**Приложение №2**

Биологические задачи.

1.После длительной болезни с постельным режимом, человека обычно снова учат ходить. С чем это связано?

2.Каждому человеку известно, что длительное стояние более утомительно, чем ходьба. Как объяснить данный факт?

3.Поспорили два ученика. Один из них утверждал, что груз лучше нести без отдыха попеременно правой и левой рукой. Другой говорил, что лучше нести одной правой рукой, а потом, отдохнув в течение нескольких десятков секунд, груз снова нести правой рукой. Кто из них прав? Когда скорее восстановится рабочее состояние правой руки: во время отдыха или во время работы левой руки? Ответ обоснуйте.

|  |  |
| --- | --- |
| Правила гигиены ОДС | Объяснение правил |
| * Необходимо систематически заниматься физическими упражнениями.
* Необходимо вырабатывать и поддерживать хорошую осанку.
* Необходимо вырабатывать правильную посадку за рабочим столом.
* До 18 лет вредно чрезмерно увлекаться видами спорта, требующими больших силовых нагрузок.
* Вредно поднимать и носить большие тяжести.
* Нельзя прыгать с высоты на твердую опору.
* Вредно носить тесную обувь, а в подростковом возрасте – обувь на высоком каблуке.
* В любом возрасте полезна утренняя зарядка.
 |  |