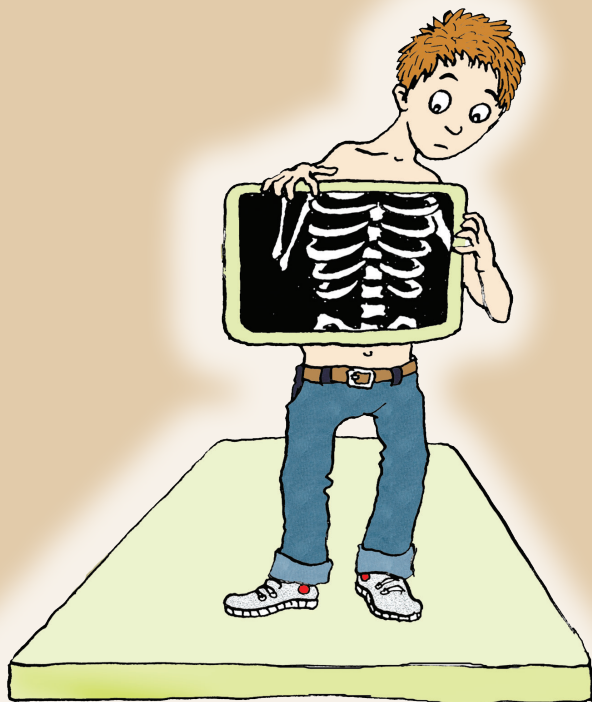


Лела Кистаური



Кости

УДК 087.5
ББК 28.7
Л 43

Л 43 Кости / Лела Кистаури. - Б.: Проект USAID «Время читать», 2020. - 12 стр.

ISBN 978-9967-9246-5-9

Книга переведена с грузинского и адаптирована на русский язык проектом USAID по развитию навыков чтения «Время читать».

Сведения об авторских правах: ©2012-2018гг., Проект по улучшению начального образования в Грузии (G-PriEd) Агентства США по международному развитию (USAID), № контракта - AID-114-C-11-00003, реализованный Chemonics International Inc. Все права защищены.

Книга предоставляется на условиях лицензии Creative Commons CC-BY 4.0. Чтобы ознакомиться с лицензией, посетите <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>.

Л 4802000000-19

ISBN 978-9967-9246-5-9

УДК 087.5
ББК 28.7

Лела Кистаури

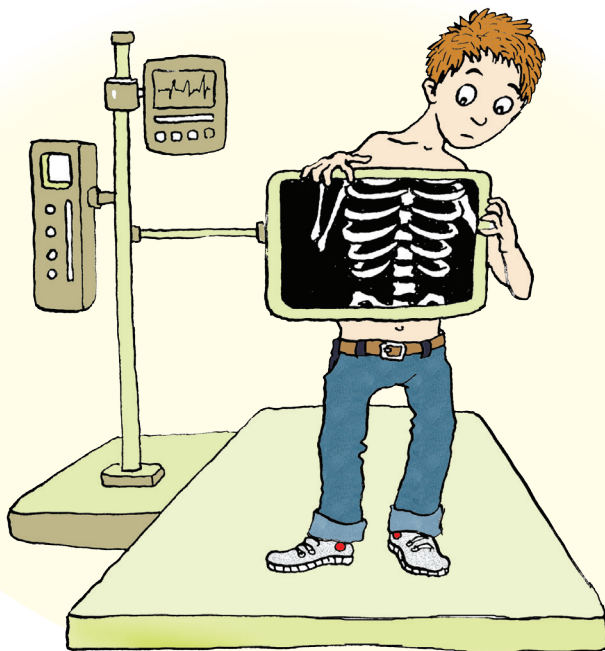
Кости



Бишкек 2020

Ты все время двигаешься: ходишь, играешь, прыгаешь, танцуешь, кувыркаешься... Что бы ты ни делал, в этом тебе помогают твои кости. В теле человека 206 костей. Все они связаны между собой. Эти кости вместе составляют скелет. Скелет – опора всего организма.

Кости находятся под кожей и поэтому их нельзя увидеть, но многие кости можно пощупать. Таким образом, можно определить их форму и размер.

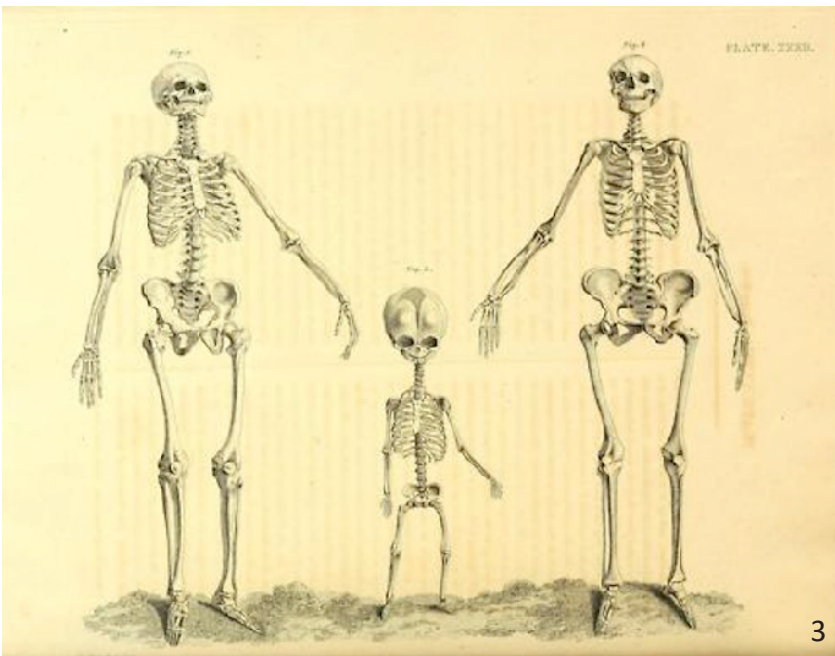


Положи палец одной руки на другую руку. Как ты думаешь, сколько костей в твоей руке?

Рука человека, включая запястье, состоит из 32 костей.



При рождении косточки маленькие и хрупкие. Потом они растут и становятся сильнее, а ты растешь вместе с ними. У детей 300 костей, в то время как взрослый человек имеет 206 костей. По мере взросления человека маленькие кости соединяются в большие кости.



Для правильного роста костей нужно правильно питаться. Обязательно надо есть супы, молочные продукты, фрукты и овощи, содержащие кальций. Кальций - главный минерал, который укрепляет кости. Наилучшими источниками кальция являются молоко, сыр, морковь, свекла.



Но некоторые продукты вредны для костей. К примеру, слишком соленая и жирная пища, газированные напитки. Постарайся не пить и не есть такую пищу, тогда у тебя будут сильные и здоровые кости.

Кости бывают разных размеров. Самая маленькая косточка находится внутри уха. Бедренная кость самая длинная и крепкая.

Кость прочнее железа в три с половиной раза. Если держать бедренную кость вертикально и поставить на неё автомобиль, то кость с лёгкостью выдержит такое испытание. Вы спросите: Как же тогда возникают переломы? Ответ прост: при переломах давление на кость оказывается сбоку, а не сверху.



Некоторые кости похожи на броню - это плоская и широкая грудная кость, которая называется "грудина" и защищает сердце от ударов. Ребра более тонкие. Вместе с грудиной они составляют "грудную клетку" и защищают легкие. Ты можешь пощупать и пересчитать свои ребра.



Кости головы называются "черепом". Череп, как шлем, защищает мозг. Некоторые люди боятся вида черепа, а некоторым он нравится.

Ты, наверное, много слышал о пиратах. На пиратских кораблях реет черный флаг. А на флаге нарисован череп и две скрещенные кости. Этим флагом пираты устрашали другие корабли.



Ты видел изображение черепа на разных предметах? Это знак смертельной опасности: Не трогать!



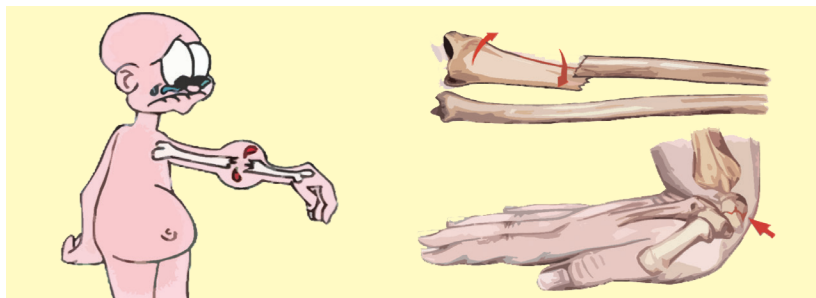
Кости не гнутся. Но тогда как же мы сгибаем руки, ноги, пальцы? Как мы наклоняемся? Оказывается, кости соединяются суставами. Больше всего суставов находится на позвоночнике. Благодаря суставам мы можем стоять прямо, сгибаться во все стороны и кувыркаться.



Возьми не тяжелый предмет. Подними его вверх и немного подержи. Какие мышцы у тебя напряглись? Теперь несколько раз подними и опусти этот предмет. Ты чувствуешь, как твои мышцы двигают кости?

Твои кости работают благодаря мышцам. Без них ни одна косточка не может сдвинуться с места.

Хотя кости и крепкие, но и они иногда ломаются. К счастью, кости могут срастаться, хотя на это нужно много времени - несколько недель. Для того, чтобы кости правильно соединились и срослись, место перелома фиксируют гипсовой повязкой. После срастания, гипс снимают.



Для укрепления костей необходимо заниматься спортом. Физические упражнения и спорт делают кости сильными и прочными. Но вместе с тем спорт – источник травматизма. Спорт связан с движением на большой скорости, поэтому возможны падения, столкновения, а впоследствии – вывихи, переломы, ушибы и другие травмы.



Что делать, чтобы избежать повреждений, занимаясь спортом? Ответ: надеть защитную экипировку. Шлемы, наколенники, налокотники и защитные перчатки помогут уберечь детей от серьёзных травм во время занятий спортом.

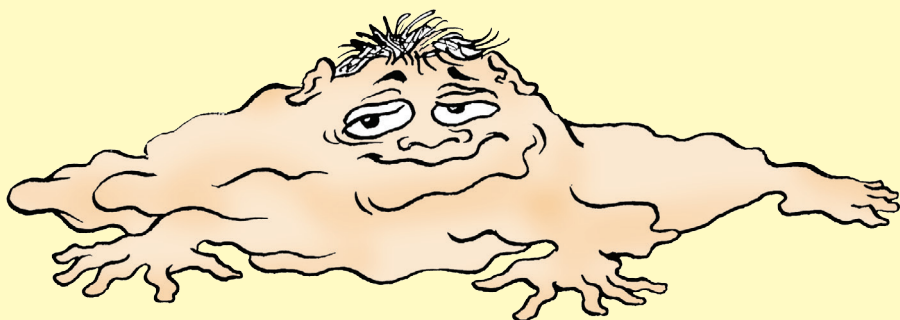
Иногда кости, пролежавшие в земле много лет, каменеют и сохраняются. Эти ископаемые кости дают много информации, например о таких вымерших животных, как динозавры. Ты случайно не видел кости динозавров в музее?



У всех людей одинаковый скелет. У каждого вида животного свой собственный скелет. Например, скелет лягушки намного меньше человеческого, а скелет слона - намного больше.

У скелета рыб, например, нет костей ног, а скелет кита - горизонтальный. У некоторых животных, например, у медузы, осьминога, червяка, улитки вообще нет костей.

Представь, как бы выглядел человек без скелета.

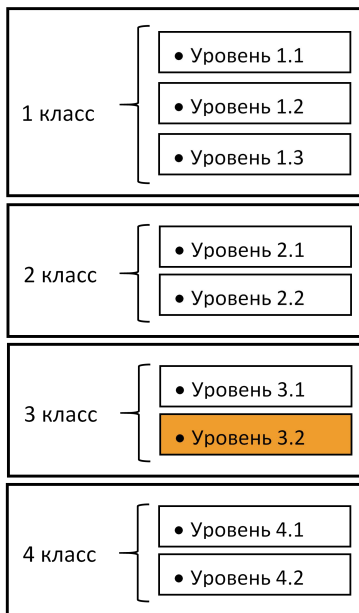


Так что знай, что кости помогают тебе играть, танцевать, потягиваться, жевать... Береги их! Ведь они позволяют тебе двигаться и защищают части твоего тела от повреждений.



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Публикация данной книги стала возможной благодаря поддержке Американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (USAID). Содержание книги не обязательно отражает точку зрения USAID или Правительства Соединенных Штатов Америки.



Подписано в печать 01.03.2020 г.
Формат 60*84 1/16.
Учетно-издательские листы 0,75.
Тираж 5360. Заказ № 37.
Бумага офсетная.

ОсОО «Алтын Тамга»
720000, г.Бишкек. ул. Орозбекова, 44
Тел.: (+996 312) 62-13-10; 62-49-21 e-
mail: altyntamga@mail.ru