

5. o. Természetismeret A mozgásszervrendszer és egészségvédelme

Óravázlat

A mozgás alapvető életjelenség, amit a csontváz és az izomzat biztosít.

A csontváz 206 csontból áll.

A csontok kemények és egyben rugalmasak is.

A csontok védik a belső szerveket, támasztják a testet.

A csontok összessége a csontváz, amiben a csontok háromféle módon kapcsolódhatnak.

1. összenövés: pld: keresztcsont
2. ízület: pld: mozgatható csontok
3. varrat: pld: koponya csontjai

A csontokhoz tapadó izmokat vázizmoknak nevezzük, amik inakkal kapcsolódnak a csontokhoz.

A vázizmok rövid ideig tartó, de nagy erő kifejtésre képesek. Kétféle mozgást végeznek: összehúzódnak és elernyednek.

A csontok és izmok egészséges fejlődésének biztosítása.

Egészséges táplálkozás (fehérjék, zöldségek, gyümölcsök)

Mindennapi mozgás, rendszeres sportolás.

Betegségei: csontritkulás, lúdtalp, gerincferdülés