**Az emberek mozgása**

1. Mozgás: csontok, izmok, és inak biztosítják.
2. Csontváz:
   1. a csontok összessége,
   2. tartja a testet,
   3. védi a belsőszerveket,
   4. 206 csont alkotja.
3. Izmok:
   1. rugalmasak,
   2. a csontokat mozgatják,
   3. 600 darab van,
   4. a csontokra tapadnak vagy inakkal kapcsolódnak,
   5. Összehúzódásuk és elernyedésük mozgatja a csontokat.
4. Csontok:
   1. az újszülötteké és a gyerekeké rugalmas, az időseké törékeny,
   2. a belsejükben található ásványi anyagok teszik szilárddá,
   3. ha kevés benne a kálcium, az csontritkulást okozhat
5. Csontok és izomzat fejlődése:
   1. gyerekkorban gyors,
   2. erősödik a terheléstől,
   3. fontos a sport és a mozgás
6. Sport:
   1. minden sport más izmokat erősít,
   2. fonots a bemelegítés,
   3. nem kell minden nap,
   4. része az aktív pihenés