

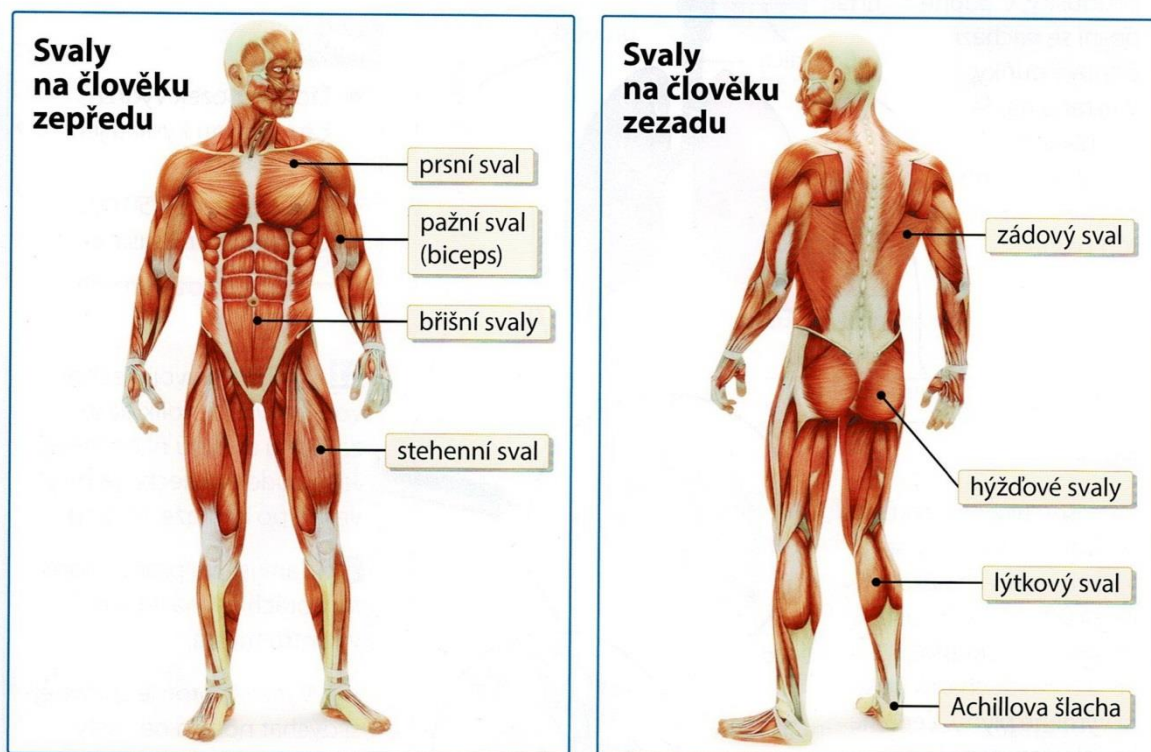
Milí školáci,

víte, kde máte Achillovu šlachu na svém těle? Zkuste si ji ukázat na svém těle. Teď si udělejte krátkou rozcvičku a pozorujte, jak se vaše svaly natahují a zkracují.

Výborně, kdo ji neošidil, právě zapojoval svaly, které ovládal svoji vůlí. Smršťování a natahování svalu umožňují vlákenka, z nichž se sval skládá, tím se zkracuje nebo natahuje a pohybuje jednotlivými částmi kostry.

Určitě už tušíte, že se tento týden budeme věnovat svalům člověka a přidáme ještě dýchání.

SVALOVÁ SOUSTAVA

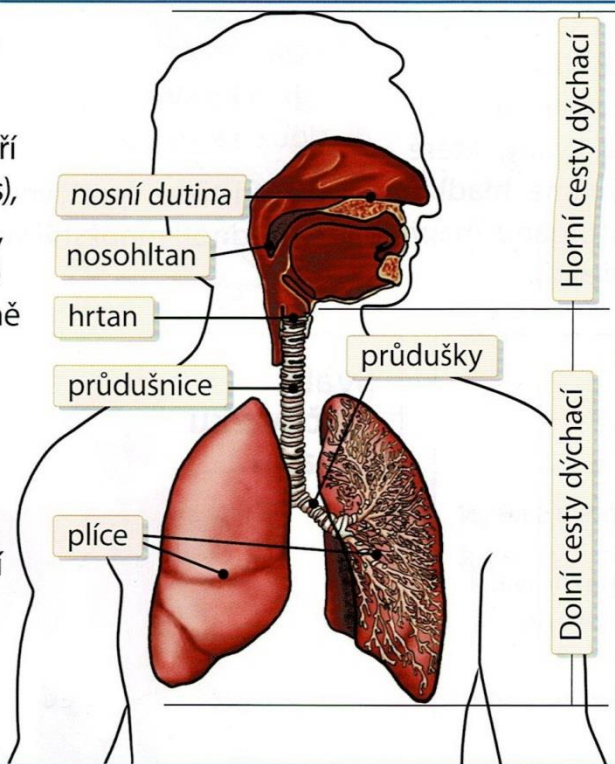


Svaly umožňují pohyb našeho těla. V lidském těle máme přes 600 svalů. Většina svalů se upíná na kostru **šlachami**. Některé svaly můžeme ovládat vůlí. Nazýváme je **svaly kosterní** neboli **příčně pruhované**. Svaly, které nemůžeme ovládat naší vůlí, nazýváme **hladké**. Nacházejí se na povrchu vnitřních orgánů (např. svaly ve stěně žaludku nebo sval srdeční). Pro posílení svalů je nezbytná pestrá strava, pravidelný pohyb a sportování.

DÝCHACÍ SOUSTAVA

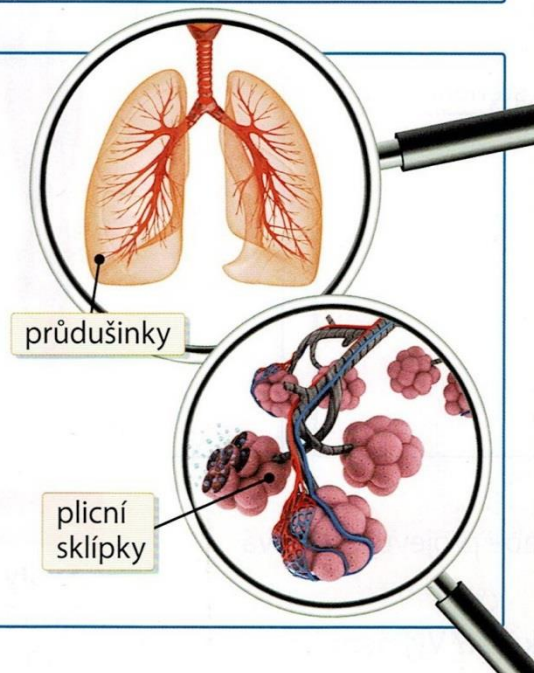
Dýchací cesty

Horní a dolní dýchací cesty tvoří **nosní dutina** (nos), **nosohltan**, **hrtan**, **průdušnice** a **dvě průdušky**. V dutině nosní se nachází čichové buňky. V hrtanu najdeme **hlasivky**. Čím více jsou hlasivky napnuté, tím vyšší tón tvoří.



Plíce

Plíce jsou uloženy v hrudní dutině. Průdušky se v plicích větví na drobné **průdušinky**. Ty ústí do **plicních sklípků**, ve kterých dochází k vlastní výměně plynů. Červené krvinky rozvádějí **kyslík** do celého těla. Sbírají **oxid uhličitý**, který je při výdechu odváděn z těla ven.



VÍŠ, ŽE...?

- ☼ Lidský mozek vydrží bez přísunu kyslíku jen 4 – 5 minut.
- ☼ V plicích je asi 250 000 drobných průdušinek.
- ☼ V hrtanu vzniká hlas.
- ☼ Mezi nejčastější onemocnění dýchací soustavy patří rýma, angína, zápal plic, astma.
- ☼ Kouření vyvolává velmi závažné onemocnění, kterým je rakovina olic.


ZAPAMATUJ SI!

Dýchací soustava zajišťuje dýchání – přísun kyslíku ze vzduchu do krve a krvinek a odvádění nepotřebného plynu oxidu uhličitého z těla ven. Skládá se z **dýchacích cest** a **plíc**. Plíce jsou tvořeny **plicními sklípkými**.

Domácí práce

- 1) Výborně, pokud jste dočetli až sem, splnili jste úkol pro tento týden 😊.
- 2) Dobrovolné aktivity

 Pokud máte možnost, stránky si vytiskněte a vlepte jako zápis do sešitu.

 Podívejte se na video Byl jednou jeden život Svaly a tuky

https://www.youtube.com/watch?v=SpA3cTRkcrU&list=PLKFZKkKW-yaolkaWGvz7-zttmU_Rw2hyd&index=12

 Podívejte se na video Byl jednou jeden život Dýchání

<https://www.youtube.com/watch?v=D0T2DL7LjbE>

Pohodové dny vám přeje paní učitelka Alena 