Člověk se volně pohybuje

**Kostra**

- umožňuje pohyb těla

- zajišťuje tvar a oporu těla

- chrání vnitřní orgány

Co kostře škodí

- špatné držení těla

- nesprávné sezení

- nesprávné nošení obuvi

- nošení těžkých věcí (zátěž jen jedné strany)

**- kosti** → pro jejich správný vývoj **vápník + vitamín D**

- pozor při hrách, běžných činnostech → **úrazy** (podvrtnutí, výron, pohmožděniny,

zlomeniny, vykloubeniny) … asi každý máte nějakou zkušenost

Stavba kostry

- **kostra** se skládá **z kostí** → ty podpírají a chrání vnitřní orgány

→ poskytují oporu svalům

**HLAVNÍ ČÁSTI KOSTRY**

\* kostra hlavy (lebka)

- obličejová část = oční důlek, horní čelist, dolní čelist, kost nosní

- mozková část = kost spánková, k. čelní, k. temenní, k. týlní

\* kostra hrudníku a páteře = žebra, obratle, kost hrudní

\* kostra horní končetiny = lopatka, kost klíční, kost pažní, kostra předloktí (kost

loketní a vřetenní), kosti ruky

\*kostra dolní končetiny = kosti pánve, k. stehenní, k. holenní, k. lýková,

kosti nohy

**Kosti jsou k sobě spojeny**: a) buď švy = pevně (kosti lebky)

b) klouby = pohyblivě (kloub kolenní)