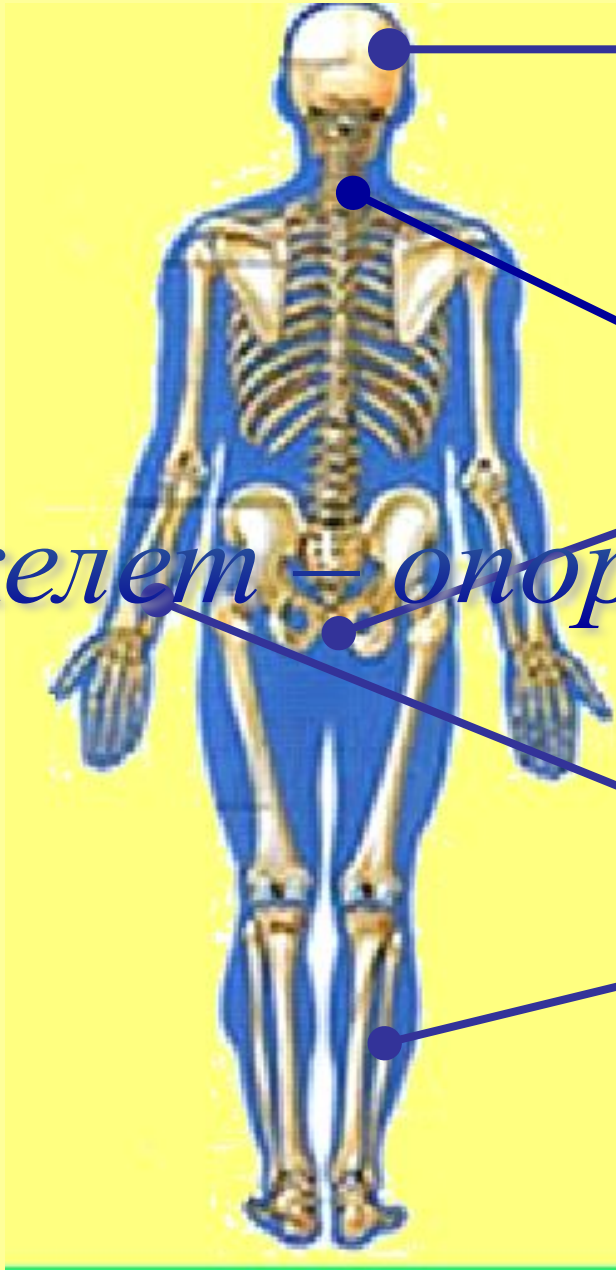


# Скелет. М'язи.





череп

тулуб

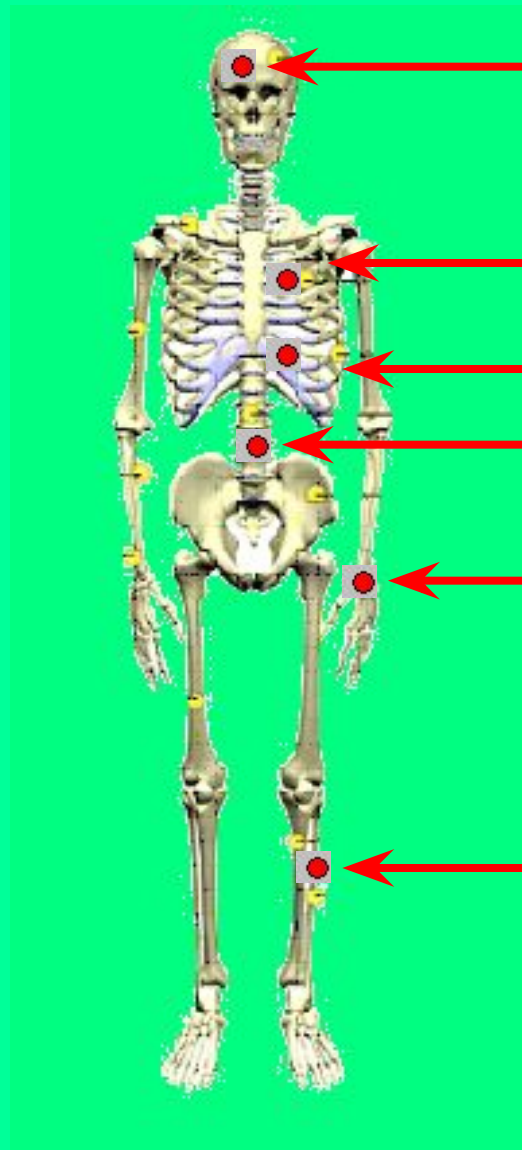
*Скелет – опора тіла людини*

кінцівки

# Скелет – опора тіла людини

## Практична робота

1. Розглянь схему.  
Запам'ятай, з яких основних частин складається скелет людини.
2. Знайди їх у своєму тілі.



череп

ребра

грудина

хребет

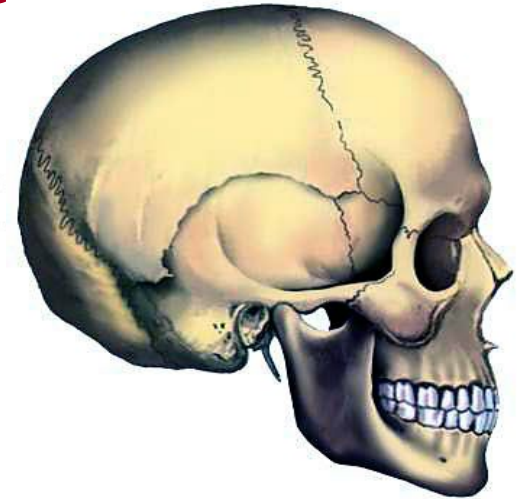
кістки  
верхніх  
кінцівок

кістки  
нижніх  
кінцівок

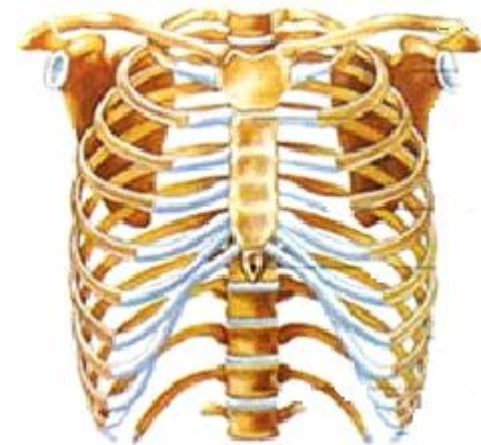
# Скелет захищає внутрішні органи від пошкодження

Череп захищає  
головний мозок

Хребет - спинний мозок

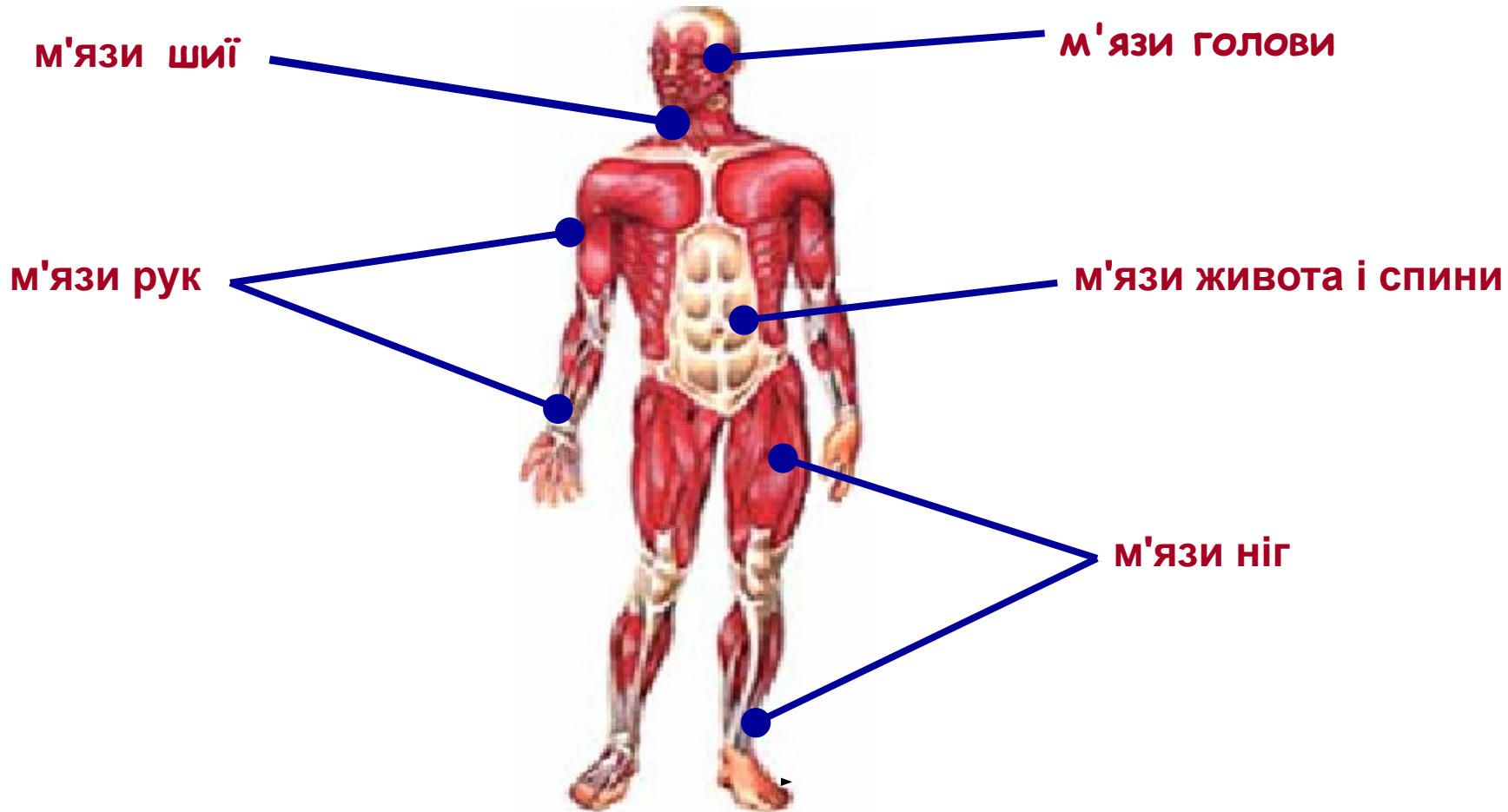


Грудна клітка -  
серце, легені,  
печінку



Кістки не можуть самі рухатися.

Їх рухають **м'язи**, які до них прикріплені.



**Усі рухи людини  
відбуваються завдяки  
роботі м'язів.**

Робота м'язів – це їх  
скорочення і розслаблення.

Під час скорочення м'язи  
коротшають і тягнуть кістки, до  
яких вони прикріплені.

Коли м'язи розслаблені вони  
довшають, кістки повертаються у  
попереднє положення.



# Цікаво знати:

У людському тілі більше **400 м'язів**, вони покривають скелет і разом з кістками та сухожиллями забезпечують рух.

**М'язи обличчя** – допомагають приймати різні вирази обличчю.

**М'язи верхніх кінцівок** - біцепс і тріцепс забезпечують згинання та розгинання передпліччя.

**М'язи живота** – допомагають виштовхувати повітря з легень.

## **Практична робота.**

**1. Зігни ліву руку.**

**Помацай м'яз. Який він на дотик? Який завдовжки? Чому рука зігнулась.**

**2. Розігни руку. Який м'яз став на дотик? Чому рука зігнулась?**

