

**TEMA 2: ENS MOVEM.**

- Tenim 5 sentits: vista, oïda, olfacte, gust i tacte. Aquests sentits ens permeten saber el que passa al nostre voltant i aleshores el nostre cos reacciona i es mou.
- El nostre cos té diferents parts:
  1. **El cap** : front, galta, boca, nas, orelles, celles , ulls...
  2. **El tronc**: pit, esquena, panxa, cul...
  3. **Les extremitats superiors o els braços**: avantbraç, mà,...
  4. **Les extremitats inferiors o les cames**: cuixa, cama, peu...
- **Les articulacions** són les parts del nostre cos que ens permeten moure, girar o doblegar el cos. Articulacions: coll, espatlla, colze, canell, artells, cintura, genoll i turmell.
- **L'esquelet** és el conjunt d'ossos del nostre cos: és la part dura i ens aguanta per tal que puguem caminar i moure'ns. Els ossos no es poden doblegar ni estirar és dir són rígids i no són elàstics.
  1. Al cap tenim l'ós del crani.
  2. Al tronc tenim: estern, costelles, columna vertebral.
  3. Als braços tenim: húmer, radi, cúbit.
  4. A les cames tenim: fèmur, tíbia, peroné.
- **La musculatura** és el conjunt de músculs del nostre cos: és la part tova i fa que el nostre cos es mogui. Els músculs són elàstics i flexibles, és dir, es poden estirar i doblegar.
- **Cuidem els nostres ossos i els nostres músculs**:
  1. Menjar aliments com llet, formatge, iogurts per tal d'enfortir els ossos.
  2. Seure amb l'esquena recta i ben recolzada al respatllet de la cadira.
  3. Fer exercici, esport o caminar.
  4. Dormir en un matalàs que no sigui ni massa dur ni massa tou, és dir de duresa adequada.