

30.3. – 3.4.2020

Lidské tělo potřebuje oporu

učebnice str. 70 – 73

6.4. – 10.4.2020

Každý z nás je svalovec

učebnice str. 74 – 75

13.4. – 17.4.2020

Na povrchu je kůže

učebnice str. 76 – 77

20.4. – 24.4.2020

Musíme vystačit s dechem

učebnice str. 78 – 79

- kapitoly přečíst, ústně odpovědět na otázky, výpisky přepsat do sešitu

Lidské tělo potřebuje oporu

Kostra – je oporou našeho těla, umožňuje pohyb a chrání vnitřní orgány,

- se skládá z kostí různého tvaru a velikostí,
- tvoří ji lebka, páteř složená z obratlů, kostra hrudníku a horních a dolních končetin,
- kostra hlavy: lebka (2 části) – mozková a obličejová,
- kostra hrudníku: žebra + hrudní kost + hrudní obratle – chrání vnitřní orgány (srdce, plíce).

Kosti - jsou spojeny pevně švy (na lebce) a chrupavkami (na pánvi),

- nebo jsou spojeny volně klouby – umožňují pohyblivé spojení kostí,
- jsou důležité pro tvorbu krvinek – v kostní dřeni,
- pro zdravý vývoj a růst kostí - vápník a vitamin D.

Nebezpečí pro kostru – zlomeniny kostí.

Každý z nás je svalovec

Svaly - jsou součástí pohybové soustavy našeho těla,

- většina svalů se upíná ke kostem šlachami - tyto svaly ovládáme svou vůlí (zkracují se nebo se prodlužují),
- svaly, které nedokážeme ovládat naší vůlí – srdeční sval, svaly ve stěnách žaludku (pracují nepřetržitě),
- pro svoji činnost potřebují mnoho energie – získáváme živinami,
- velké svalové zatížení – svalová únava, křeče, nutné uvolnění,
- úrazy – poškození svalů.

Na povrchu je kůže

- povrch těla je pokryt kůží – chrání nás před vnějším prostředím,

- kůže obsahuje: potní žlázy – vylučují pot – ochlazuje tělo

hmatová tělíčka – vnímání chladu, tepla, bolesti, tlaku,

- kůže je pružná,

- z kůže vyrůstají vlasy, chlupy, obočí, nehty.

Péče o kůži - základní je čistota,

- špatné je nadměrné opalování – spáleniny, vznik nádorů.

Poranění kůže - odřeniny, krvácející rány při úrazu, popáleniny, omrzliny.

Zdraví kůže – potřebná strava bohatá na vitaminy A a B.

Musíme vystačit s dechem

- do těla se dýcháním dostává vzduch s kyslíkem
- dýchání umožňuje dýchací soustava – tvoří ji dýchací cesty a plíce
- vzduch proudí do plic (vdech) a zpět (výdech)
- nadechujeme se nosem nebo ústy
- dutina nosní nebo ústní – hrtan – průdušnice – průdušky – plíce
- znečištění ovzduší lidem škodí – vdechování škodlivých a jedovatých látek – vážná onemocnění
- kouření – nebezpečný zlovyk
- nemoci – chřipka, angína

Všechny Vás moc zdravím, pěkné Velikonoce a opatrujte se.

Xenie Vannerová Vodičková