

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΘΕΜΑΤΩΝ, ΚΕΦ. 5.5

1. Τα σημαντικότερα νοσήματα, που απαντούν κατά την ανάπτυξη, είναι: η σκολίωση, η κύφωση, οι οστεοχονδρίτιδες. Ποια τα προληπτικά μέτρα στην ορθοπεδική; Μονάδες 15

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: προληπτικά μέτρα στην ορθοπεδική:

i. Ο προληπτικός έλεγχος για σκολίωση και κύφωση: Γίνεται από εξειδικευμένο προσωπικό κατά τη σχολική περίοδο και συμβάλλει στη μείωση εμφάνισης της νόσου. Η εξέταση γίνεται με απλή επισκόπηση σε όρθια στάση και επίκυψη.

ii. Σωστή φροντίδα του μυοσκελετικού συστήματος: Η σωματική άσκηση και η υψηλή πρόσληψη ασβεστίου από τις τροφές (γαλακτοκομικά προϊόντα) κυρίως κατά την παιδική και νεανική ηλικία συμβάλλουν στην αύξηση της οστικής πυκνότητας και έτσι, προλαμβάνεται η οστεοπόρωση.

iii. Η σωστή στάση του σώματος σε όλες τις συνήθειες ασχολίες: Αποτελεί βασική αρχή πρόληψης παθήσεων της σπονδυλικής στήλης. Η κυφωτική στάση είναι η πιο συνηθισμένη μορφή παραμόρφωσης.

2. Α) Τι μας προσφέρει η καθαριότητα του σώματος;

Μονάδες 15

Β) Τα μάτια προστατεύονται πολύ καλά από την ανατομική τους κατασκευή και φυσιολογία τους. Ποιοί παράγοντες ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια;

Μονάδες 10

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Α) Η καθαριότητα του σώματος προσφέρει τα εξής:

i. Προστασία της υγείας με την καλή λειτουργία του δέρματος και την προφύλαξη από δερματικές μολύνσεις.

ii. Τόνωση του οργανισμού.

iii. Καλαισθητική εμφάνιση του ανθρωπίνου σώματος, η οποία αποτελεί παράγοντα εκτίμησης του ανθρώπου και επιτυχίας του στην κοινωνική ζωή.

Β) Πολλοί παράγοντες ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια όπως:

i. Κακός φωτισμός.

ii. Η ρύπανση του περιβάλλοντος.

iii. Ισχυροί άνεμοι.

iv. Αϋπνία - οίνοπνευματώδη ποτά.

v. Τηλεόραση - κομπιούτερ.

3. Η ανάπτυξη ενός σωματικά και πνευματικά υγιούς παιδιού αποτελεί και σήμερα πρώτο στόχο κάθε κοινωνίας. Σ' αυτό συμβάλλει σημαντικά και η άσκηση του σώματος. Να αναφέρετε πέντε πλεονεκτήματα της σωματικής άσκησης.

Μονάδες 25

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η σωματική άσκηση συμβάλλει:

i) Στην ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος και γενικότερα στην καλή λειτουργία και το σώμα αποκτά:

- Δύναμη. Οι μύες αδυνατίζουν, όταν δε χρησιμοποιούνται.
- Ευλυγισία και χάρη. Η άσκηση βοηθά να γίνεται η κίνηση με ευκολία.
- Αντοχή. Η αντοχή αυξάνεται, όταν κάποιος ασκείται.
- Βοηθά στην εναπόθεση ασβεστίου στα παιδιά.

ii) Στην αποτελεσματική λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων.

iii) Στη μείωση της αρτηριακής πίεσης του αίματος, της χοληστερίνης και της γλυκόζης (σακχάρου) του αίματος.

iv) Στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος.

v) Στην απεξάρτηση από το κάπνισμα και τα ναρκωτικά.

vi) Στην απαλλαγή από την υπερένταση, το θυμό και την ανησυχία. Το άτομο αισθάνεται ευχάριστα, χαλαρά.

vii) Στην αρμονία σώματος και πνεύματος.