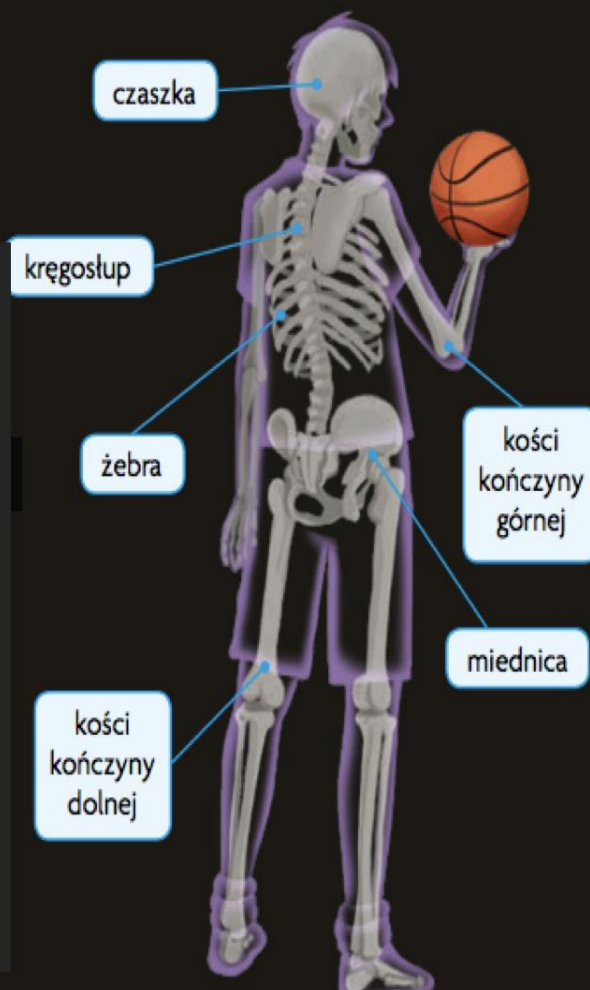


# Szkielet człowieka

Szkielet człowieka jest jak rusztowanie z kości. Szkielet spełnia różne funkcje:

- dzięki niemu możemy stać, chodzić, siedzieć,
- chroni **narządy wewnętrzne** (czaszka chroni mózg, żebra chronią serce i płuca).

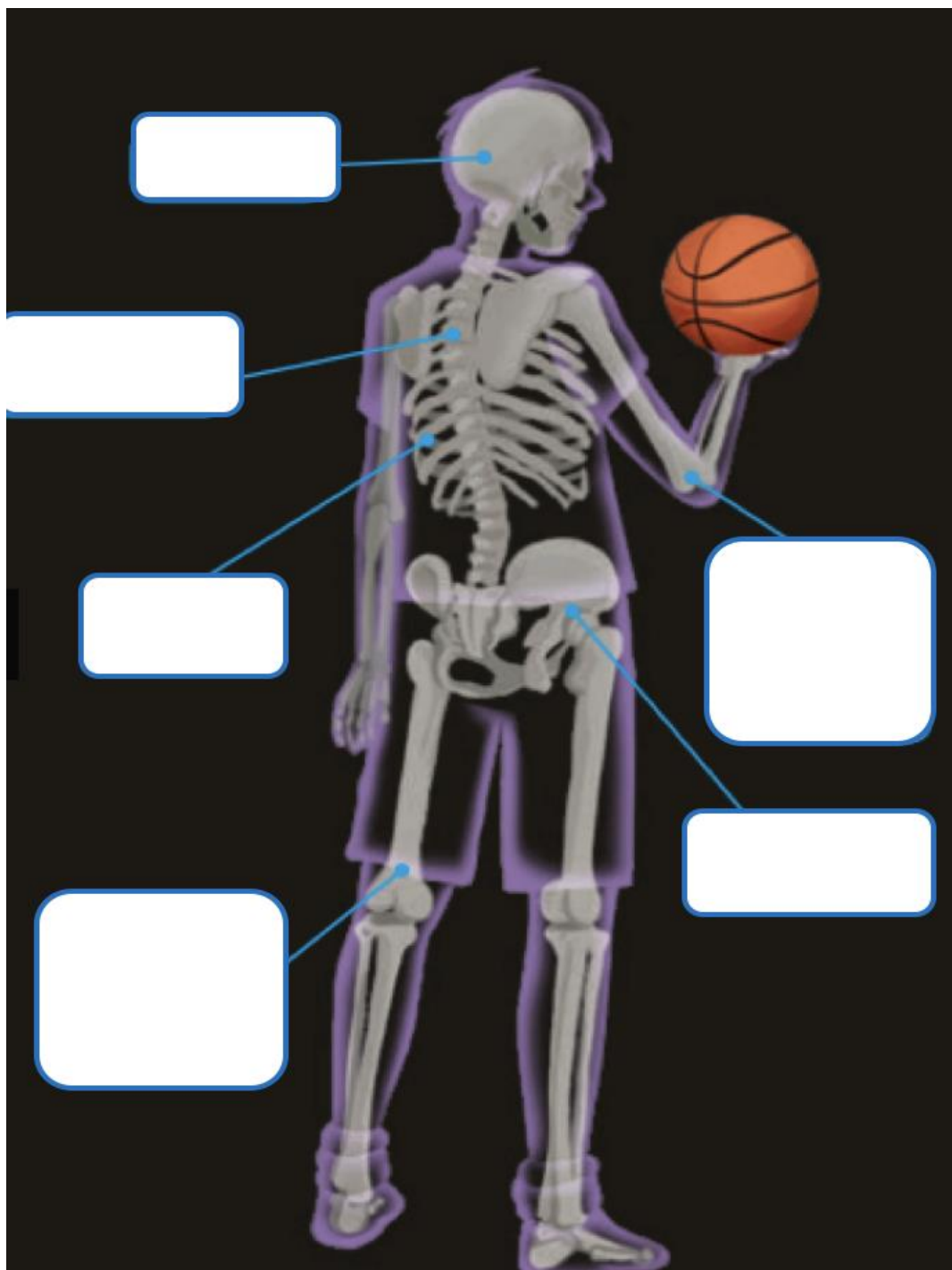
Całe ciało podpira kręgosłup. Kręgosłup zbudowany jest z niedużych **kręgów**, które są połączone. Jest **sztywny** i jednocześnie ruchomy.



1. Znajdź fragment, który informuje, co przypomina szkielet człowieka?
2. Jakie funkcje pełni szkielet?
3. Jaką funkcję pełni kręgosłup?
4. Z czego zbudowany jest kręgosłup?



## Opisz szkielet człowieka



kości kończyny dolnej	kości kończyny górnej	żebra
miednica	kręgosłup	czaszka

# Tropiciel słówek



## 1. Zrób 5 kart do słowniczka

LITERA

SŁOWO

**narządy wewnętrzne**

OBJAŚNIENIE

ZDJĘCIE/OBRAZEK

.....

.....

.....

.....

.....

ZDANIE

.....

.....





# Tropiciel słówek



LITERA

[Empty dashed box for writing a letter]

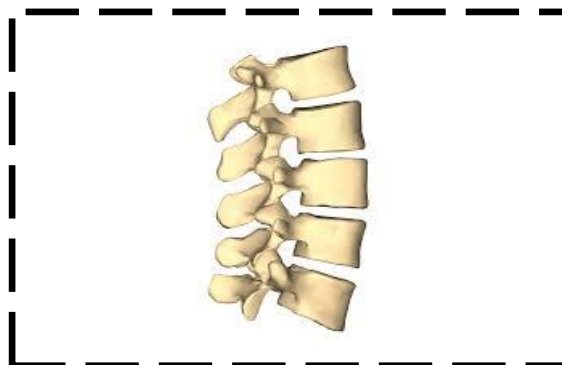
SŁOWO

[Empty dashed box for writing a word]

OBJAŚNIENIE

.....  
.....  
.....

ZDJĘCIE/OBRAZEK



.....  
.....

ZDANIE

.....  
.....

# Tropiciel słówek



**LITERA**

[ ]

**SŁOWO**

[ ]

**OBJAŚNIENIE**

*podtrzymuje*

*budynek*

.....

.....

.....

.....

**ZDJĘCIE/OBRAZEK**

[ ]

**ZDANIE**

.....

.....



# Tropiciel słówek



LITERA

[Empty dashed box for writing a letter]

SŁOWO

**sztywny**

OBJAŚNIENIE

.....  
.....  
.....

ZDJĘCIE/OBRAZEK

[Empty dashed box for a picture]

.....  
.....

ZDANIE

.....  
.....

# Tropiciel słówek



LITERA

SŁOWO

OBJAŚNIENIE

.....  
.....  
.....

ZDJĘCIE/OBRAZEK

.....  
.....

ZDANIE

.....  
.....





## Jak dbać o kręgosłup? – rady



- Pamiętaj** o prawidłowej postawie podczas siedzenia. Stopy **opieraj** o podłogę, a łokcie o blat stołu. Plecy **staraj się** mieć wyprostowane. **Pamiętaj** o dobrym oświetleniu. Jeśli jesteś praworęczny, **ustaw** lampkę z lewej strony biurka, a jeśli jesteś leworęczny – z prawej strony. Dzięki temu nie zasłonisz sobie tego, co piszesz lub rysujesz.

- Jeśli chcesz podnieść coś ciężkiego, najpierw **przykuchnij**. Potem **podnieś** przedmiot. Wtedy większość ciężaru przejmą nogi, a tylko część kręgosłup. Jeśli schylisz się po coś ciężkiego na prostych nogach, obciążysz kręgosłup.



co masz robić

dłaczego

- Jeśli chcesz przesunąć ciężki przedmiot,

**pchaj** go, a nie **ciągnij**.





- **Noś** plecak tak, aby ciężar rozkładał się równomiernie na obydwu ramionach.



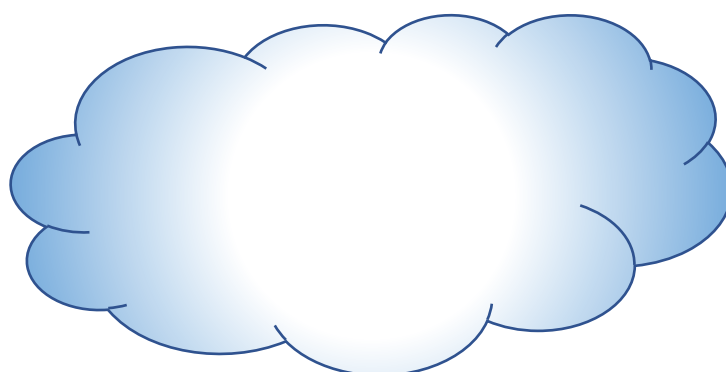
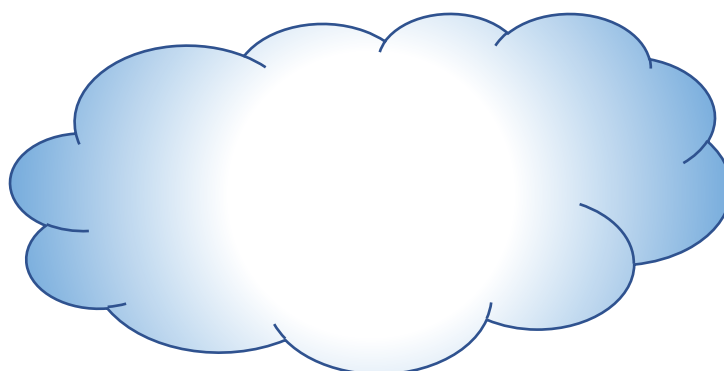
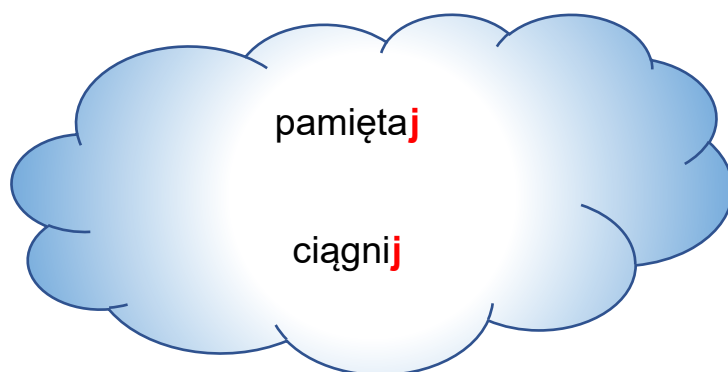
- Nocny odpoczynek ważny jest dla całego organizmu. Najlepiej spać w łóżku niezbyt miękkim i niezbyt twardym. Wtedy kręgosłup najlepiej odpoczywa.

- Żeby kości mogły się dobrze rozwijać, potrzebują między innymi witaminy D i wapnia. Dlatego **pij** mleko i **jedz** produkty mleczne.

- Jeśli długo robisz coś w tej samej pozycji, **rób** przerwy na ćwiczenia. Dzięki nim mięśnie, które utrzymują kręgosłup w jednej pozycji odpoczną, a pozostałe się rozruszają.



**Przyjrzyj się radom. Wyrazy, które oznaczają, co masz robić, aby dbać o kręgosłup, wpisz do chmurek. Zaznacz podobieństwa**





## Połącz radę z wyjaśnieniem

Pamiętaj o prawidłowej postawie podczas siedzenia. Stopy opieraj o podłogę a łokcie o blat stołu. Plecy staraj się mieć wyprostowane. Pamiętaj o dobrym oświetleniu. Jeśli jesteś praworęczny, ustaw lampkę z lewej strony biurka, a jeśli jesteś leworęczny – z prawej strony.

Dlatego pij mleko i jedz produkty mleczne.

Dzięki temu nie zasłonisz sobie tego, co piszesz lub rysujesz.

Wtedy większość ciężaru przejmują nogi, a tylko część obciąża kręgosłup. Jeśli schylniesz się po coś ciężkiego na prostych nogach, za mocno obciążysz kręgosłup.

Żeby kości mogły się dobrze rozwijać, potrzebują między innymi witaminy D i wapnia.

Jeśli chcesz podnieść coś ciężkiego, najpierw przykucnij, a potem podnieś przedmiot.