

DESTEK VE HAREKET

Vücudumuzdaki yapı ve organlar farklı görevler üstlenmiştir. Canlıların en önemli özelliklerinden biri hareket edebilmeleridir. Destek ve hareketimizi sağlama vücudumuzda iskelet ve kaslarımız tarafından sağlanır.

İSKELET

Vücudumuzu ayakta tutan yapıdır.

İSKELETİN GÖREVLERİ

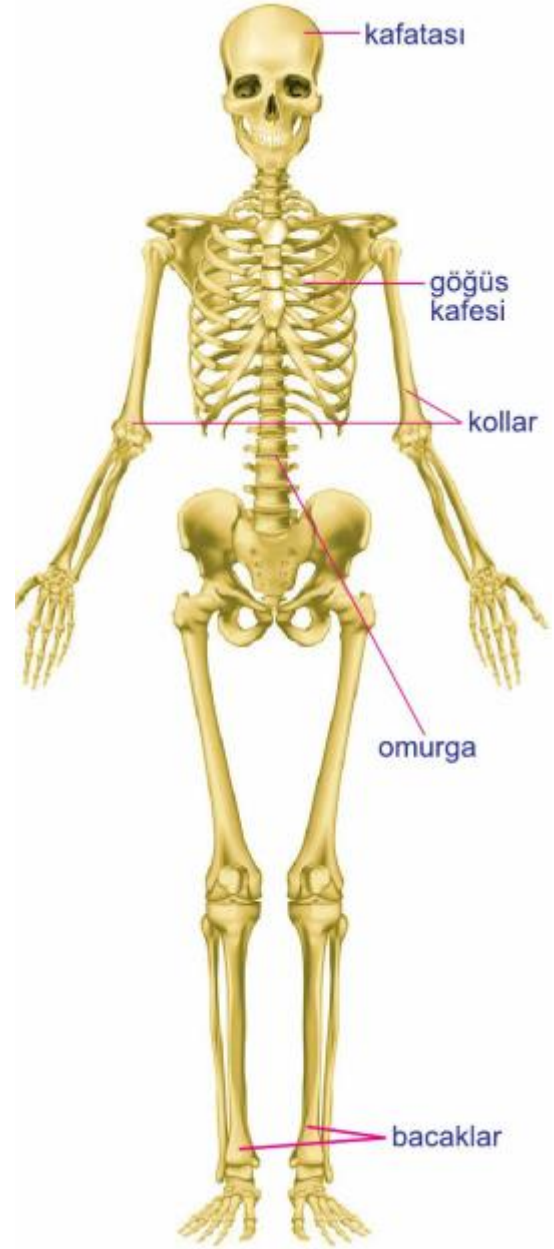
- *Vücudumuzun dik durmasını sağlar.
- *Vücuda destek olur.
- *Vücudumuzda bulunan kas ve eklemler gibi yapılarla birlikte hareket etmemizi sağlar.
- *Beyin, omurilik, akciğer, kalp gibi iç organları korur.
- *Kas ve iç organlara tutunma yüzeyi sağlar.
- *Kan hücreleri üretir.
- *Bazı mineralleri depo eder.

İSKELETİN TEMEL KISIMLARI

- *Kafatası: Beynimizi dış etkilerden korur. Kafatasımızda alt çene kemiği hareketliken diğer kemikler hareket etmez.
- *Omurga: Boynumuzdan kuyruk sokumumuza kadar uzar. Omur adı verilen 33 kemiğin üst üste dizilmesiyle oluşmuştur. Vücudumuzun dik durmasını sağlar. Ayrıca içindeki kanalda bulunan omuriliği korur. Başımız, kol ve bacaklarımız kemiklerden oluşan yapılarla omurgaya bağlıdır.

*Göğüs Kafesi: Kaburga kemiklerinden oluşur. Şekli kafese benzediğinden bu ad verilmiştir. Kalp ve akciğerlerimizi dış etkilerden korur.

*Kollar ve Bacaklar: Hareketimizi sağlar. İskeletimizdeki kemiklerin yarısından fazlası bu bölümde bulunur. Kollar omurgamıza omuz kemeri ile bacaklar ise kalça kemeri ile bağlıdır.



KEMİK

İskeletimiz birçok kemikten oluşur.

Kemikler şekillerine göre 3'e ayrılır.

*Yassı Kemik: Kafatası, göğüs kafesi ve kalçadaki kemiklerdir.

*Uzun Kemik: Kol ve bacaklarda bulunan kemiklerdir.

*Kısa Kemik: El ve bileklerimizdeki kemiklerdir.

İskeletimizde farklı şekil ve büyüklükte birbirine bağlı 206 kemik vardır.

Bebeklerin iskeletindeki kemik sayısı yetişkinlere göre daha fazladır. Bebekler büyüdükçe bazı kemikler de büyür ve bu sırada bazı kemikler birleşir.

EKLEM

Kemiklerin bir araya geldiği yere eklem denir. Eklemeler hareketimizi kolaylaştırır. Vücudumuzda yüzden fazla eklem vardır. Çoğu eklem görevi hareketi sağlamaktır. Ancak bazı eklemlerin tek görevi kemikleri birleştirmektir.

Neredeyse tüm eklemlerin ucunda rahat hareket edebilmemiz için lastiksi bir kıkırdak vardır. Kıkırdaklar hareket sırasında kemiklerin birbirine sürtünmesini ve aşınmasını önler.

KASLAR

Kemiklerimizin hareket edebilmesi için eklemlerin yanı sıra kemiklere çekme kuvveti uygulayan bir yapıya daha ihtiyaçları vardır. Vücudumuzda bu görevi kas adı verilen esnek yapılar gerçekleştirir. İskeletimize tutunarak iskeleti sarar. Böylece iskeletimizle

birlikte vücuda şekil verir. Kaslar lif adı verilen ipliksi yapıların bir araya gelmesiyle oluşur. Kaslar esnektir. Kasılıp gevşeyebilir.

İSKELET VE KAS SAĞLIĞI

İskelet ve kas sisteminin sağlığını korumak için:

- *Düzenli olarak egzersiz yapılmalı.
- *Egzersizlere ısınma hareketleri ile başlanmalı.
- *Kemik gelişimi için güneşten yeterli miktarda yararlanılmalı.
- *Dengeli beslenilmeli.
- *Düzenli ve yeterince uyunmalı.
- *Eğilip kalkarken, yük taşıırken, ağır bir şeyi kaldırırken hareketlerimize dikkat edilmelidir.

Vücudumuza destek ve hareket sağlayan yapılar kemiklerimizden oluşan iskeletimiz, eklemeler ve kaslardır. Bu yapılardan biri olmadan hareket gerçekleşmez.