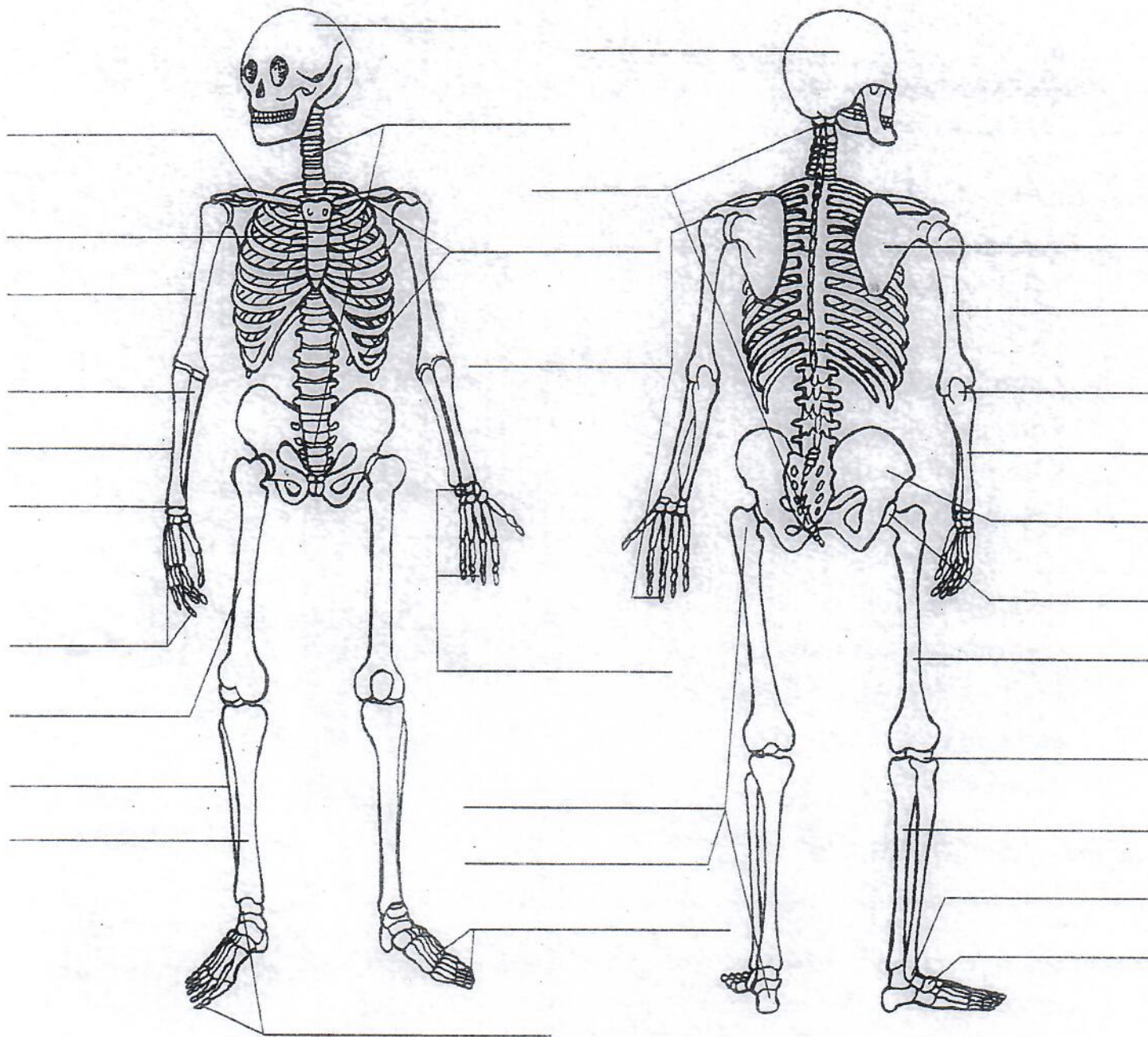


1. Přiřaď k obrázkům správné názvy.



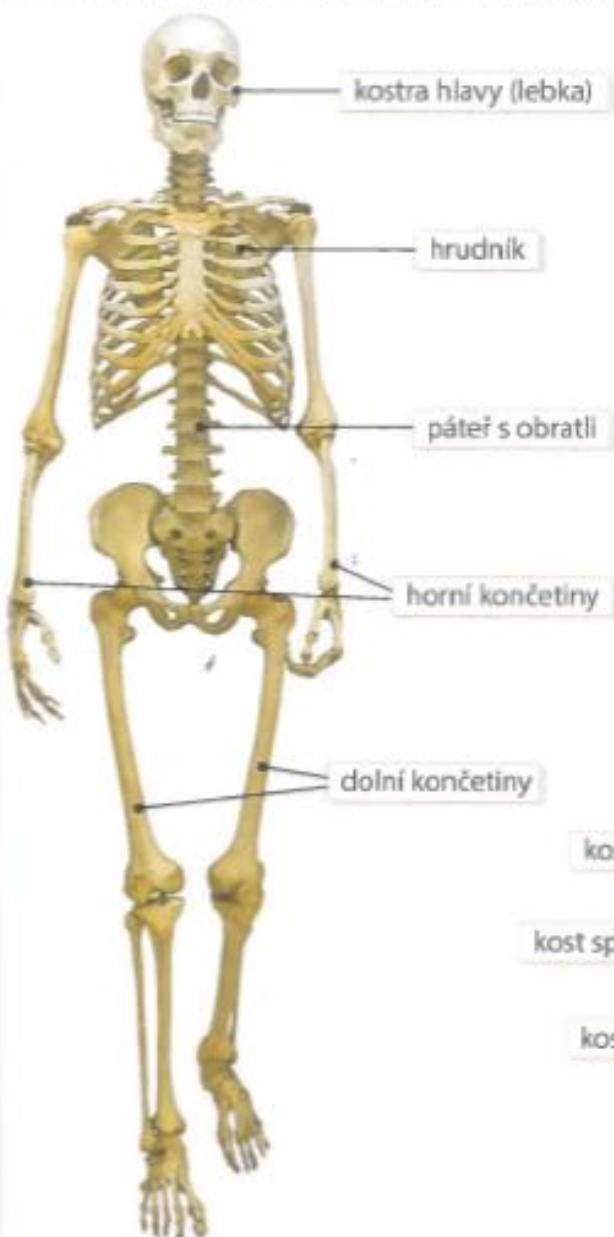
Nabídka: lebka, kost klíční, páteř (složená z obratlů), kost hrudní, hrudní koš (složený z žeber), kost pažní, kost loketní, kost vřetenní, kosti zápěstí, kostra horní končetiny, kostra ruky, články prstů ruky, kost stehenní, kost lýtková, kost holenní, kostra nohy, kostra dolních končetin, lopatka, kloub loketní, kloub kyčelní, kost pánevní, kloub kolenní, kost zánártní, kost nártní, články prstů nohy.

2. Víte, že?

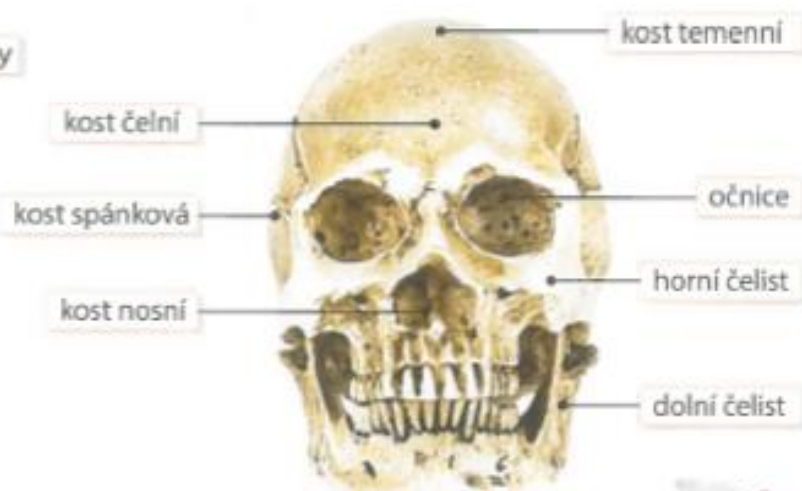
Kostra dospělého člověka je tvořena asi 233 kostmi. Kostí jsou na povrchu tvrdé, ale uvnitř měkké. Pohyblivé spojení kostí se nazývá kloub, nepohyblivé šev. Kostra je oporou těla a zároveň chrání vnitřní orgány. Dává tělu určitý tvar. K jejímu správnému vývoji přispívá vhodná výživa bohatá na vápník a vitamín D, dostatek pohybu a cvičení.

KOSTRA

Kostra je **oporou těla**. Jejím hlavním úkolem je chránit důležité vnitřní orgány a ve spolupráci se svalstvem umožňovat pohyb. Kostra se skládá z **kostí**. Spojení kostí mezi sebou je **pevné**, nebo **pohyblivé**. Pohyblivé spojení nám umožňují **klouby**.



3 Prohlédni si obrázek obličejové části lebky. Které kosti znáš? Ukazuj jednotlivé části na sobě.



VÍŠ, ŽE...?

Když se narodí malé miminko, jeho lebka ještě nemá pevně spojené jednotlivé části. Lebka je tak velmi náchylná na poranění.

ZAPAMATUJ SI!

V zadní části lebky se nachází **kost týlní**. Chrání část mozku, která obsahuje centrum zraku. Tuto oblast bychom měli chránit hlavně při sportu. Proto při jízdě na kole, koloběžce, lyžování atd. nezapomeň na helmu!

Kostra páteře

Páteř umožňuje vzpřímenou chůzi. Skládá se z **obratlů** a meziobratlových plotének. Je prohnutá do tvaru písmene S. Toto dvojesovité zakřivení jí zajišťuje pružnost.

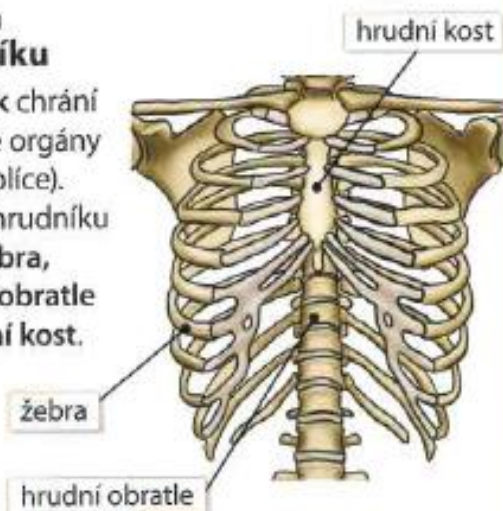
Pohled z boku na páteř

4 Nacvičuj správné držení těla při psaní u stolu.



Kostra hrudníku

Hrudník chrání důležité orgány (srdce, plíce). Kostru hrudníku tvoří žebra, hrudní obratle a hrudní kost.



CO TO JE?

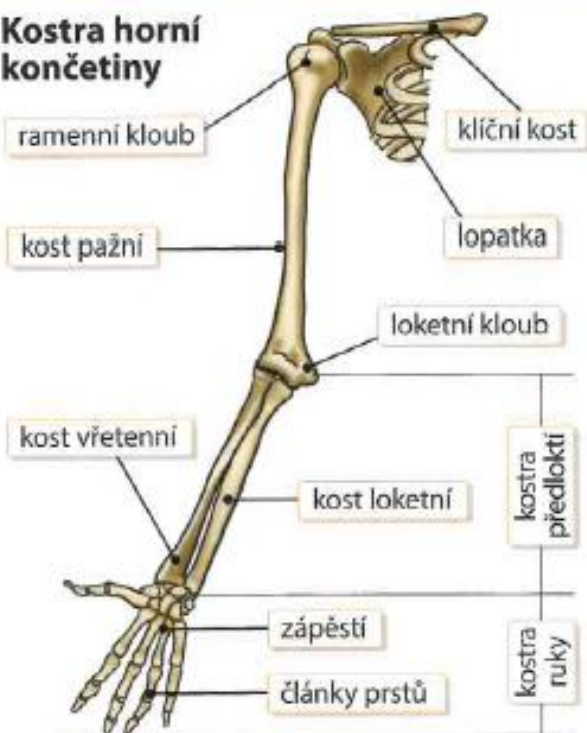
Kostní dřev – rosolovitá látka uvnitř kosti, nezbytná pro tvorbu červených krvinek

Rentgen – zařízení pro vyšetření člověka pomocí rentgenového záření (např. při podezření na zlomeninu)

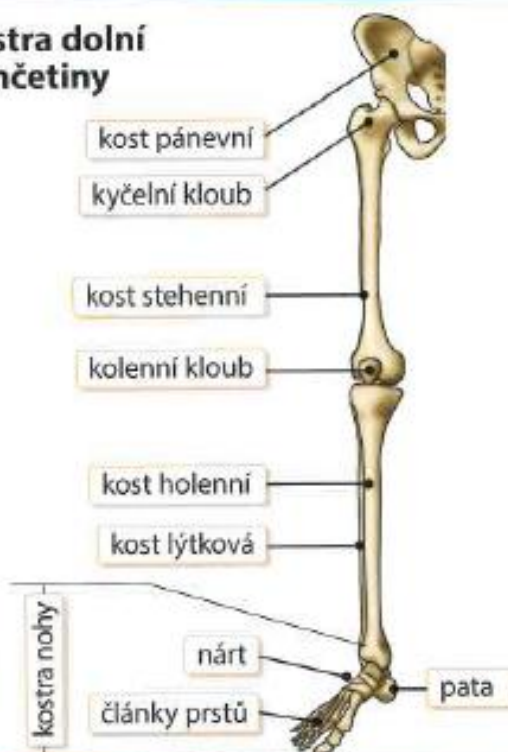
VÍŠ, ŽE...?

Dospělý člověk má v těle víc než 200 kostí. Nejdelší kostí v těle člověka je **kost stehenní**. Nejmenší kostí je **třmínek** – jedna z malých kůstek v uchu.

Kostra horní končetiny



Kostra dolní končetiny



Kost vzniká procesem **kostnatění**. Každou kostí prochází nervy a cévy, které do kostí přivádějí krev. Pro správný růst kostí je důležitý **vápník** a **vitamin D**.

K častým poraněním kostí patří **zlomeniny** nebo **naražení**. Nejtěžšími úrazy jsou poranění páteře, protože může dojít k ochrnutí člověka.

5 @ Popiš, jak bys poskytl(a) první pomoc při zlomenině končetiny. (Základní informace najdeš v příloze této učebnice.)
Můžeš využít také internet nebo encyklopedii.

ZAPAMATUJ SI!

Kostra je oporou našeho těla. Chrání důležité vnitřní orgány. Kostru tvoří **lebka, páteř s obratli, hrudník, horní a dolní končetiny**. Pro správný růst kostí je důležitý **vápník** a **vitamin D**.

