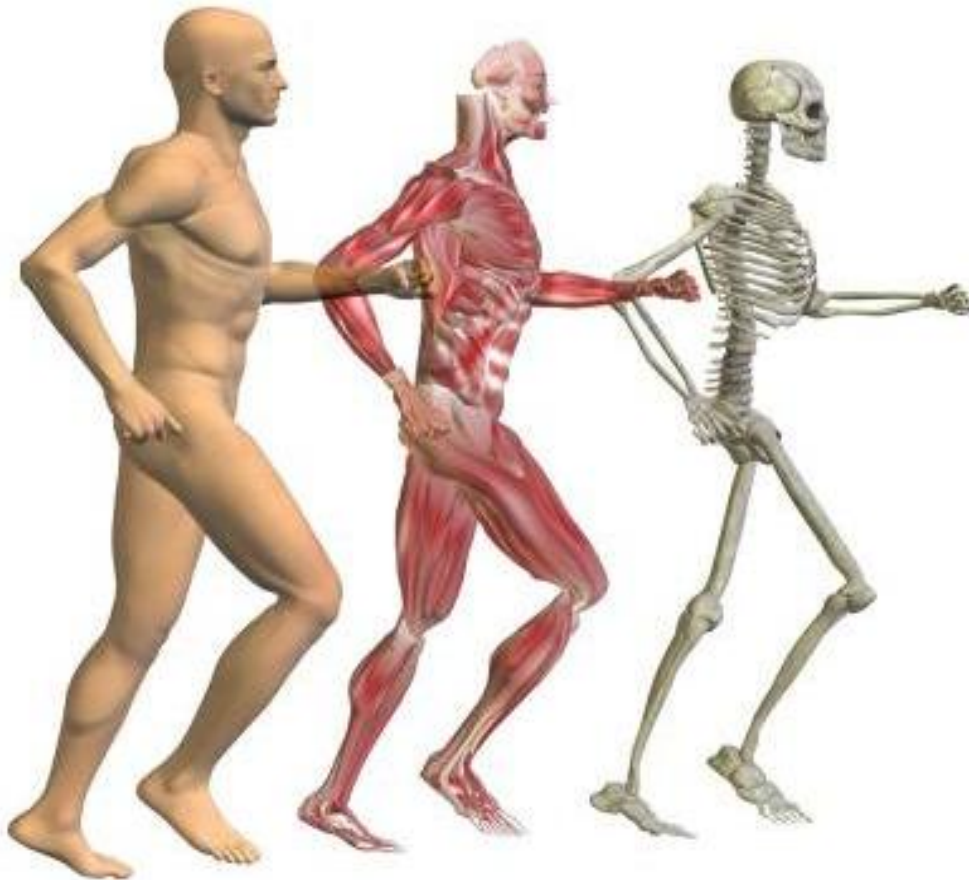


## Το σώμα και η υγεία μας

### Κείμενα – Ιστοσελίδες- Παιχνίδι

1. Κινούμε το σώμα μας με τη βοήθεια του **μυοσκελετικού μας συστήματος**. Κατά τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος συνεργάζονται οι μύες με τα οστά μας (κόκαλα).



Ο σκελετός μας στηρίζει τους μύες. Οι μύες είναι στερεωμένοι πάνω στα οστά. Όταν θέλουμε να κάνουμε κάποια κίνηση, οι μύες μας **συσπώνται** (δηλαδή, κονταίνουν, ψηλώνουν και σκληραίνουν), για να τραβήξουν το ένα οστό πιο κοντά στο άλλο. Την ίδια στιγμή κάποιοι μύες που θα τραβούσαν τα οστά προς την αντίθετη κατεύθυνση (ανταγωνιστές) **χαλαρώνουν** (δηλαδή μακραίνουν, χαμηλώνουν και μαλακώνουν).

Πηγαίνετε στην ιστοσελίδα <http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/3594> (δείτε εικόνα πιο κάτω)

Οι μύες μας βοηθούν να κάνουμε όλες τις κινήσεις του σώματός μας. Το σώμα μας έχει πάνω από 650 μύες, που διαφέρουν στο σχήμα και στο μέγεθος. Για να κάνουμε ένα βήμα, συνεργάζονται 200 περίπου μύες, ενώ για να χαμογελάσουμε 15!

Πώς λειτουργεί ένας μυς; (σύρε το δείκτη στην εικόνα)

(σύρε το δείκτη στην εικόνα)

Ανθρώπινο σώμα Σκελετικό σύστημα Μυϊκό σύστημα

Το σκελετικό σύστημα του σώματός. Ο ανθρώπινος σκελετός έχει πάνω από 200 οστά, που είναι καλυμμένα από τον ροζ και το κόκκινο.

Ανθρώπινο σώμα Σκελετικό σύστημα Μυϊκό σύστημα

Επιλέξτε με τη σειρά πρώτα το σημείο 1, μετά το σημείο 2 και μετά το σημείο 3. Εδώ σύρετε το ποντίκι πάνω από τους ανθρώπινους μύες (σημείο 4) για να δείτε τα ονόματα μερικών από αυτούς. Σύρετε το ποντίκι πάνω από το σημείο 5 για να δείτε πώς ανεβοκατεβαίνει το χέρι.

Παρατηρήστε ότι για να ανεβεί ο αντιβραχίονας (το κάτω μέρος του χεριού), συσπάται ο μυς που βρίσκεται στο πάνω μέρος του μπράτσου και χαλαρώνει αυτός που βρίσκεται στο κάτω μέρος του μπράτσου. Για να κατεβεί ο αντιβραχίονας συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Συσπάται ο μυς που βρίσκεται στο κάτω μέρος του μπράτσου και χαλαρώνει ο μυς που βρίσκεται στο πάνω μέρος του.

2. Ο σκελετός εκτός από το ότι στηρίζει το σώμα μας και το βοηθά να κινηθεί έχει κι άλλες λειτουργίες:

(α) Τα οστά προστατεύουν τα ζωτικά όργανα του σώματος μας. Τα όργανα δηλαδή που είναι απαραίτητα για την επιβίωση μας. Για παράδειγμα, το κρανίο προστατεύει τον εγκέφαλο και ο θώρακας την καρδιά και τους πνεύμονες. Ακόμα και η σπονδυλική στήλη είναι όργανο προστασίας αφού μέσα της περνούν νεύρα που ξεκινούν από τον εγκέφαλο και καταλήγουν σε διάφορα μέρη του σώματος μας.



(β) Τα οστά δίνουν σχήμα στο σώμα μας. Αυτό μπορούμε να το καταλάβουμε, αν σκεφτούμε ότι βρίσκοντας τον σκελετό ενός ζώου μπορούμε να αναγνωρίσουμε σε ποιο ζώο ανήκει. Με τη βοήθεια της διπλανής εικόνας μπορείτε να σκεφτείτε πώς έμοιαζε ο δεινόσαυρος. Αν συγκρίνετε τον σκελετό του με αυτόν του ανθρώπου μπορείτε σίγουρα να βρείτε ομοιότητες και διαφορές. Από τις ομοιότητες μπορείτε να καταλάβετε πού βρισκόταν ο εγκέφαλος, οι πνεύμονες και η καρδιά του δεινόσαυρου.



3. Τέλος ας μην ξεχνούμε ότι για να είμαστε υγιείς πρέπει να τρώμε σωστά και να αθλούμαστε. Δείτε τις πιο κάτω μικρές ταινίες για να θυμηθείτε μερικές καλές συνήθειες για το μυοσκελετικό σας σύστημα.

<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lighten-load>

<https://www.youtube.com/watch?v=4FBMWGGJMbY>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA&list=PL1D6014773BB17AAE>

4. Παιχνίδι:  
Παίξτε το πιο κάτω παιχνίδι ερωτήσεων που βρίσκεται στον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://forms.gle/1FciZVWLGlxr5KrU6>

Όταν απαντήσετε τις ερωτήσεις πατήστε την επιλογή «Υποβολή».

Υποβολή

Για να δείτε αν δώσατε τις σωστές πατήστε το εικονίδιο «Προβολή ακρίβειας»:

Προβολή ακρίβειας

[Υποβολή νέας απάντησης](#)

5. Δείτε την πιο κάτω μικρή ταινία κινουμένων σχεδίων για το μυϊκό μας σύστημα.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ba5MCQ7aWTY>

6. Παιχνίδι: Συναρμολογήστε τα οστά για να φτιάξετε έναν ανθρώπινο σκελετό!

(α) Μπείτε στην πιο κάτω ιστοσελίδα.

[https://www.abcya.com/games/skeletal\\_system](https://www.abcya.com/games/skeletal_system)



(β) Επιλέξτε το εικονίδιο



(γ) Και στη συνέχεια την επιλογή

Καλή διασκέδαση!