Αγαπητά μου παιδιά,

Εύχομαι εσείς και οι οικογένειές σας να συνεχίζετε να είστε καλά και υγιείς!

Αυτή είναι η δεύτερη φορά που επικοινωνώ μαζί σας μέσω της ιστοσελίδας του σχολείου. Δυστυχώς, εξακολουθούμε να παραμένουμε όλοι στο σπίτι - καραντίνα, οπότε τα εξ αποστάσεως μαθήματα είναι η επιλογή που δίνεται σε εμάς τους δασκάλους σας να αξιοποιήσουμε, για να κρατήσουμε όλοι επαφή με το σχολείο και τα μαθήματά μας.

Περίπου κάθε εβδομάδα θα συνεχίζω να επικοινωνώ μαζί σας μέσω της ιστοσελίδας του σχολείου, όπου θα αναρτώ αρχικές οδηγίες, επανάληψη κύριων σημείων του κεφαλαίου που είμαστε και οδηγίες για το πώς εσείς να εργαστείτε στη συνέχεια- όλα αυτά στο φυλλάδιο που θα γράφει **οδηγίες**. Θα επισυνάπτω επίσης είτε φιλμάκια, είτε παρουσιάσεις και φύλλα εργασίας ή επαναληπτικά που θα χρειαστείτε για το μάθημα.

Για απορίες και αποστολή υλικού μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μου στο email:

[pamlaz@cytanet.com.cy](mailto:pamlaz@cytanet.com.cy)

Εύχομαι να μπορέσουμε να συναντηθούμε γρήγορα!

Παμπίνα Λαζαρίδου

**ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ**

**Θεωρία**

Οι μύες συνεργάζονται με τα οστά, για να εκτελεστούν οι διάφορες κινήσεις. Οι μύες συσπώνται και χαλαρώνουν. Κατά τη σύσπασή τους έλκουν το οστό ή τα οστά στο/στα οποίο/α είναι προσκολλημένοι με τένοντες. Κίνηση είναι δυνατή εκεί που υπάρχει άρθρωση, σύνδεση δηλαδή οστών. Η ελευθερία της κίνησης εξαρτάται από την κατασκευή της άρθρωσης. Υπάρχουν μέρη του σώματός μας που μπορούν να εκτελέσουν μεγάλες κινήσεις (π.χ. ώμος) και μέρη που μπορούν να εκτελέσουν μικρότερες (π.χ. αγκώνας). Οι μύες μας με εξάσκηση μπορούν να εκτελέσουν κινήσεις που προηγουμένως αδυνατούσαν να κάνουν (π.χ. μια γυμναστική άσκηση, το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου).

Εκτός από τη συμμετοχή του στην πραγματοποίηση κινήσεων, ο σκελετός εκτελεί κι άλλες λειτουργίες:

* Στηρίζει το σώμα: Χωρίς οστά το σώμα δε θα μπορούσε να στέκεται όρθιο.
* Δίνει σχήμα στο σώμα: Το σχήμα κάθε σπονδυλωτού καθορίζεται από τη μορφή των οστών του. Χωρίς οστά το σώμα θα αποτελούσε μια άμορφη μάζα.
* Προστατεύει ζωτικά όργανα: Το κρανίο προστατεύει τον εγκέφαλο, τα οστά του θώρακα την καρδία και τους πνεύμονες, η σπονδυλική στήλη τα νεύρα και η λεκάνη τα γεννητικά όργανα.
* Συμβάλλει στην παραγωγή νέου αίματος: Μέσα στο μυελό των οστών παράγονται τα περισσότερα ερυθρά και λευκά αιμοσφαίρια.
* Παρέχει αποθηκευτικό χώρο: Στα οστά συσσωρεύεται λίπος και πολλά σημαντικά μέταλλα έτσι, ώστε να είναι έτοιμα για χρήση, όταν τα χρειαστεί το σώμα.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής επιβαρύνει το μυοσκελετικό μας σύστημα για διάφορους λόγους:

* Η έλλειψη άσκησης οδηγεί σε απώλεια τόσο μυϊκής όσο και οστεϊκής μάζας.
* Η κακή στάση του σώματος κατά τη χρήση της τεχνολογίας οδηγεί σε καταπόνηση του σκελετού.
* Πολλοί άνθρωποι ακολουθούν μια δίαιτα με ψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και ζάχαρη με αποτέλεσμα την αύξηση του σωματικού βάρους, το οποίο καταπονεί τον σκελετό.

**Οδηγίες**

1. Διαβάστε τις απαντήσεις των φύλλων εργασίας του προηγούμενου μαθήματος. **Λύσεις 1ο** (επισυνάπτονται)
2. Ανοίξτε τα καινούρια φύλλα εργασίας **2ο Μάθημα** (επισυνάπτεται)
3. Παρακολουθήστε τα δύο **Φιλμάκια 1 και 2** (επισυνάπτονται)
4. Κάντε τις εργασίες 2, 3 και 4. Στείλτε φωτογραφία της εργασίας σας στο email: [pamlaz@cytanet.com.cy](mailto:pamlaz@cytanet.com.cy)