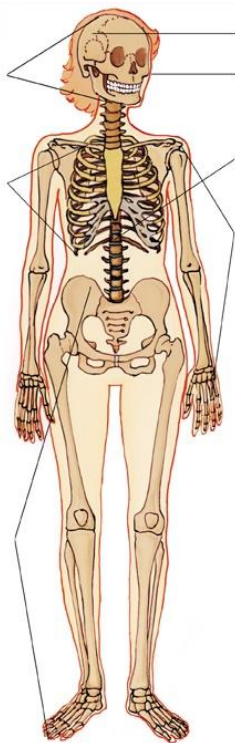


Kostra

- Naši kostře může škodit špatné _____ a nesprávné _____.
Pozor také na nesprávné nošení obuvi (rozvázané tkaničky,...) a nevhodnou obuv (ta může způsobit _____). Páteř nám poškozuje i nošení těžkých závaží.
- Při hrách nebo nejrůznějších činnostech se můžeme sami zranit. Nejčastějším zraněním kostí jsou p_____, v_____, p_____, z_____, v_____. Tyto úrazy je potřeba ihned zchladit ledem nebo studenou vodou, v případě potřeby musí být ošetřeny lékařem.
- Zdravému vývoji páteře a kostí můžeme pomoci **zdravým pohybem a cvičením** a také **vápníkem** a **vitaminem D**.

Stavba kostry

- Kostra je složena z _____, které podpírají a chrání tělesné orgány a poskytují oporu svalům (ty umožňují pohyb těla).
- V lidském těle je více než 200 kostí.
- **Popište hlavní části kostry a jejich význam. Použijte všechny následující výrazy:** kostra hrudníku (chrání důležité vnitřní orgány: srdce a plíce), kostra dolních končetin (umožňuje pohyb), kostra hlavy (lebka), kostra horních končetin (umožňuje pohyb), obličejová část lebky, kostra páteře (umožňuje vzpřímenou chůzi a chrání míchu), mozková část lebky (chrání mozek)



② *Kosti jsou spojeny **pevně** – švy (např. kosti lebky), nebo **pohyblivě** – **klouby** (např. kloub ramenní, kloub loketní, kloub kyčelní, kloub kolenní).*