

Твоје џело

Твоје тело је чудесно. Оно напорно и непрекидно ради по читав дан – расте, учи, креће се. Састављено је од много делова, од којих сваки има посебан посао, али сви заједно раде за твоју добробит.

Твој костур
Стр. 3



Кретање
Стр. 5



Твоја кожа
Стр. 9



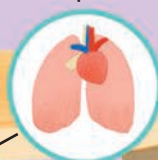
Варење
Стр. 7

Твоја чула
Стр. 11



Биљке
производе
кисеоник, гас који
нас одржава у
животу.

Срце и плућа
Стр. 13



Људско тело расте
до раних двадесетих
година.



Борба против болести
Стр. 17



Одрастање
Стр. 15



Здраво тело
Стр. 19



Здравље ума
Стр. 21



Занимљиве чињенице
Стр. 24



Твој мозак
Стр. 23



Твој мозак може да
складишти онолико
информација колико и
4.700.000.000 књига!



Твој костџур

Костур је слагалица сачињена од свих костију у твом телу. Његова је улога да штити меке органе који се налазе у твом телу и да ти у сарадњи са мишићима помаже да се крећеш.

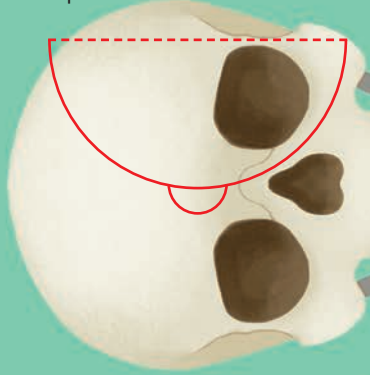
Најмања
кост у телу

назива се узунгија.
Налази се у средњем
уву и велика је као
зрно пиринча.



Твоја лобања је

састављена од коштаних
плоча које су срасле и
изгледају као оклоп који
ти штити мозак.

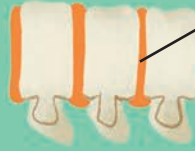


Одрасли човек има

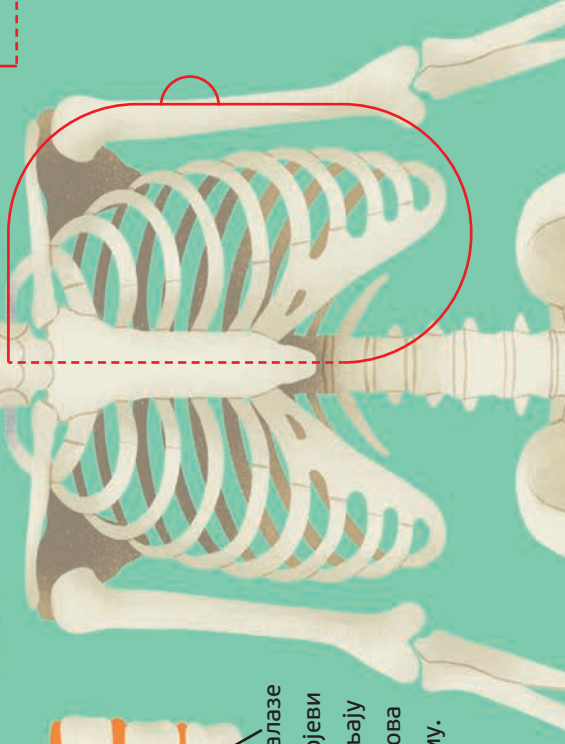
206

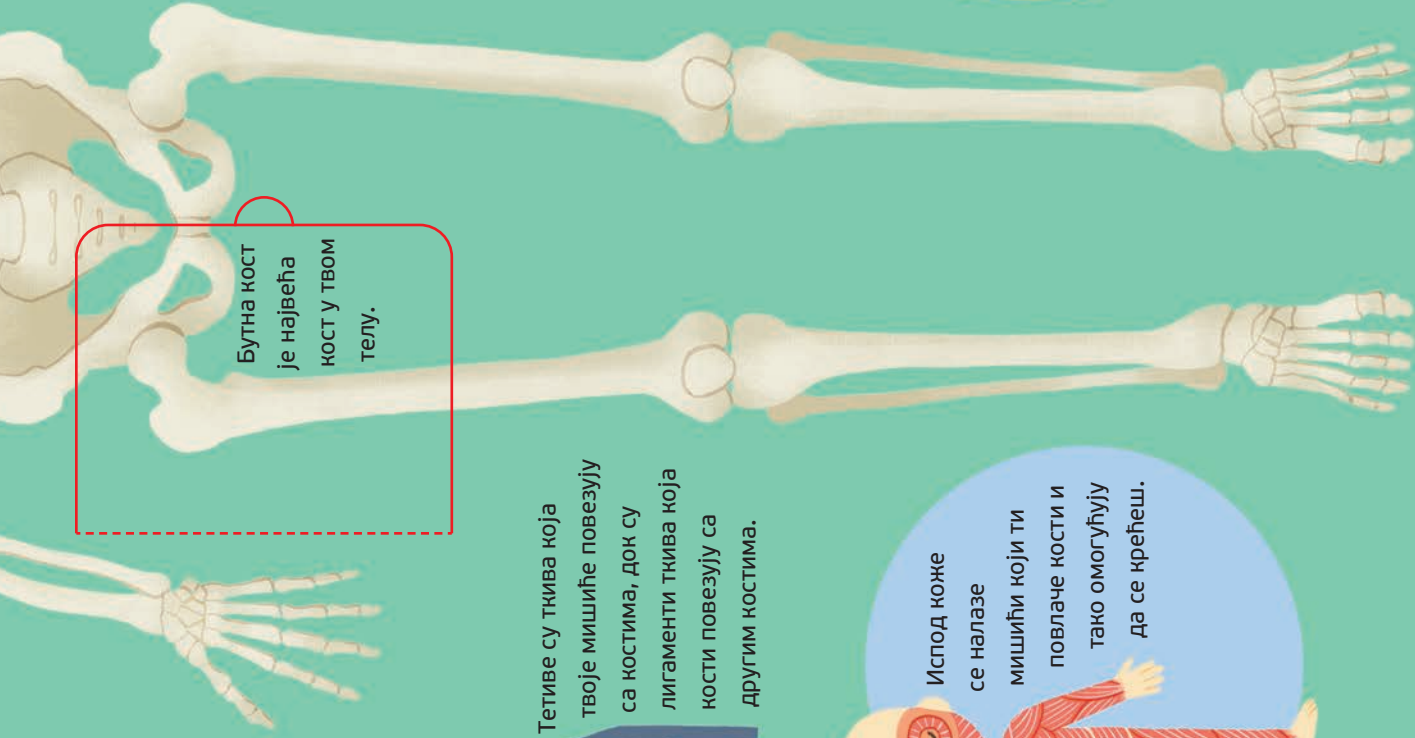
костију.

Твоја кичма
је сачињена
од дискова
који се
називају
пршљенови.



Између њих се налазе
савитљиви слојеви
хрскавице који заустављају
трење између пршљенова
кад савијаш кичму.





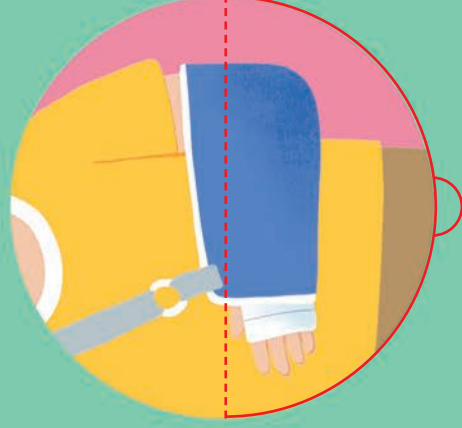
Више од половине
костију у твом телу
смештено је у
шакама и
стопалима.

Бутна кост
је највећа
кост у твом
телу.

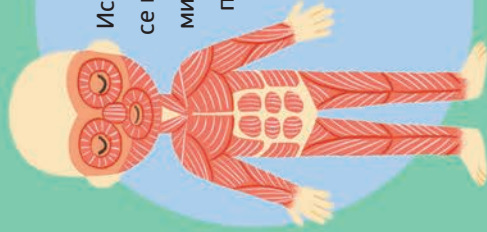
Тетиве су ткива која
твоје мишиће повезују
са костима, док су
лигаменти ткива која
кости повезују са
другим костима.



Кости су ти веома тврде и
чврсте, али се може десити и
да се сломи. Кад се то догоди,
кост се ставља у гипс како би
остала у правом положају и
лепо зарасла.



Испод коже
се налазе
мишићи који ти
повлаче кости и
тако омогућују
да се крећеш.



Креџање

Твоје кости и мишићи раде у тиму како би ти омогућили да се помераш, трчиш, скачеш, играш и бавиш се спортом. Твоји мишићи могу бити млитави и опуштени или чврсти и затегнути. Када се затегну, они повлаче кости, па ти се делови тела померају.



Физичка активност
омогућава да ти мишићи
буду јаки и здрави.



Сазнај више о томе
како вежбање
доприноси здрављу
на страници 19.