

5.9. TUGI- JA LIIKUMIS-ELUNDID I

Tugi- ja liikumis-elundite abil püsib inimese keha püsti ja saab liikuda.

Tugi- ja liikumiselundid on **luud, liigesed** ja **lihased**.

LUUD

Luud asuvad keha sees.

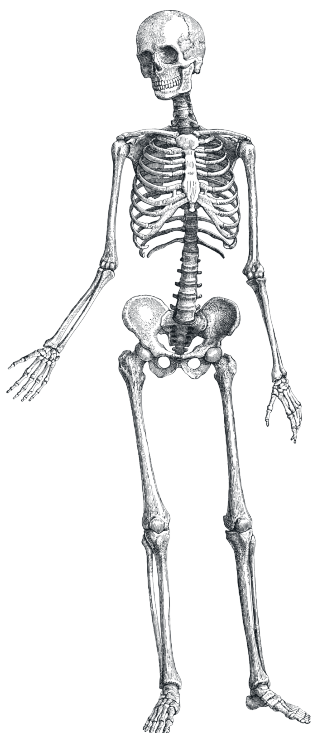
Luud on kõvad. Need ei paindu.

Luid on inimesel tarvis kahel põhjusel.

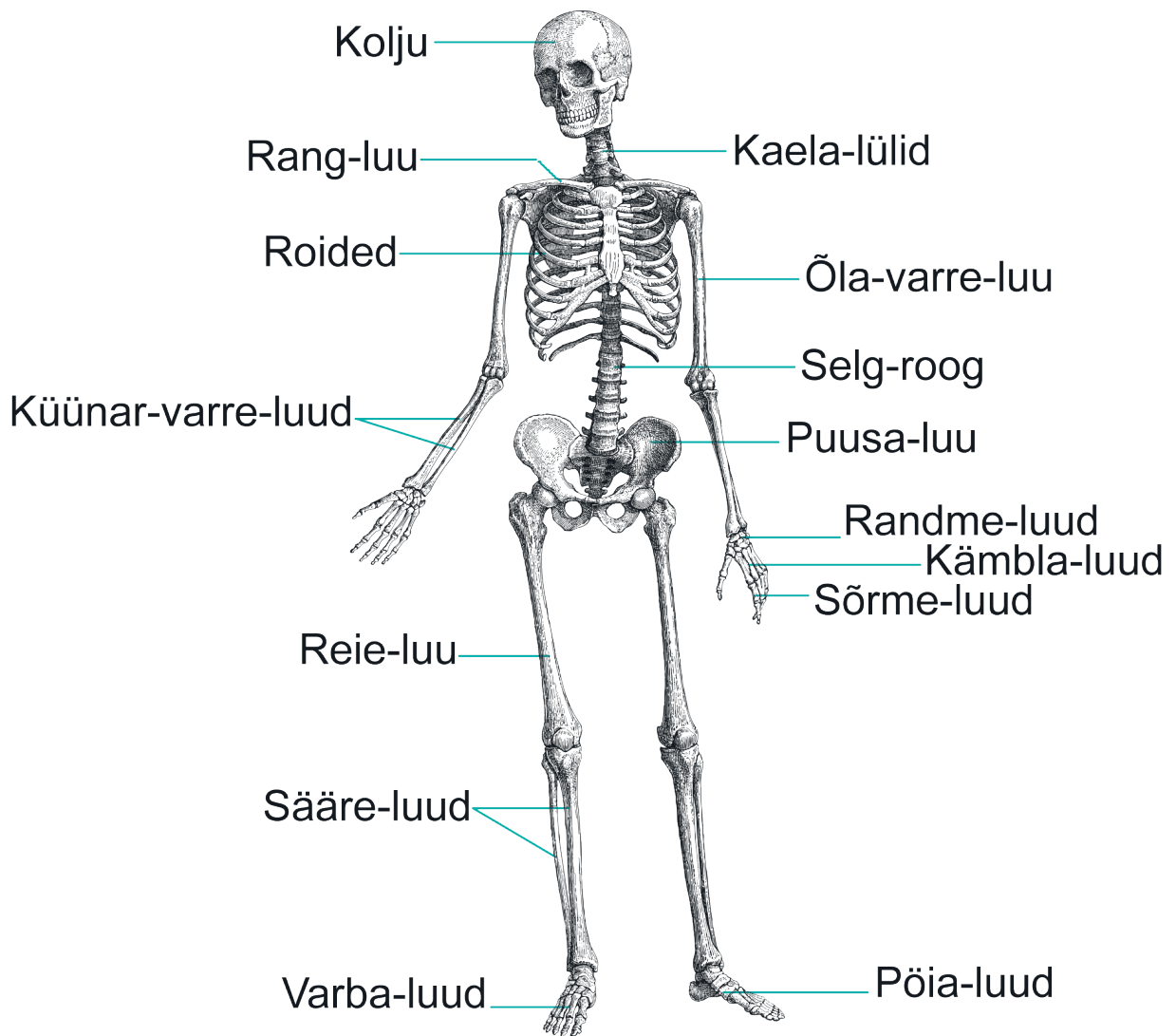
1. Luud kaitsevad keha sees olevaid elundeid ehk organeid.
2. Luud toetavad keha.

Täis-kasvanud inimese kehas on üle 200 luu.

Kõiki luid kokku nimetatakse luustikuks ehk skeletiks.



- Vaata pilti inimese luustikust.
- Nimeta luid ja osuta, kus need sinu kehas asuvad.



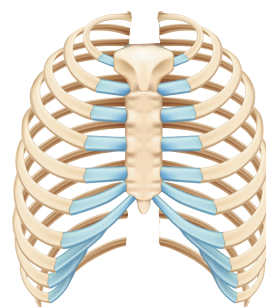
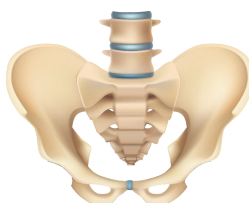
Inimese luustik ehk skelett

Ülesanne 1

1. Vaata pilte.
2. Milline luustiku osa on pildil?
3. Kirjuta pildi juurde õige nimetus.



.....



.....

.....

.....

RÜHT

Viienda klassi õpilased on veel kasvu-eas.

See tähendab, et sinu keha alles areneb ja kasvab.

Kasvamise ajal on sinu luustik veel nõrk.

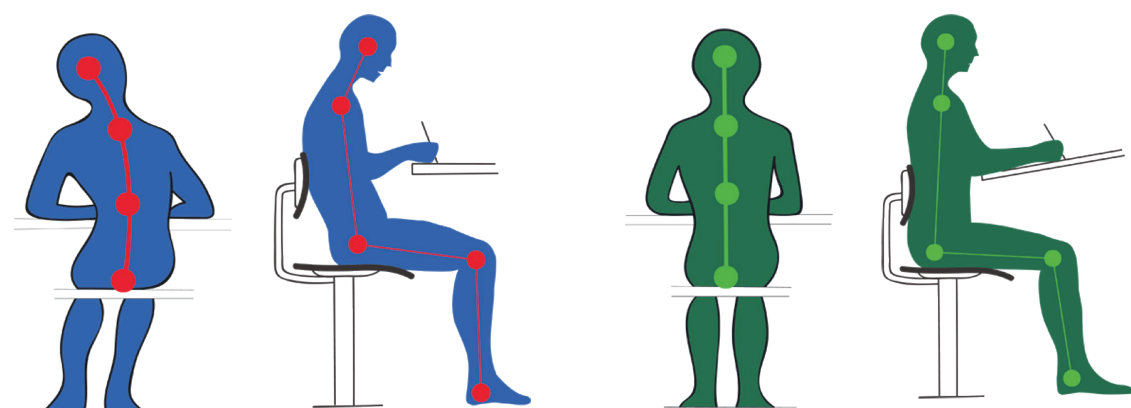
Oma keha-asendiga mõjutad sa selle kasvamist.

Kui istud toolil pidevalt küürus või lösutad diivanil,
siis muutub kõveraks ka sinu selg-roog.

Kõver selgroog mõjub halvasti sinu keha-hoiule ehk rühile.

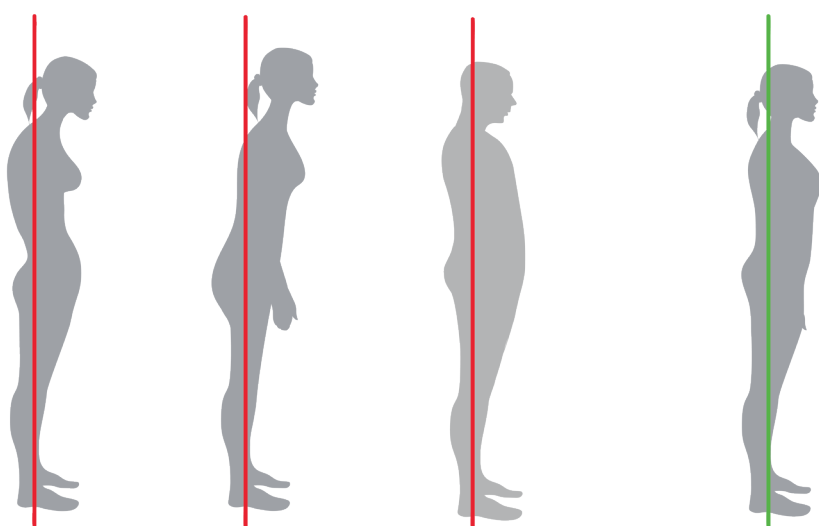
Hea rüht näitab aga, et sinu keha on hästi arenenud.

Hea rühiga inimene on terve ja tugev.



Vale istumis-asend

Õige istumis-asend



Halb rüht

Hea rüht



Pane tähele!

Jälgi õiget rühti ja istumis-asendit, kui liigud või istud.
Jälgi kaaslasi. Tee vajadusel neile ettepanekuid rühi
või istumis-asendi parandamiseks.