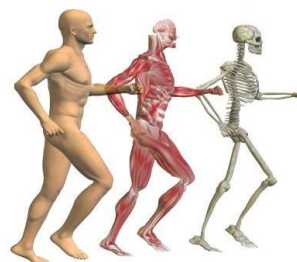


Το σώμα και η υγεία μας

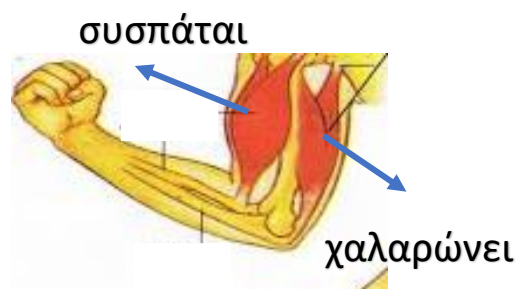


Κινούμε το σώμα μας με τη βοήθεια του **μυοσκελετικού μας συστήματος**.

Κατά τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος συνεργάζονται **οι μύες** με τα **οστά** μας (κόκαλα).

Μυς

- Τραβούν το ένα οστό πιο κοντά στο άλλο
- Συσπώνται (δηλαδή κονταίνουν, ψηλώνουν και σκληραίνουν)
- Χαλαρώνουν (δηλαδή μακραίνουν, χαμηλώνουν και μαλακώνουν)



Οστά

- Πάνω στα οστά είναι στερεωμένοι οι μυς
- Προστατεύουν τα ζωτικά όργανα του σώματος μας
- Δίνουν σχήμα στο σώμα μας

Το κρανίο προστατεύει τον εγκέφαλο



Ο θώρακας προστατεύει την καρδιά και τους πνεύμονες

παιχνίδι

Πάτησε [εδώ](#) για να ελέγξεις πόσο καλά τα ξέρεις