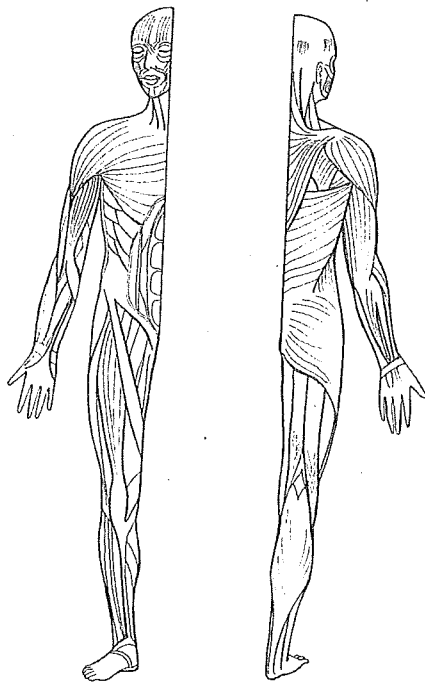
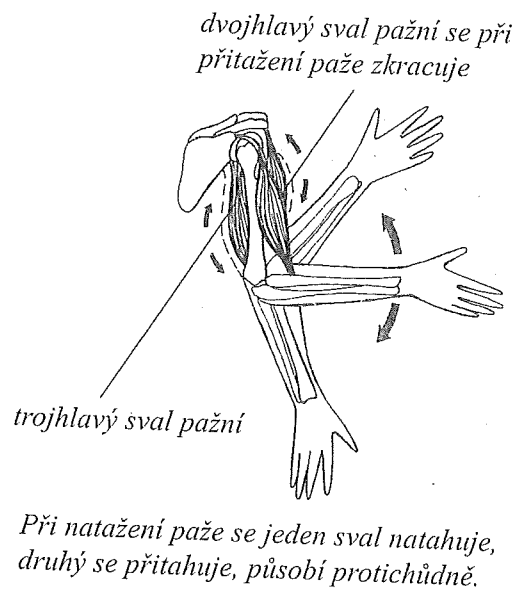


5. SOUSTAVA POHYBOVÁ - SVALY

1. Zkus popsat některé svaly.



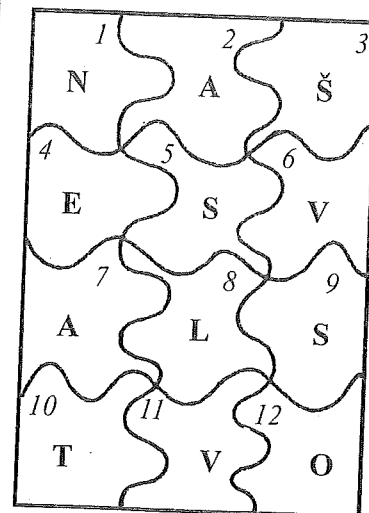
2. Sleduj, jak pracují svaly na tvé paži.



3. Hra ANO - NE. Písmeno pod správnou odpovědí piš do tajenky.

1. Svaly umožňují pohyb.
2. Svaly se upínají ke kostem.
3. Největší svaly v těle jsou hýžděové a zádové.
4. Svaly jsou spojeny klouby.
5. Nejpohyblivější sval je jazyk.
6. Ze svalů vyrůstají vlasy, nehty a chlupy.
7. Nejvzácnější sval je srdce.
8. Nejdelší sval je krejčovský na stehně.
9. Biceps a triceps jsou svaly paží.
10. Svaly regulují tělesnou teplotu.
11. Činnost některých svalů neovlivníme myslí.
12. Nejzdravější pro svaly je cvičení a plavání.

ANO	NE
R	P
E	Í
H	K
U	A
B	M
Y	I
L	V
I	Á
T	Č
Ě	A
C	Ž
I	E



Po úraze je sval ochablý, proto musíme chodit na _____.

Hodnocení: Za každou správnou odpověď můžeš vybarvit jeden díl puzzle.

4. Víte, že?

V lidském těle je asi 650 svalů. I při nepatrném pohybu (zvedání ruky) jsou zapojeny do činnosti desítky svalů. Nejpracovitější jsou svaly, které hýbají očima - každý den se stáhnou a uvolní více než 100 000 krát! Nejpohyblivější sval je jazyk. Nejmenší svaly jsou ty, které pohybují kůstky v uchu.

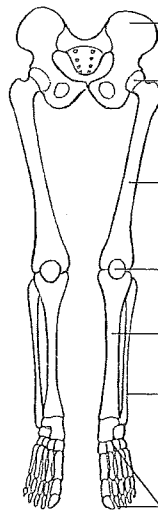
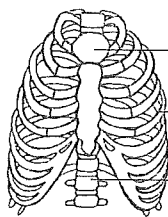
3. Vyznač kosti: horní končetiny žlutě,
dolní končetiny zeleně a trup modře.

V Ř E T E N N Í N Í X
S Í L Í N Ž A P Á N Z
T N O Ž E B R A R N Á
E T P V E N Á P T E P
H E A P Á T E Ř N L Ě
E K T K L Í Č N Í O S
N O K Í N D U R H H T
N L A Á V O K T Ý L N
Í Z Á N Á R T N Í X Í

a) Napiš na linky, které znáš
klouby.

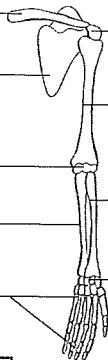
4. Test. Popiš názvy kostí.

3 body



7 bodů

9 bodů



Hodnocení:

Kdo má méně jak 10 bodů, cvičení zkusí znovu.

1: 17 - 19 bodů;

2: 14 - 16 bodů;

3: 10 - 13 bodů.

5. Víš, jak se může kost poškodit? Jak zlomeninu ošetříme?

Člověk si může zničit také páteř. Potom dochází k vadnému držení těla a bolestem v zádech.

a) Jak tomu můžeme předcházet?