



Öğrencinin Adı-Soyadı:.....

Numarası:.....

## VÜCUDUMUZUN BİLMECESİNİ ÇÖZELİM

### Destek ve Hareket

Ayakta durabilmemizi ve hareket edebilmemizi sağlayan yapılara destek ve hareket sistemi denir.

Destek ve hareket sistemi **iskelet, eklemler ve kaslardan** oluşur. İskelet ve kaslarımız vücudumuza şekil verir. Eklemler de hareket etmemizi sağlar.

Kemiklerden oluşan, vücudumuza destek vererek dik durmamızı sağlayan sert yapıya **iskelet** denir.

### İskeletin Görevleri

- \* Vücudumuzu dik tutar.
- \* Vücudumuza şekil verir.
- \* Vücudumuzun hareket etmesini sağlar.
- \* Beyin, kalp, akciğer gibi iç organlarımızı korur.
- \* Kas ve iç organlara tutunma yüzeyi sağlar.

### İskeletin Temel Kısımları

İskelet; kafatası, omurga, göğüs kafesi , kollar ve bacaklar olmak üzere dört bölümden oluşur.

**Kafatası:** Beynimizi dış etkilere korur.

**Omurga:** Vücudumuzun dik durmasını sağlar.

**Göğüs kafesi:** Kalp ve akciğerlerimizi korur.

**Kollar ve bacaklar:** Hareketimizi sağlar.

### Eklemler

Kemiklerin birbirlerine bağlandığı yerlere **eklem** adı verilir. El ve ayak parmaklarımızdaki eklemler kapı menteşelerine benzer.

Eklemlerimiz sayesinde birçok hareketi yapabiliriz.

### Kas

İskeletimizi dıştan saran, derimizin altında bulunan yapıya **kas** denir. Kas hareket etmemizi sağlayan yapılardan biridir. Kemik, eklem ve kasların uyum içinde çalışması ile hareket ederiz.

Kaslar, kasılıp gevşeyerek kemiklerimizi hareket ettirir. Kemikleri hareket ettirirken birbirleriyle zıt çalışır. Biri gevşerken diğeri kasılır.

## **İskelet ve Kas Sağlığı**

Kemiklerimizin ve kaslarımızın sağlığı küçük yaşlarda şekillenmeye başlar. Bu yüzden küçük yaşlardan itibaren iskelet ve kas sağlığımızı korumamız gerekir.

İskelet ve kas sağlığını korumak için:

- ❖ Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
- ❖ Düzenli olarak yaşımıza uygun spor yapmalıyız.
- ❖ Sırtımızı dik tutacak şekilde oturmalı ve dik yürümeliyiz.
- ❖ Temiz hava ve güneş ışığından bolca faydalanmalıyız.
- ❖ Düzenli ve yeterince uyumalıyız.
- ❖ Ağır eşyaları kaldırmak yerine iterek veya çekerek hareket ettirmeliyiz.

**Aşağıdaki soruları yukarıdaki bilgilere göre Fen Bilimleri defterinize cevaplandırınız.**

### **Sorular**

- 1) Ayakta durmamızı ve hareket etmemizi sağlayan yapılara ne ad verilir?
- 2) Destek ve hareket sistemini oluşturan yapılar nelerdir?
- 3) İskelet nedir?
- 4) İskeletin görevleri nelerdir?
- 5) İskelet hangi bölümlerden oluşur?
- 6) İskeleti oluşturan bölümlerin görevi nedir?
- 7) Eklem ne demektir?
- 8) Kas ne demektir?