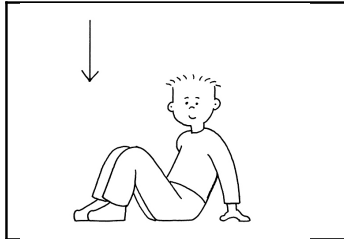


# Des os, des muscles, des articulations

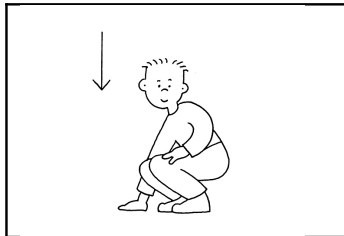
## partie 1

Notre corps est capable de faire un certain nombre de mouvements.

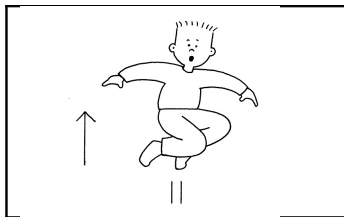
Associe l'image au nom du mouvement qu'est en train de faire l'enfant :



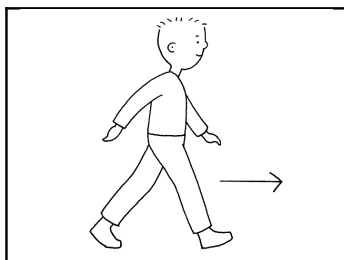
sauter



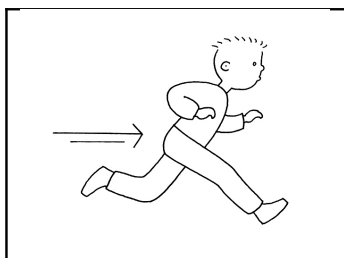
s'asseoir



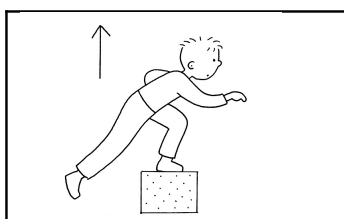
courir



s'accroupir



grimper sur

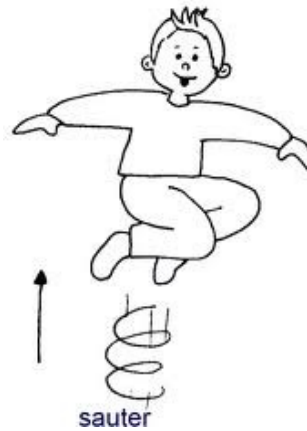


marcher

Est-ce que tu peux toi aussi faire ces mouvements ?

Montre-moi chaque **mouvement** et coche-le quand tu l'as fait :

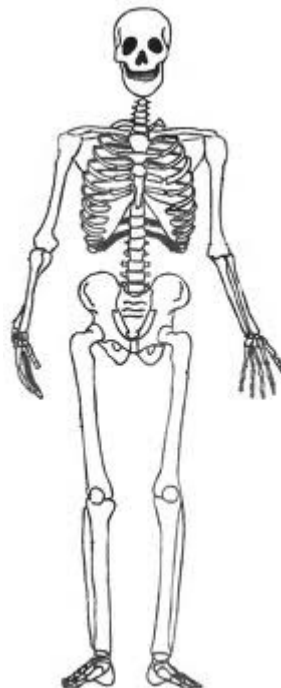
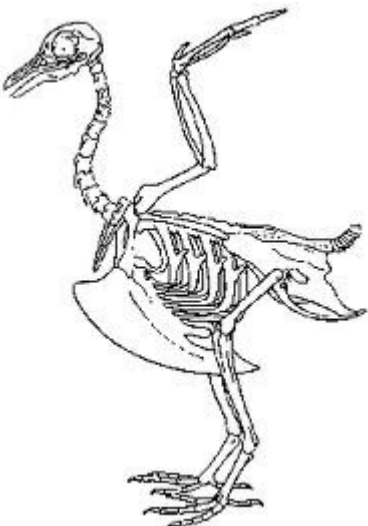
- je peux sauter
- je peux marcher
- je peux m'asseoir
- je peux m'accroupir
- je peux grimper
- je peux courir



Je peux faire ces mouvements grâce aux **os**, aux **articulations** et aux **muscles** que j'ai dans mon corps.

L'ensemble des os et des articulations de notre corps forme **le squelette**.

Entoure le squelette qui est un squelette d'homme.






Voici la photo de deux os :



De quelle couleur sont les os de notre corps ?

Quelle est la consistance d'un os ? Est-ce qu'il est mou ou est-ce qu'il est dur ?

Voici 3 os différents de notre corps :

	 <small>o m o p l a t e d e d o s</small>	
<b>Le fémur</b> qui est un os de la jambe	<b>L'omoplate</b> qui est un os de l'épaule	<b>La rotule</b> qui est un os que l'on trouve dans le genou.

Tu peux voir que tous les os n'ont pas la même forme.

Coche la bonne réponse :

- C'est un os plat :
  - le fémur
  - l'omoplate
  - la rotule
  
- C'est un os rond
  - le fémur
  - l'omoplate
  - la rotule
  
- C'est un os long
  - le fémur
  - l'omoplate
  - la rotule

Les os du squelette sont très riches en calcium, c'est pour cela qu'il faut manger des produits riches en calcium. Ce sont surtout les **produits laitiers**.

Fais une croix sur les aliments qui sont riches en calcium et qui permettent d'avoir des os solides.



Les os sont solides, mais ils peuvent se casser. On appelle cela **une fracture**.



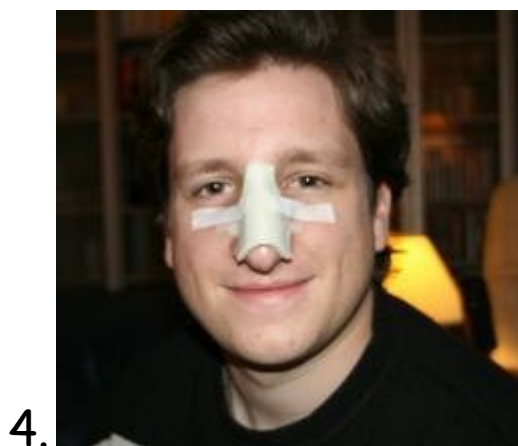
Les os sont vivants :

La couche qui les recouvre est traversée par des nerfs et du sang. C'est pour cela que quand on se casse un os, on a très très mal. Mais heureusement, les os peuvent se réparer et se ressouder.

Quand quelqu'un s'est cassé un os, on lui met **un plâtre** pour que l'os puisse se réparer correctement.

Indique quelle partie du corps s'est cassée chaque personne.





Depuis ta naissance jusqu'à l'âge de 20 ans environ, **tes os vont grandir** sans arrêt et te faire grandir.

Tu peux le voir sur ces deux images qui comparent la main d'un même enfant à 1 an et à 10 ans.



Enfant de 1 an



Enfant de 10 ans

Si on compte tous les os de notre corps, il y en a **206**.



Sans les os, on serait obligé de ramper comme une limace. On ne pourrait pas se tenir debout.



L'os le plus petit se trouve dans l'oreille (se sont des osselets), et l'os le plus grand est l'os de la cuisse, il s'appelle le fémur.

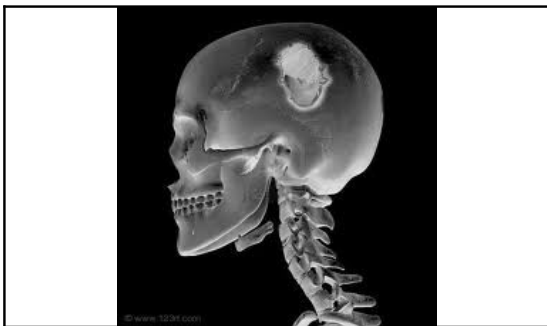


Une **radiographie** permet de voir les os à l'intérieur du corps.

Associe la radio à la partie du corps que l'on peut y voir :



tête



ped



main

Ce que tu dois retenir :

- les os et les articulations forment le squelette.
- Le squelette comporte 206 os.
- les os sont blancs et durs.
- Il existe différentes formes d'os.
- Les os sont riches en calcium.
- Les os sont solides mais ils peuvent casser, on appelle cela une fracture.
- Les os cassés peuvent se réparer. Pour aider l'os à se réparer correctement, on met un plâtre.
- Les os sont vivants et ils grandissent de notre naissance à l'âge de 20 ans.
- Pour voir les os qui sont à l'intérieur de notre corps, on fait une radiographie.



# Le squelette

Les  et les  forment le squelette.

Le squelette comporte  os.

Les os sont  et

Il existe différentes  d'os.

Les os sont riches en



Les os sont solides mais ils peuvent

on appelle cela une

Pour aider l'os à se réparer, on met un

Les os sont  et ils

Pour voir les os dans notre corps, on fait une

articulations	casser	plâtre	blancs	formes
radiographie	vivants	grandissent	os	206
fracture	durs	calcium		

articulations	casser	plâtre	blancs	formes
radiographie	vivants	grandissent	os	206
fracture	durs	calcium		

articulations	casser	plâtre	blancs	formes
radiographie	vivants	grandissent	os	206
fracture	durs	calcium		

articulations	casser	plâtre	blancs	formes
radiographie	vivants	grandissent	os	206
fracture	durs	calcium		

articulations	casser	plâtre	blancs	formes
radiographie	vivants	grandissent	os	206
fracture	durs	calcium		

articulations	casser	plâtre	blancs	formes
radiographie	vivants	grandissent	os	206
fracture	durs	calcium		