

# Kości, mięśnie i ruch

## (BONES, MUSCLES AND MOVEMENT)



1. Jaka jest różnica między endoszkieletem I egzoszkieletem? Który rodzaj szkieletu posiada człowiek?
2. Wymień trzy funkcje układu kostnego (szkieletu).
3. Czy kości są żywą tkanką? Uzasadnij swoją odpowiedź.
4. Opisz strukturę i rozwój kości.
5. Wskaż następujące kości układu kostnego: nadgarstek, obojczyk, czaszka, kość udowa, kość strzałkowa, kość barkowa, żuchwa, kości szczękowe, kości śródreżca, kości śródstopia, rzepka, miednica, kości palców dłoni i stóp(paliczki), kość promieniowa, żebra, łopátka, kość ogonowa, mostek, kości stępu, piszczel, kość łokciowa i kręgi kręgosłupa.
6. Co to jest staw?
7. Wymień trzy rodzaje stawów, które są pomiędzy kośćmi kości.
8. Nazwij i opisz 6 typów stawów, poruszających się swobodnie. Do każdego typu przyporządkuj przykład w swoim ciele.
9. Bądź kreatywny i samodzielnie zbuduj jeden z sześciu stawów, poruszających się swobodnie.
10. Jak inaczej można nazwać złamanie kości? Wymień trzy rodzaje złamań, które mogą wystąpić. Opisz jak kości regenerują się i jak lekarze mogą w tym procesie pomóc?
11. Co to jest osteoporoza? Kto może na nią chorować? Wymień co najmniej 5 zdrowych nawyków, które pozwalają mięśniom i kościom pozostawać zdrowymi.
12. Wymień funkcje mięśni?
13. Nazwij I opisz trzy rodzaje tkanki mięśniowej. Do każdego typu podaj po jednym przykładzie.
14. Wskaż występowanie następujących mięśni w Twoim ciele: żwacz, mięsień czworoboczny, mięsień naramienny, mięśnie piersiowe, mięsień dwugłowy ramienia(Biceps), Mięsień skośny zewnętrzny brzucha, mięsień czworogłowy uda, mięsień trójgłowy ramienia(Triceps), mięsień najszerszy grzbietu, mięsień pośladkowy wielki, mięsień brzuchaty i mięsień płaszczkowaty.
15. Opisz proces w jaki sposób mięśnie się kurczą.
16. Wyjaśnij różnicę między świadomymi a mimowolnymi ruchami mięśni.
17. Korzystając z modelu (punkt 9), pokaż jak mięśnie, kości I stawy pracują razem podczas ruchu.
18. Znajdź 3 fragmenty w Biblii, które wspominają o kościach i/ lub mięśniach. Opowiedz o nich własnymi słowami.