#### Układ ruchu

1. Które ze stwierdzeń jest zgodne ze zdrowym stylem życia?
	1. oglądanie TV przy włączonym świetle
	2. gra na komputerze
	3. ruch na powietrzu
	4. czytanie książki
2. Witamina D współdziała w:
	1. procesach odpornościowych organizmu
	2. budowie kośćca
	3. krzepnięciu krwi
	4. spalaniu białek
3. Główne składniki budulcowe kośćca to:
	1. krzem i fluor
	2. żelazo i magnez
	3. wapń i fosfor
	4. sód i potas
4. Przykładem narządu zbudowanego z mięśnia gładkiego jest:
	1. serce
	2. jelito
	3. przepona
	4. biceps
5. Kość sitowa w szkielecie człowieka znajduje się :
	1. w obrębie czaszki
	2. w obrębie kręgosłupa
	3. w klatce piersiowej
	4. w szkielecie kończyn
6. Przykładem stawu zawiasowego jest:
	1. staw barkowy
	2. staw kolanowy
	3. staw biodrowy
	4. staw nadgarstkowy
7. Do części osiowej szkieletu nie należy:
	1. czaszka
	2. kręgosłup
	3. klatka piersiowa
	4. obręcz barkowa
8. U człowieka odcinek szyjny kręgosłupa składa się z:
	1. pięciu kręgów
	2. sześciu kręgów
	3. siedmiu kręgów
	4. dowolnej liczby kręgów
9. Leczeniem wad postawy zajmuje się:
	1. urolog
	2. dermatolog
	3. ortopeda
	4. kardiolog
10. Mięśnie szkieletowe zbudowane są z tkanki:
	1. kostnej i mięśniowej
	2. nabłonkowej i mięśniowej
	3. mięśniowej poprzecznie prążkowanej
	4. mięśniowej gładkiej
11. Osseina to substancja:
	1. decydująca o elastyczności kości
	2. nadająca kościom twardość
	3. tworząca stawy
	4. złożona ze związków wapnia i fosforu
12. W anatomii człowieka używane jest pojęcie „dysku”. Dotyczy ono:
	1. amortyzatorów wyścielających stawy
	2. elementu budowy stawu zawiasowego
	3. chrzęstnego krążka międzykręgowego
	4. rzepki
13. Choroba objawiająca się zwiększoną łamliwością kości, spowodowana

 niedoborem Ca to:

* 1. różyczka
	2. hemofilia
	3. osteoporoza
	4. anemia
1. Przyczyną płaskostopia nie jest:
	1. przestrzeganie zasad higieny
	2. nadwaga
	3. mała aktywność ruchowa
	4. szybki wzrost organizmu
2. W przypadku złamania otwartego kończyny górnej w pierwszej kolejności

 należy:

* 1. zatrzymać krwawienie
	2. usunąć odzież i unieruchomić kończynę
	3. przeprowadzić dezynfekcję rany
	4. skorygować patologiczne ustawienie kończyny
1. Rannego z uszkodzeniem kręgosłupa nie wolno:
	1. kłaść w pozycji leżącej na plecach
	2. przywiązywać do noszy w czasie transportu
	3. wykonywać zdjęć rentgenowskich
	4. przekładać z noszy na nosze

# Noszenie plecaka z książkami jest dobrym ćwiczeniem profilaktycznym unie -

# możliwiającym rozwój:

* 1. skoliozy
	2. krzywicy
	3. płaskostopia
	4. zwichnięcia stawu barkowego
1. Osób z uszkodzonym kręgosłupem nie powinno się przenosić na:
	1. drzwiach
	2. twardych noszach
	3. kocu
	4. dużej desce
2. Choroba związana za nieprawidłowym funkcjonowaniem szpiku kostnego to:
	1. osteoporoza
	2. leukemia
	3. hemofilia
	4. hiperglikemia
3. Aby zachować prawidłową postawę nie należy:
	1. siedzieć prosto w ławce
	2. czytać książki po kolacji
	3. nosić teczki z książkami w tej samej ręce
	4. pracować w pozycji siedzące
4. Które zdanie zawiera błędną informację?
	1. Okostna, to włóknista błona ochraniająca kość od zewnątrz.
	2. Krzywica jest chorobą związaną z niedoborem witaminy D.
	3. Szkielet człowieka zbudowany jest z tkanki kostnej i chrzęstnej.
	4. Szpik kostny żółty ma właściwości krwiotwórcze.
5. Ścięgna to:
	1. miejsca przyczepu mięśni do kości
	2. nazwa włókna mięśniowego
	3. element mięśnia ulegający skróceniu
	4. brak prawidłowej odpowiedzi
6. Pierwsza pomoc przy zwichnięciu stawu polega na:
	1. unieruchomieniu kości sąsiadujących ze zwichniętym stawem
	2. unieruchomieniu dwóch sąsiednich stawów
	3. nastawieniu`23`232 stawu
	4. obciążeniu zwichniętego stawu
7. Lordoza piersiowa to:
8. wygięcie kręgosłupa w części piersiowej ku przodowi (wklęsłe plecy)
9. wygięcie kręgosłupa w części piersiowej ku tyłowi (okrągłe plecy)
10. boczne skrzywienie kręgosłupa
11. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
12. Obrzęk stawu, ograniczenie ruchów i ból towarzyszą naciągnięciu lub częściowemu przerwaniu torebki stawowej oraz uszkodzenie części miękkich to:
	1. złamanie otwarte C. zwichnięcie
	2. złamanie zamknięte D. skręcenie
13. Dyskopatia to:
	1. pęknięcie rzepki
	2. wysunięcie się krążka międzykręgowego
	3. zrzeszotnienie kości
	4. rozerwanie torebki stawowej
14. Które zdanie zawiera błędną informację?
	1. W skład układu ruchu człowieka wchodzą: kości, mięśnie, stawy i więzadła.
	2. Szkielet osiowy człowieka zbudowany jest z czaszki, kręgosłupa, żeber

i mostka.

* 1. Niedobór witaminy C powoduje chorobę zwaną krzywicą.
	2. Osseina to substancja nadająca kościom sprężystość.
1. Pierwsza pomoc przy złamaniu kości kończyny polega na:
	1. unieruchomieniu dwóch sąsiednich kości
	2. unieruchomieniu dwóch sąsiednich stawów
	3. nastawieniu złamanej kości
	4. obciążeniu złamanej kończyny
2. Ból mięśni po długotrwałym wysiłku to efekt:
	1. całkowitego spalania glukozy w mięśniach
	2. całkowitego rozkładu glikogenu w mięśniach
	3. gromadzenia się kwasu mlekowego w mięśniach w wyniku niecałkowitego

 spalania glukozy

* 1. brak prawidłowej odpowiedzi
1. Szkielet człowieka tworzy następująca liczba kości:
	1. 116 – 156 C. 136 - 185
	2. 206 – 356 D. 236 – 385
2. Liczba kości w szkielecie człowieka zależy od:
	1. sposobu odżywiania,
	2. szerokości geograficznej
	3. wieku
	4. płci
3. Boczne skrzywienie kręgosłupa to:
	1. kifoza C. obwodzenie
	2. lordoza D. skolioza
4. Waga szkieletu dorosłego człowieka wynosi około:

A. 2 kg C. 22 kg

B. 12 kg D. 32 kg

1. Osteoporoza to:
	1. zrzeszotnienie kości

demineralizacja kości

* 1. reumatoidalne zapalenie stawów
	2. prawidłowe odpowiedzi A i B
1. Osteoporoza spowodowana jest:
2. brakiem aktywności fizycznej
3. niedoborem składników mineralnych w diecie (głównie wapnia)
4. zmianami hormonalnymi związanymi ze starzeniem się
5. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
6. Naturalne wygięcie kręgosłupa dorosłego człowieka to:
7. kifoza
8. skolioza
9. lordoza
10. prawidłowe odpowiedzi A i C
11. Panewka stawu biodrowego jest utworzona przez kości:
12. tylko biodrowe
13. biodrowe i kulszowe
14. biodrowe, łonowe i kulszowe
15. kulszowe i łonowe
16. Pęczki tkanki łącznej włóknistej, przytwierdzające mięśnie do kości, nazywamy:
17. włóknami
18. więzadłami
19. ścięgnami
20. przyczepami
21. Mięśnie, które umożliwiają ruch człowieka to mięśnie:
22. gładkie,
23. poprzecznie prążkowane
24. szkieletowe
25. poprawne odpowiedzi B i C
26. Mięśnie połączone są z kośćmi za pomocą:
27. mięśni szkieletowych
28. ścięgien
29. mięśni antagonistów
30. mięśni prostowników
31. Mięśnie można rozwijać poprzez stosowanie:
32. regularnych intensywnych ćwiczeń fizycznych
33. ćwiczeń na siłowni
34. nie można rozwijać mięśni
35. poprawne odpowiedzi A i B
36. Środki dopingujące:
37. są zabronione
38. w sposób sztuczny zwiększają możliwości fizyczne człowieka
39. powodują uszkodzenie wątroby
40. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
41. Termin ,,zmęczenie mięśnia” odnosi się do mięśnia:
42. gładkiego
43. poprzecznie prążkowanego
44. sercowego
45. szkieletowego i gładkiego
46. Biceps oznacza:
47. mięsień dwugłowy ramienia
48. mięsień trójgłowy ramienia
49. mięsień dwugłowy uda
50. brak prawidłowej odpowiedzi
51. Ścięgno Achillesa to ścięgno:
52. piętowe
53. łokciowe
54. kolanowe
55. szyjne
56. Mięśnie pozbawione energii zastygają w położeniu, w jakim znajdują się

w momencie przerwy w dostawie energii. Taki stan nazywamy:

1. skurczem
2. stężeniem pośmiertnym
3. przejściowym
4. brak prawidłowej odpowiedzi
5. Na przewodnictwo nerwowo – mięśniowe mają wpływ jony:
	1. SO42-
	2. Ca2+
	3. Fe3+
	4. CO32-
6. Jedną z przyczyn powstawania krzywicy jest brak:
7. witaminy A
8. witaminy PP
9. witaminy D
10. witaminy C
11. Środkami niedozwolonymi powodującymi szybki przyrost mięsni u sportowców są:
12. sterydy anaboliczne
13. witaminy
14. słodycze
15. soki
16. Kruchość kości wynikającą ze spadku zawartości fosforanu wapnia nazywamy:
17. osteosklerozą
18. osteoporozą
19. osteocytozą
20. osteopatią