



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

Skelettschäden – Folgen und Vorbeugung



- 1 **Benenne Aktivitäten, die schädlich für das Skelett sind.**
- 2 **Nenne verschiedene Arten von Skelettschäden.**
- 3 **Zeige auf, welche Arten von Haltungsschäden es gibt.**
- 4 **Definiere wichtige Begriffe zum Thema Skelettschäden.**
- 5 **Stelle Maßnahmen gegenüber, die Skelettschäden vorbeugen oder fördern.**
- 6 **Prüfe, ob die hier beschriebenen Skelettschäden Haltungsschäden sind.**
- + **mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben**



Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



Benenne Aktivitäten, die schädlich für das Skelett sind.

Setze die Begriffe unter den Bildern ein.

krumme Sitzhaltung

wenig Bewegung

einseitige Belastung

ewig nach vorn gebeugter Kopf

schwere körperliche Arbeit



..... 1

..... 2

..... 3

..... 4



..... 5



Unsere Tipps für die Aufgaben

1
von 6

Benenne Aktivitäten, die schädlich für das Skelett sind.

1. Tipp

Das Mädchen mit der Brille trägt einen Rucksack auf dem Rücken: Fällt dir auf, was daran schädlich sein kann?

2. Tipp

Wie sieht der Rücken des Mannes im Liegestuhl aus?

3. Tipp

Jemand, der häufig auf der Couch „aalt“, bewegt sich meist wenig.



Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1
von 6

Benenne Aktivitäten, die schädlich für das Skelett sind.

Lösungsschlüssel: 1: schwere körperliche Arbeit // 2: einseitige Belastung // 3: krumme Sitzhaltung // 4: ewig nach vorn gebeugter Kopf // 5: wenig Bewegung



Skelettschäden können angeboren sein oder durch Krankheiten hervorgerufen werden. Doch oft ist unser eigenes Verhalten ein ausschlaggebender Faktor bei der Entstehung von Skelettschäden.

- Schwere körperliche Arbeit, zum Beispiel beim Heben schwerer Gegenstände,
- **einseitige Belastung**, zum Beispiel, wenn der Schulrucksack nur über einer Schulter getragen wird,
- **krumme Sitzhaltungen**, die wir oft bei Freizeitaktivitäten einnehmen, zum Beispiel beim Entspannen auf dem **Liegestuhl** am

Strand,

- ein **ewig nach vorn gebeugter Kopf***, wenn wir zu viel aufs Handy schauen und
- generell **wenig Bewegung**, wenn wir den ganzen Tag auf der Couch herumlümmeln, können Gründe für Haltungsschäden sein.