

Popis kostry  
v učebnici  
str. 49-50

## Svalová soustava

- Svaly - umožňují pohyb
  - jsou na kostru upnuty šlachami

Svaly kosterní – ovládáme vůlí

Svaly hladké – neovládáme ( kolem vnitřních orgánů, např. srdce)

- Pro zdravé svaly je třeba pestrá strava a dostatek pohybu

## Kostra

- je oporou našeho těla
- chrání důležité vnitřní orgány
- pro správný růst je důležitý vápník a vitamín D

PL na známky-kosti

## Dýchací soustava

- zajišťuje dýchání, okysličení krve

### Horní cesty dýchací

- **nosní dutina**, nosohltan

### Dolní cesty dýchací

- hrtan (hlasivky), průdušnice, průdušky, **plice** (průdušinky, plicní sklípky)

- výměna kyslíku a oxidu uhličitého

Zdraví: kouření způsobuje rakovinu plic

## Srdce s oběhová soustava

- tvořena sítí cév a srdcem

- rozvádí okysličenou krev

Srdce- neustále pumpuje, krev vhání do plic, okysličuje krev

Cévy – **tepny** – rozvádí okysličenou krev

**žíly** – vedou krev bez kyslíku

### **KREV**

- Rozvádí po těle důležité látky

**kyslík, živiny, vitamíny**

- dospělý cca 5l krve

Zdraví: dostatek přirozeného pohybu



23.2.  
PL na známky  
Dýchací a  
oběhová  
soustava

Nosit obaly od Kinder vajec!!! do března

## Trávicí soustava

- Příjem, zpracování potravy, rozvádění živin do těla, odstranění nestrávených zbytků potravy
- Dutina ústní (jazyk, zuby)
- Hltan a jícn
- Žaludek
- Tenké střevo
- Tlusté střevo
- Konečník
- (slinivka břišní, játra)

Zdraví: vyvážená strava, nepodceňovat bolesti břicha

## Vylučovací soustava

- Odvádí z těla škodlivé odpadní látky
- Vyučovány z těla v **moči**
- **2 Ledviny** – párový orgán, čistí krev, vzniká moč
- z ledvin odchází močovody do močového měchýře
- z těla ven močovou trubicí.

Zdraví: pít dostatek tekutin, nejlépe vodu  
Zkusit papírek na moč