилактика нарушений

#### Опрос

- 1. Наиболее крупные кости лицевого отдела черепа:
  - а) скуловые и челюстные;
    - □б) теменные и височные;
    - в) лобная и затылочная.

### 2. Крестцовый отдел позвоночника состоит из:

- a) 12 позвонков;
  - □б) 5 позвонков;
  - □в) 7 позвонков.

3. Скелет свободной верхней конечности образуют:

- а) плечевая кость, лучевая и локтевая кости, кости кисти;
  - □б) лопатка и ключица;
    - 🛮 в) ребра и грудина.

- 4. Пояс нижних конечностей образуют:
  - □а) тазовые кости;
  - □б) бедренная и берцовая кости;
    - □в) крестец.

- 5. Из каких отделов состоит скелет человека:
  - □а) скелета головы;
  - □б) скелета туловища;
  - в) скелета конечностей.

- 6. Какие кости черепа подвижны:
  - □а) клиновидная;
    - □б) решетчатая;
  - □в) нижняя челюсть.

## 7. Какая часть черепа крупнее:

- а) мозговой отдел;
  - □б) лицевой отдел.

### 8. Какой отдел позвоночника образован пятью позвонками:

- а) шейный;
- □б) поясничный;
- □в) крестцовый;
- □г) копчиковый.

### 9. Сколько костей входит в состав плечевого пояса:

- □а) две;
- □б) три;
- □в) четыре.

# 10. Сколько тазовых костей у человека:

- □а) две;
- □б) три;
- □в) четыре.

#### Ответы

1a; □ 26; □ 3a; □ 4a; □ 5а, б, в; □ 6B; □ 7a; □ 8б, в; □ 9B; □ 10a.

Количество правильных ответов	Отметка
10	5
9-8	4
7-6	3
<5	2

 Цель урока: познакомиться с видами нарушений осанки и способами профилактики этих нарушений.