



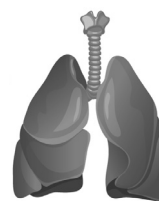
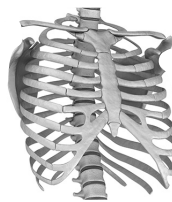
## Czas na działanie!

Co nadaje ci kształt i chroni twoje ciało?

**Zadanie 1.** Niektóre kości w naszym organizmie pełnią ważną funkcję – osłaniają ważne organy. Połącz odpowiednio strzałkami kości z ochranianymi przez nie narządami.

Czaszka chroni

Klatka piersiowa chroni



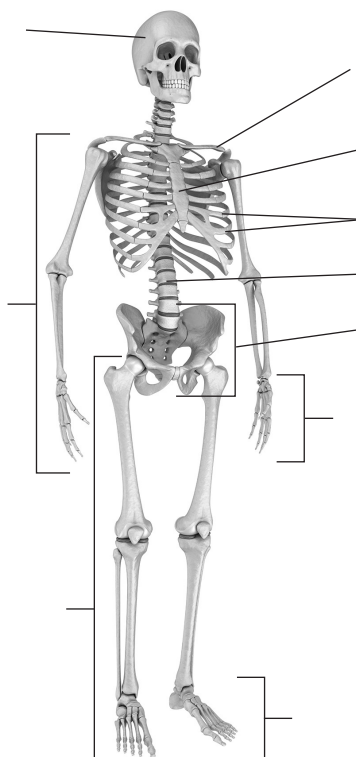
serce

mózg

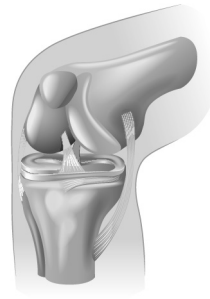
płuca

**Zadanie 2.** Podpisz elementy szkieletu, używając nazw z ramki.

mostek  
kręgosłup  
żebra  
czaszka  
miednica  
obojczyk  
kości kończyny górnej  
kości kończyny dolnej  
kości stopy  
kości dłoni



**Zadanie 3.** Napisz, jaka część ciała odpowiada za to, że możesz zginać kolano.



.....

**Zadanie 4.** Uzupełnij zdania wyrazami z ramki.

..... pionowej, 206, strzemiączko, kości, kształt, 270, chroni, udowa, mięśnie, stać

Układ kostny człowieka zbudowany jest z wielu ..... . W ciele dorosłej osoby jest ..... kości, a u noworodka – aż ..... Szkielet nadaje naszemu ciału ..... oraz ..... narządy wewnętrzne przed urazami. Kości i ..... pracują razem, dzięki czemu możemy się poruszać. Najmniejszą kostką w ciele jest ....., które znajduje się w uchu. Najdłuższa jest kość ....., dzięki której człowiek może poruszać się w ..... pozycji oraz .....

**Zadanie 5.** Wskaż prawidłowe zachowania, które pomagają ci dbać o kręgosłup. Otocz je pętlą w zielonym kolorze.

- |                                   |                                     |   |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---|
| równomierne obciążenie kręgosłupa | siedzenie z nogą na krześle         | kucanie przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów |
| jedzenie dużej ilości słodyczy    | noszenie plecaka na jednym ramieniu | spożywanie produktów bogatych w wapń          |
| nie garbienie się                 | brak aktywności fizycznej           | jazda na rowerze                              |

**Zadanie 6.** Wyobraź sobie, że jesteś z klasą na wycieczce w lesie. Twoja koleżanka potknęła się o wystający korzeń i przewróciła. Ręka jej mocno spuchła i skarży się na silny ból. Podejrzewasz, że może być złamana. Napisz, co możesz zrobić w przypadku podejrzenia złamania ręki. Czego użyjesz do zabezpieczenia kontuzji koleżanki?

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