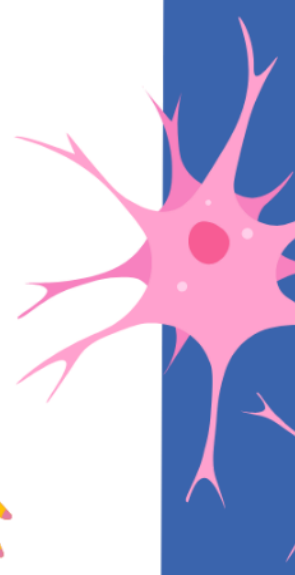
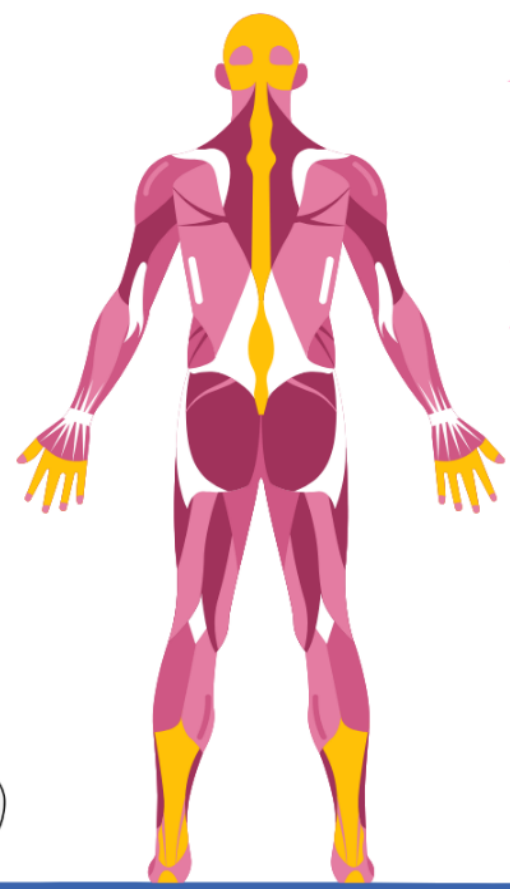




To Sakidio

Το σώμα μας: “Μυοσκελετικό σύστημα”



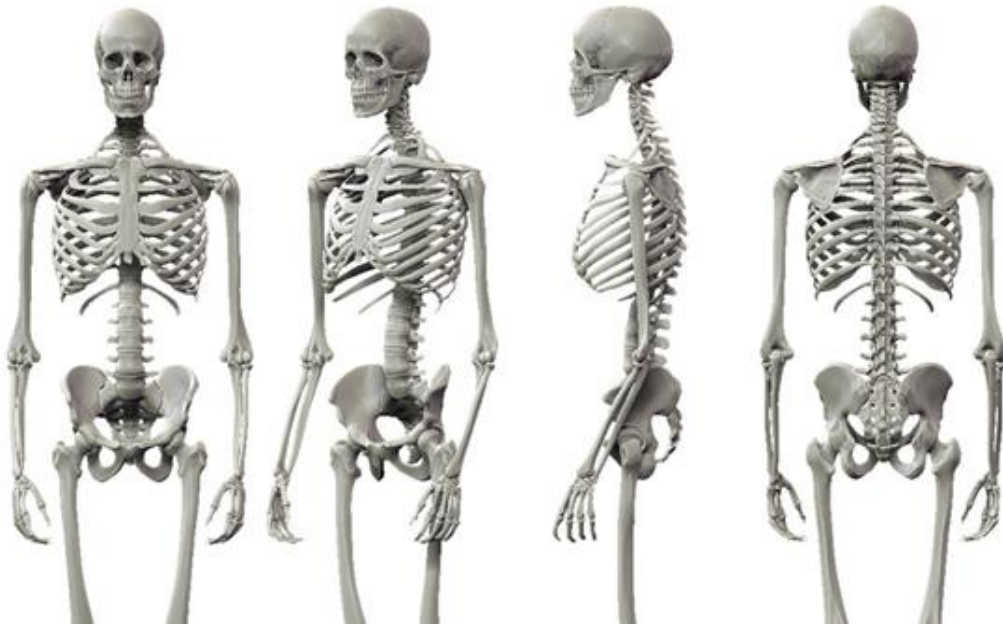
Το σκελετικό μας σύστημα



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ-ΕΜΠΕΔΩΣΗ

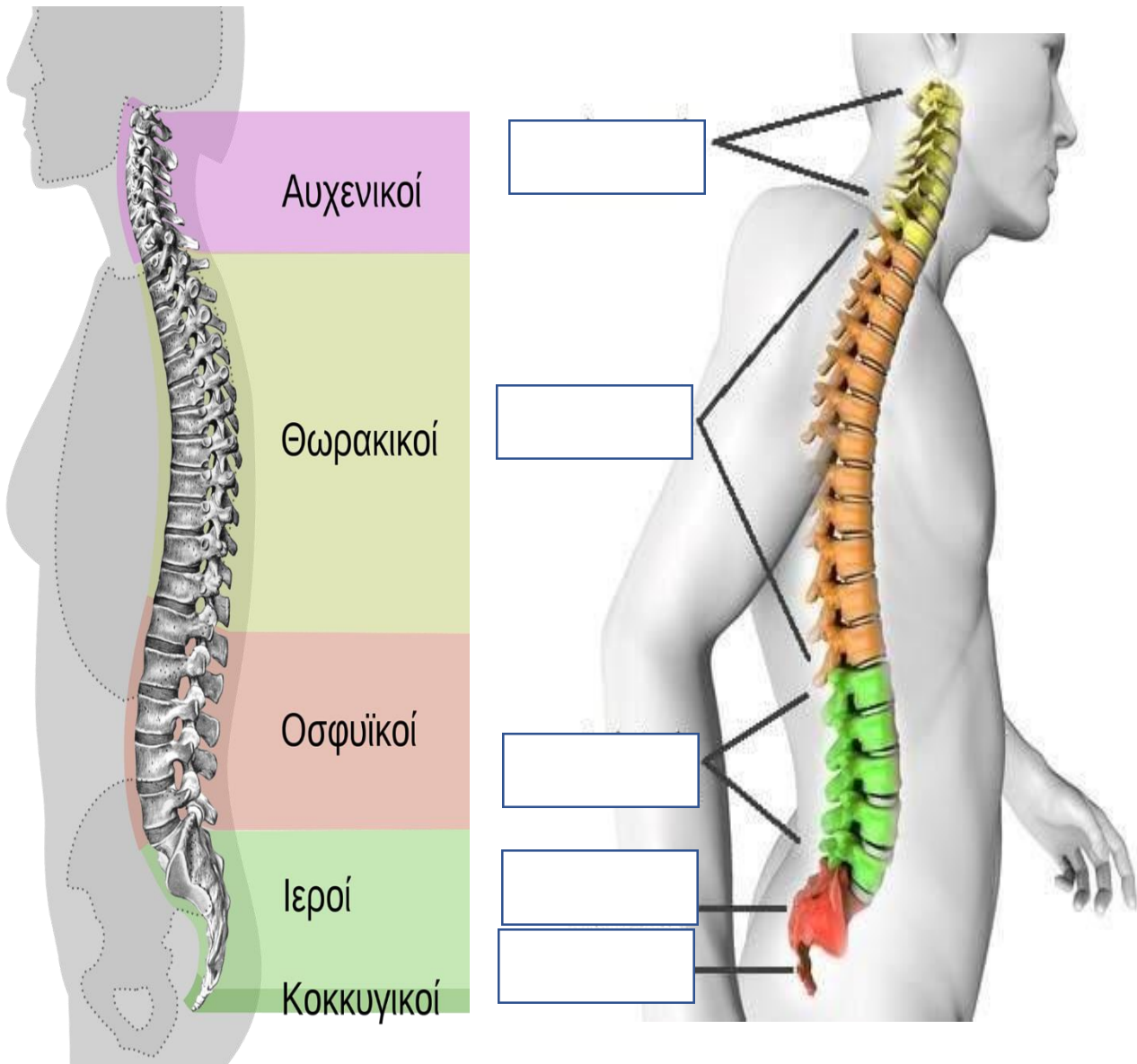
Αντιστοίχισε το μέρος της σπονδυλικής στήλης με τη χρησιμότητά του:

- | | | | |
|------------------------|---|---|--|
| Το κρανίο | ● | ● | είναι σαν φωλιά για τους πνεύμονες και την καρδιά μας |
| Ο θώρακας με τα πλευρά | ● | ● | μας βοηθούν να κάνουμε τόσες κινήσεις |
| Τα άνω άκρα | ● | ● | προστατεύει τον εγκέφαλο |
| Η λεκάνη | ● | ● | στηρίζουν το σώμα μας και μας βοηθούν να περπατάμε. |
| Τα κάτω άκρα | ● | ● | κουβαλάει και ισορροπεί τον κορμό, και συνδέεται με τα κάτω άκρα |
| Η σπονδυλική στήλη | ● | ● | προστατεύει ένα σπουδαίο όργανο, τον νωτιαίο μυελό. |



ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΚΕΝΩΝ-ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Παρατήρησε τις παρακάτω εικόνες και συμπλήρωσε τα κουτάκια με τα ονόματα των σπονδύλων στην σπονδυλική στήλη.



ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ ΚΕΝΩΝ-ΚΡΙΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ

Το μυοσκελετικό σύστημα, δηλαδή το μυϊκό και σκελετικό σύστημα

Συμπλήρωσε τα κενά με τις λέξεις και θα μάθεις για το μυϊκό σύστημα: **κινήσεις, σχήματα, μεγέθη, μύες, σκελετικούς, λείους, καρδιακό.**



Το

4

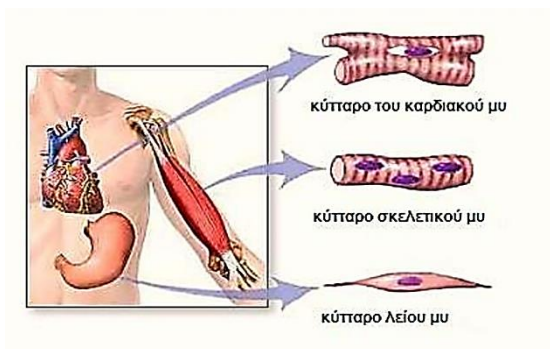
σκελετικό μας σύστημα έχει, όπως είπαμε, έναν πολύ καλό φίλο. Το μυϊκό σύστημα, το οποίο αποτελείται από τους.....

Οι μύες είναι κι αυτοί πολλοί, περίπου 650.

Είναι τόσο σημαντικοί για τιςμας, που χωρίς αυτούς, δε θα μπορούσαμε να κάνουμε τίποτα. Δε θα μπορούσαμε να τρέξουμε ή ν' ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας ή να μιλήσουμε.

Δεν είναι όμως όλοι ίδιοι, σε διάφορα..... και και κάνουν διαφορετικές δουλειές.

Χωρίζονται σεμύες, σεμύες, και σε μυϊκό ιστό.



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ

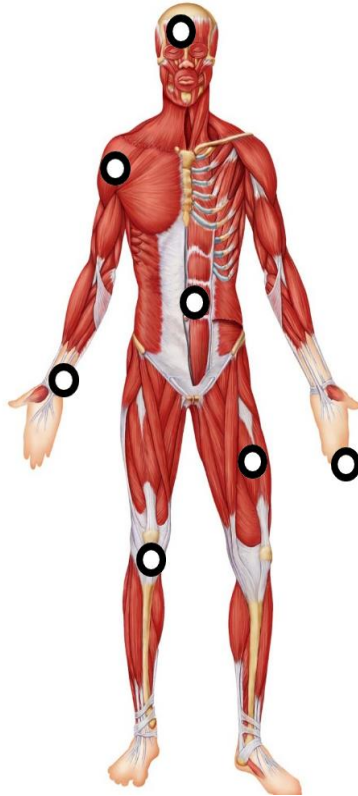
Ένωσε τα κουτάκια με τα σημεία του σώματος που ταιριάζουν:

τα πόδια

οι ώμοι

το κεφάλι

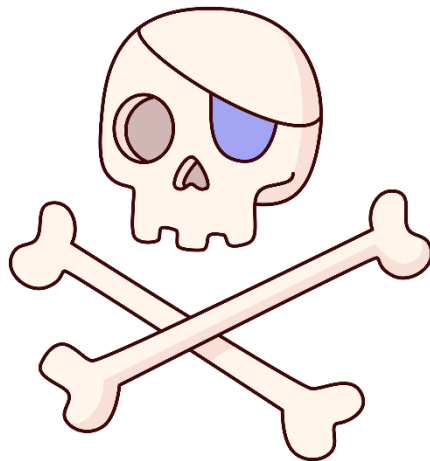
η κοιλιά



τα δάχτυλα

τα γόνατα

τα χέρια



ΒΡΕΣ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΔΡΟΜΟ

Το εκπληκτικό μας μυοσκελετικό σύστημα χρειάζεται ενέργεια και τροφή για να λειτουργεί σωστά. Γι' αυτό δεν ξεχνάμε να το φροντίσουμε. Πώς;

Με τη συχνή άσκηση, αλλά και με ισορροπημένη, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, διατροφή.



Ακολούθησε το σωστό δρόμο για να φτάσεις στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Όταν φτάσεις ποιες τροφές θα διαλέξεις για να έχεις πάντα γερό τον σκελετό σου και το μυικό σου σύστημα και να μεγαλώνεις σωστά;



ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Για ν ανακαλύψεις πώς μπορείς από το πρωινό να φροντίσεις την υγεία του μυοσκελετικού σου συστήματος, αναζήτησε τις λέξεις:

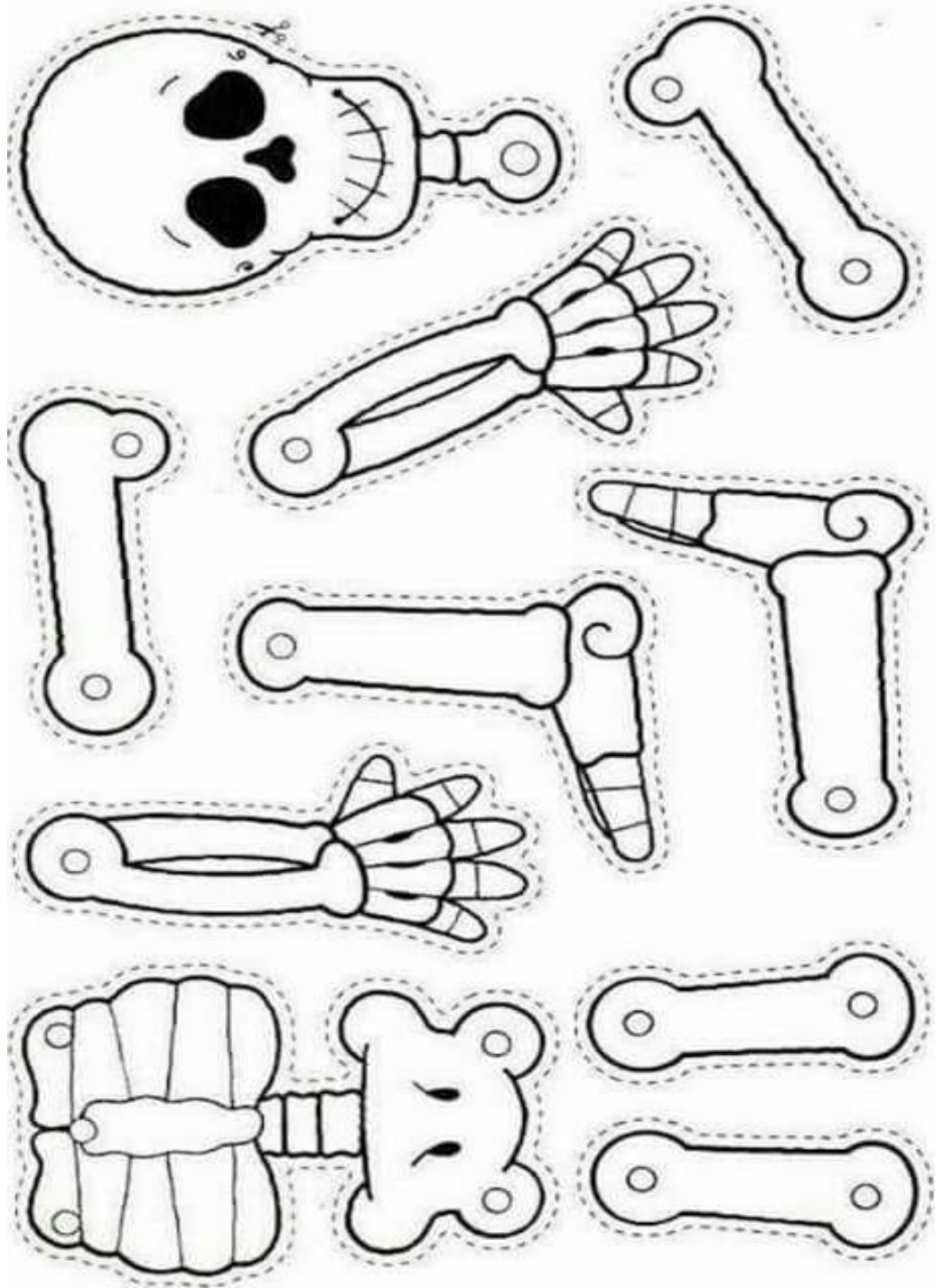
ΓΑΛΑ, ΑΒΓΟ, ΠΡΟΓΕΥΜΑ, ΦΡΥΓΑΝΙΑ, ΧΥΜΟΣ, ΜΕΛΙ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΧΥΜΟΣ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΒΟΥΤΥΡΟ, ΦΡΟΥΤΑ

Α	Γ	Ι	Α	Ο	Υ	Ρ	Τ	Ι	Ω
Δ	Η	Μ	Η	Τ	Ρ	Ι	Α	Κ	Α
Χ	Ζ	Φ	Ρ	Υ	Γ	Α	Ν	Ι	Α
Υ	Γ	Λ	Η	Α	Β	Γ	Ο	Ν	Κ
Μ	Α	Ν	Φ	Ρ	Ο	Υ	Τ	Α	Τ
Ο	Λ	Ξ	Β	Ν	Ο	Μ	Ε	Λ	Ι
Σ	Α	Τ	Β	Ο	Υ	Τ	Υ	Ρ	Ο
Λ	Π	Ρ	Ο	Γ	Ε	Υ	Μ	Α	Κ



ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Κόψε με προσοχή στις διακεκομμένες γραμμές τον σκελετούλη και κατόπιν ένωσε στις τρύπες με διπλόκαρφο ή σκοινί.



Χαρούμενοι σκελετοί!

Θα χρειαστείς: μαύρο χαρτόνι, μπατονέτες, κόλλα και ... κρανία.

Συναρμολόγησε τον **Σκελετούλη** και τη **Σκελετούλα**. Στη συνέχεια παίξε μαζί τους βάζοντάς τους να χορεύουν, να κάνουν γυμναστική ή να παίζουν.

