

FEN BİLİMLERİ DESTEK ve HAREKET SİSTEMİ KONU ÖZETİ

DESTEK VE HAREKET SİSTEMİ

İskelet: Kemiklerden oluşan ve eklemlerle bağlanan güçlü destek yapıya iskelet denir.

İskeletin Görevleri

- 1- Vücudumuza genel şeklini verir.
- 2- Hareket etmemizi sağlar.
- 3- Vücudumuza desteklik sağlar.
- 4- İç organlarımızı korur.
- 5- Vücudumuzun dik durmasını sağlar.
- 6- Kan hücrelerini üretir.
- 7- Bazı mineralleri depolar.

İskeletimiz dört temel bölümden oluşur.

1- Kafatası:

- Vücudumuzdaki en sert kemiktir.
- Alt çene hariç hareketsizdir.
- Yassı kemiklerden oluşmuştur.
- Beynimizi barındırır ve tıpkı bir kask gibi beyni korur.

2-Göğüs Kafesi

- Sırt omurları, 12 çift kaburga kemiği ve göğüs kemiğinden oluşur.
- İçinde akciğerler ve kalp bulunur ve iç organlarımızı korur.

3- Omurga

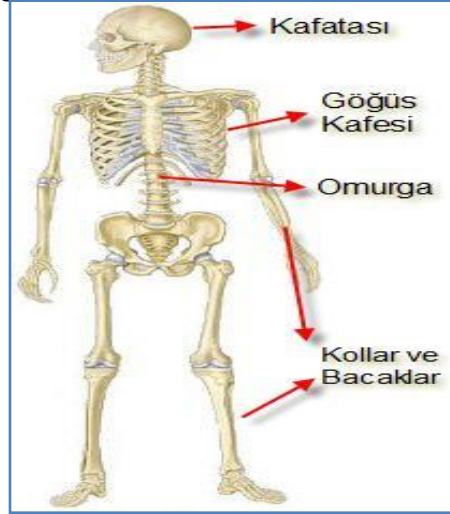
- Omur adı verilen 33 tane kısa kemiğin arka arkaya dizilmesiyle oluşur.
- Omurganın içindeki yapıdan omurilik geçer.
- Boynun bitiminden kuyruk sokumuna kadar uzanır.

4- Kollar ve Bacaklar

- Uzun kemiklerden oluşur . Parmak kemikleri uzun kemik, el ve ayak bileklerindeki kemikler ise kısa kemikler.
- Vücudumuzdaki en uzun kemikler bacaklarda bulunur.

Kemik Çeşitleri

Yetişkin bir insanın iskeletinde 206 adet kemik bulunur. Bu kemikler; uzun, kısa ve yassı kemikler olmak üzere üç çeşittir.



Uzun Kemikler:

- * İki ucu şişkin, boyları uzun, silindirik şekilli kemiklerdir.
- * Kol ve bacaklarda bulunurlar.
- * Bu kemiklere örnek olarak koldaki pazu kemiği ve bacakta uyluk kemiği verilebilir.

Kısa Kemikler:

- * Boyları kısa ve küp şeklindeki kemiklerdir.
- * Bu kemiklere örnek olarak el ve ayak bilek kemikleri ve omurlar verilebilir.

Yassı Kemikler:

- * Kalınlığı az, levha şeklindeki kemiklerdir.
- * Bu kemiklere örnek olarak kafatası kemiği, kalça kemiği, kaburgalar ve göğüs kafesi kemiği verilebilir.

EKLEM

Kemiklerin birbirine bağlandığı yerlere eklem denir. Eklemler sayesinde kemiklerimiz hareketlilik kazanmıştır. Üç çeşit eklem vardır:

1. **Hareketsiz Eklemler :** Kafatası kemikleri arasındaki eklemler.
2. **Az Hareketli (Yarı Oynar) Eklemler :** Omurga ve göğüs kafesindeki eklemler.
3. **Hareketli (Oynar) Eklemler :** Kol ve bacaklarda bulunan eklemler.

KASLAR

Vücudumuzu saran, şeklini veren; kemikler ve eklemlerle uyum içerisinde çalışarak hareket etmemizi sağlayan yapılara kas denir.

- Kaslar lifli yapıya sahiptir.
- Lifler bir araya gelerek kas demetini oluşturur.
- Kas demetleri uç noktalarından kemiklere bağlanır
- Kaslar kasılıp gevşeyerek hareket eder. Kasılınca boyları kısalır ve kalınlaşır, gevşeyince boyları uzar ve incelir.
- Kaslar birbirine zıt yönde hareket eder.



İSKELET ve KAS SAĞLIĞI

- * Sağlıklı ve dengeli beslenmeliyiz.
- * Düzenli olarak spor ve egzersiz yapmalıyız.
- * Vücudumuza ve yaşımıza uygun sporlar yapmalı, ağır sporlardan kaçınmalıyız.
- * Yürürken ve otururken dik durmalıyız.
- * Ağır yük taşımamalı, yükleri yerden kaldırırken dizlerimizin üzerine çöküp kaldırmalıyız.
- * Ani hareketlerden, darbe ve çarpmalardan kaçınmalıyız.