

Člověk- kostra

22. dubna

- umožňuje pohyb

Kostře škodí :

- špatné držení těla
- nesprávné sezení
- špatná obuv, nesprávné nošení (rozepnuté boty)
- nošení těžkých věcí
- nedostatek vitamínů, vápníku → lomivost kostí, kazivost zubů, bolesti kloubů

Úrazy + první pomoc- řekni si ústně)

- podvrtnutí, výrony, pohmožděniny, zlomeniny, vykloubení

Správný vývoj kostry

- strava bohatá na vápník (mák, mléko, ovoce, zelenina, ořechy)
- vitamín D (ryby, sluneční svit- ale přiměřeně!)
- dostatek vhodného pohybu, cvičení

Stavba kostry

Kosti

- podpírají a chrání vnitřní orgány (hrudník - plíce, srdce)

- poskytují oporu svalům

- jsou spojeny

- **pevně** (švy) - kosti lebky

- **pohyblivě** (klouby) - rameno, loket, koleno, kyčel

Dopiš podle obrázku v uč.

1. kostra hlavy - lebka

2. kostra _____

3. kostra _____

4. kostra _____

5. kostra _____

Dopiš k obrázku čísla nebo slova.

Podle růžové tabulky zkus na sobě ukázat podrobnější části těla.

Lékaři a studenti medicíny musí umět i nejmenší kůstky v těle pojmenovat latinsky.

