



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

škola	Střední škola F. D. Roosevelta pro tělesně postižené, Brno, Křižíkova 11
číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.1037
číslo učeb. materiálu	VY_32_INOVACE_LUK_PS_1_05
předmět, tematický celek	Rodinná výchova
ročník	1.
datum vytvoření	20. 9. 2013
anotace	Kosterní soustava – názvy kostí v kosterní soustavě, funkce kostí.
metodická poznámka	Žáci se seznámí se základy anatomie – kosterním systémem. Ve výuce bude použit model lidské kostry. Určeno pro žáky s kombinovanými vadami.
autor	Mgr. Martina Lukšová
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	www.freepik.com

Kosterní soustava

V našem těle se nachází 206 různých kostí. Některé kosti snadno nahmatáme. Jsou velmi silné, aby udržely váhu a lehké, aby umožnily pohyb. Poskytují také ochranu vnitřním orgánům. V kostech se skladuje většina minerálů, především vápník. Kostní dřeň je místem, kde se produkují červené krvinky a některé bílé krvinky.

Lebka tvoří ochrannou schránku, v níž je uložen mozek.

Žebra a hrudní kost společně vytvářejí **hrudní koš**, který chrání plíce a srdce.

Páteř je velmi důležitá pohyblivá opora, která drží hlavu. Umožňuje také horní části těla ohýbat se a otáčet.

Vyzkoušejte si to. Postavte se rovně, ruce zvedněte nad hlavu a pomalu se předklánějte. Pomalu, nejdříve hlava, krční, hrudní a na závěr bederní páteř. Tento pohyb jste mohli vykonat díky páteři.

Páteř je tvořena obratli – krátké kosti, které jsou propojeny pomocí tzv. **plotének**. Ty umožňují každému obratli malou pohyblivost. Proto je páteř velmi ohebná.

*O páteř se musíme velmi dobře starat. Pokud budeme tuto péči zanedbávat, za několik let budeme mít velké problémy. Bolesti páteře je jedna z nejrozšířenějších **civilizačních onemocnění**.*

Proto je nutné nezatěžovat páteř nošením těžkých břemen, pravidelně cvičit, sedět v lavici vzpřímeně, nosit kvalitní ortopedickou obuv.

Jednotlivé obratle si můžeš sám nahmatat. *Předkloň se a vyzkoušej si to.*

Na páteři si můžeme nahmatat 7 krčních obratlů, 12 hrudních a 5 bederních.

Na bederní obratle navazuje kost křížová a kostrč.

Kosti mají také různé tvary. **Dlouhé** – kost stehenní, pažní kost a žebra. **Ploché** – lebka a lopatka. **Krátké kosti** – kůstky v článcích prstů a obratle.

Některé kosti mohou být také oblé, jako česka v koleni.

Doplň:

Nejdelší kost v těle je kost.....

Když se silně uhodíš, můžeš si některou z kostí zlomit, říkáme tomu.....

Přístroj, kterým se snímají kosti se nazývá.....

Ploténky umožňují každému obratli.....

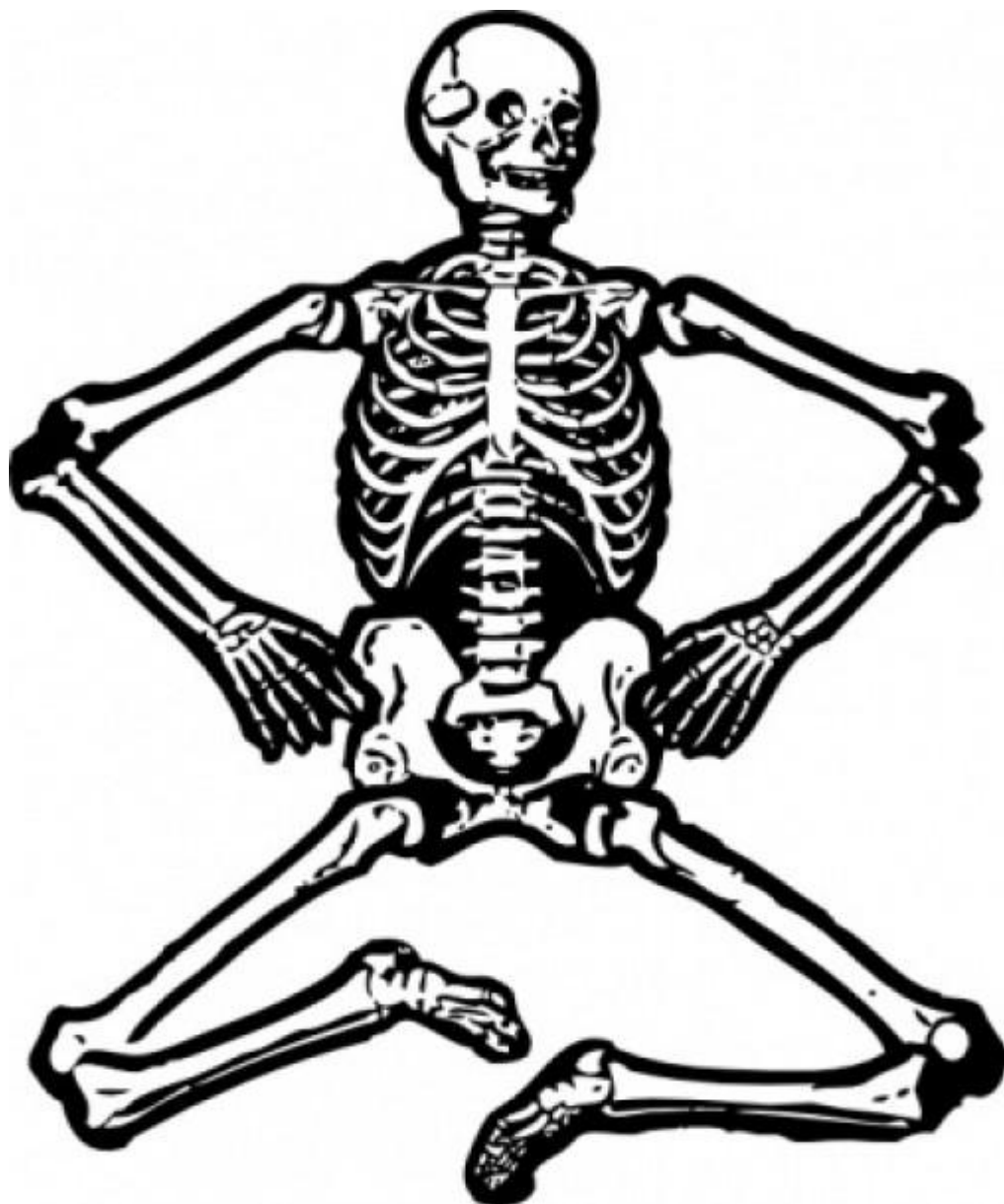
Mezi ploché kosti patří.....

Hrudních obratlů je celkem.....

Žebra a hrudní kost společně vytvářejí.....

Lebka tvoří ochranu pro.....

Úkol: Prohlédni si obrázek a spoj jednotlivá slova pod obrázkem s kostmi na lidské kostře. Použij k tomu pastelky.



páteř

žebra

stehenní kost

česka

lebka

lýtková kost

holenní kost

pánev

pažní kost

loketní kost