A

B

C

Notre squelette en détail

Le squelette est articulé

-Os reliés par des ligaments
☞ mouvements

La colonne vertébrale

-Dure
-Souple
-Faite de petits os : les vertèbres

Le rôle des os

-Os solides mais organes fragiles
-Certains os protègent des organes

La boîte crânienne

-Faite d'os soudés entre eux
-Protège le cerveau

Les côtes et le sternum

Protège :
-le cœur
-les poumons

Les os n'ont pas tous la même forme

-Longs/courts
-Plats/ronds

Le fémur

-Le +long
-Dans la

L'omoplate

Os plat

En haut du dos

S'articule avec bras : l'humérus

La rotule

-Os du genou
-Os rond

Les vertèbres

Petits os courts

Constituent la colonne vertébrale

Les os grandissent

-Jusqu'à 20 ans
-Il faut une alimentation équilibrée avec des aliments riches en :

Vitamine D

Calcium

Phosphore

Poisson

Lait-beurre-jaune d'œuf +produite naturellement par le soleil

Lait- fromage

Les os se réparent

-Ils peuvent se briser
-Os cassé=fracturé
☞radiographie

Pour grandir, il faut :
-boire du lait
-aller au soleil
-faire du sport

Le coin de Valérie/ carte mentale

ptitemuriel