

İskeletimiz

Başınıza, sırtınıza, omuzunuza, ellerinize dokununuz. Derinizin altındaki kaya gibi sert kemikleri hissedebiliyor musunuz? İşte bu kemiklerden oluşan iskeletimiz bizi ayakta tutar.

Kafatası

En küçük kemikimiz iç kulağımızda bulunan üç kemikten biri olan "üzengi"dir. Üzengi, neredeyse bir pirinç tanesi büyüklüğündedir.

Kulağımızda ve burnumuzda kemik değil, kıkırdak bulunur.

Göğüs kemiği

Kaburga

Omurga

En büyük kemikimiz, kalçamızda bulunan "leğen kemiği"dir.

Leğen kemiği

El kemikleri

Kemiklerimizin birleştiği yerlere "eklem" denir. Örneğin, omuzumuz ve kalçamızda bulunan eklemler bir yuvanın içinde dönen bilyeler gibidir. Böylece kolumuz ve bacağımızla daire çizebiliriz.

Kemiklerimizin yarısı el ve ayaklarımızda bulunur. Bir elimizdeki kemik sayısı 27'dir.

Ayak kemikleri

Kürek kemiği

Pazu kemiği

Dirsek kemiği

Ön kol kemiği

Vücudumuzdaki en uzun kemik, üst bacağımızda bulunan "uyuk kemiği"dir. Bu kemik, boyumuzun yaklaşık dörtte biri uzunluğundadır.

Uyuk kemiği

Doğduğumuzda 300'den fazla kemikimiz vardır. Büyüdükçe bu kemiklerin bazıları birbirine kaynar. Böylece yetişkin olduğumuzda kemik sayımız 206 olur.

Baldır kemiği

Kemik canlı bir dokudur. Kemiklerimiz de derimiz gibi kendini sürekli yeniler. Ancak bir kemğin tümüyle yenilenmesi yaklaşık yedi yıl sürer.

Organlarımız

Göz, kulak, burun gibi organlarımız vücudumuzun dışında olduklarından bunları görebiliyoruz. Ya vücudumuzun içindeki organlar? Bunlar nerede yer alıyorlar? Ne iş yapıyorlar?

Soluk borusu, ağızımız ya da burnumuzdan aldığımız havayı akciğerlerimize taşır.

Akciğerler, havayı sünger gibi çekerler. Solunan havanın kana karışmasını sağlarlar.

Diyafram, kasılıp gevşeyerek havanın akciğerlere çekilmesini ve akciğerlerden dışarı verilmesini sağlar. Akciğerlerimizin altında yer alır.

Karaciğer, bir kimya fabrikasına benzer. Kanımızdaki şeker oranının ayarlanmasını sağlar ve yiyeceklerdeki yağın sindirilmesinde rol oynayan safrayı üretir.

Safra kesesi, armuta benzer ve karaciğerde üretilen safrayı depolar. Karaciğerimizin altında yer alır.

Kalın bağırsak, ince bağırsağın devamında yer alır. Buraya gelen sindirilmemiş besinler, suyu emildikten sonra vücudumuzdan dışarı atılır.

İnce bağırsak, birbirine dolanmış borulara benzer. Burada besinler parçalanarak temel besin maddelerine ayrıştırılır. Böylece besin maddeleri kolayca kana karışabilir.

Beyin, vücudu yönetir. Beynimiz sayesinde çevremizde olan bitenleri algılar ve bunlara tepki veririz.

Yemek borusu, ağızda dişler ve tükürükle parçalanmış yiyecekleri mideye taşır.

Kalp, hiç durmayan bir pompadır. Vücuda kan pompalar. Kalbimiz günde yaklaşık 100.000 kez atar.

Midemizin şekli J harfine benzer. Bu organımız, içerdği asitli sıvıların da yardımıyla yiyecekleri parçalar.

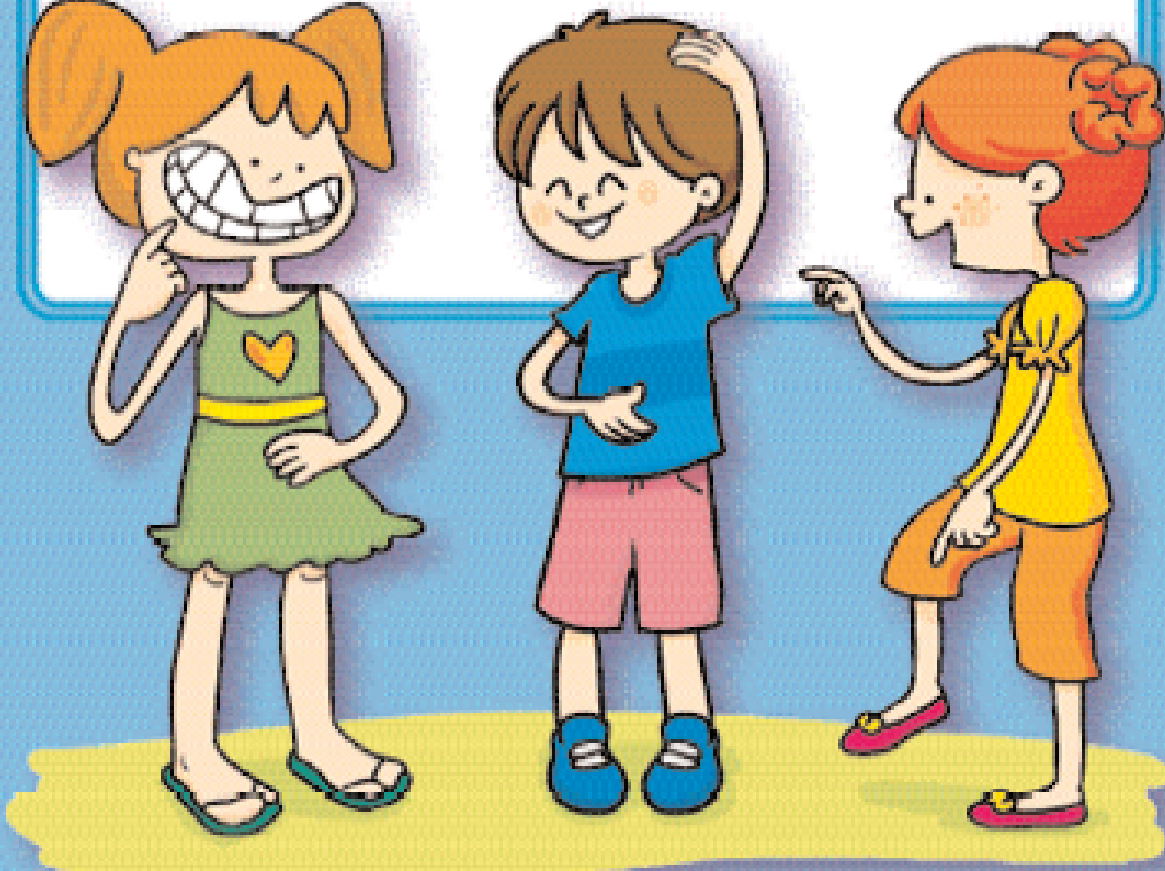
Dalak kanımızı süzer ve temizler. Midemizin arkasında yer alır.

Pankreas, besinlerin parçalanması için ince bağırsaklarımızda, şeker oranının ayarlanması için de kanımıza kimyasal maddeler salgılar.

Böbrekler, fasulyeye benzer. Kanımızdaki atık maddeleri süzer ve bunların vücuttan atılmasını sağlar. Belimizin arkasında yer alırlar.

Vücutunuzu Tanıyor musunuz?

Vücutunuzu ne kadar tanıdığınızı sınamak için arkadaşlarınızla bir oyun oynayabilirsiniz. Bunun için çember şeklinde dizilin. Birbirinize sorular sorun. Örneğin, kaç yaşındasın? Boyun kaç cm? Kütle kaç kg? Saç rengin ne? Göz rengin ne? Kaç dişin var? Midenin yeri nerede? Kürek kemiğin nerede? Ayakkabı numaran kaç? Bir adımın kaç cm?



Kolunuz Uzayabilir mi?

İsterseniz bu sorunun yanıtını şu hareketleri yaptıktan sonra verin: Ayakta dik durun, kollarınızın iki yanınızda aşağı sarkık olarak durmasını sağlayın. Avuç içleriniz vücudunuza baksın. Sonra derin bir soluk alırken sağ kolunuzu yavaş yavaş yukarı kaldırmaya başlayın. Kolunuz yere paralel olduğunda avucunuzu yukarı doğru çevirin ve soluğunuzu verin. Ardından yeniden soluk alırken kolunuzu yukarı kaldırmaya devam edin. Kolunuz en tepeye ulaştığında soluğunuzu verin ve yeniden soluk alarak yukarı doğru uzanmaya çalışın. Uzanabildiğiniz kadar uzanın. Soluğunuzu verirken uzanmayı bırakın. Şimdi soluk alarak ve kolunuzu aşağı indirmeden yavaş yavaş sola eğilin. Soluk verirken eski konumuza geri dönün. Bir kez daha soluk alırken kolunuzu yavaş yavaş aşağı indirin. Kolunuz yanda yere paralel olduğunda soluğunuzu verin ve avucunuzu yere çevirin. Soluk alırken kolunuzu yavaş yavaş yere indirmeye devam edin. Kolunuz, harekete başlamanız ilk konuma geldiğinde neler hissettiğinize dikkat edin. Kolunuzun diğer kolunuza göre uzadığını hissediyor musunuz? Peki, kolunuz gerçekten uzadı mı? Elbette hayır! Aslında yalnızca belirli esneme hareketleri yaptınız. Biliyor musunuz, vücudumuz esnek bir yapıya sahip. Egzersiz ve spor yaparak vücudunuzu daha esnek, kaslarınızı daha güçlü hale getirebilirsiniz.



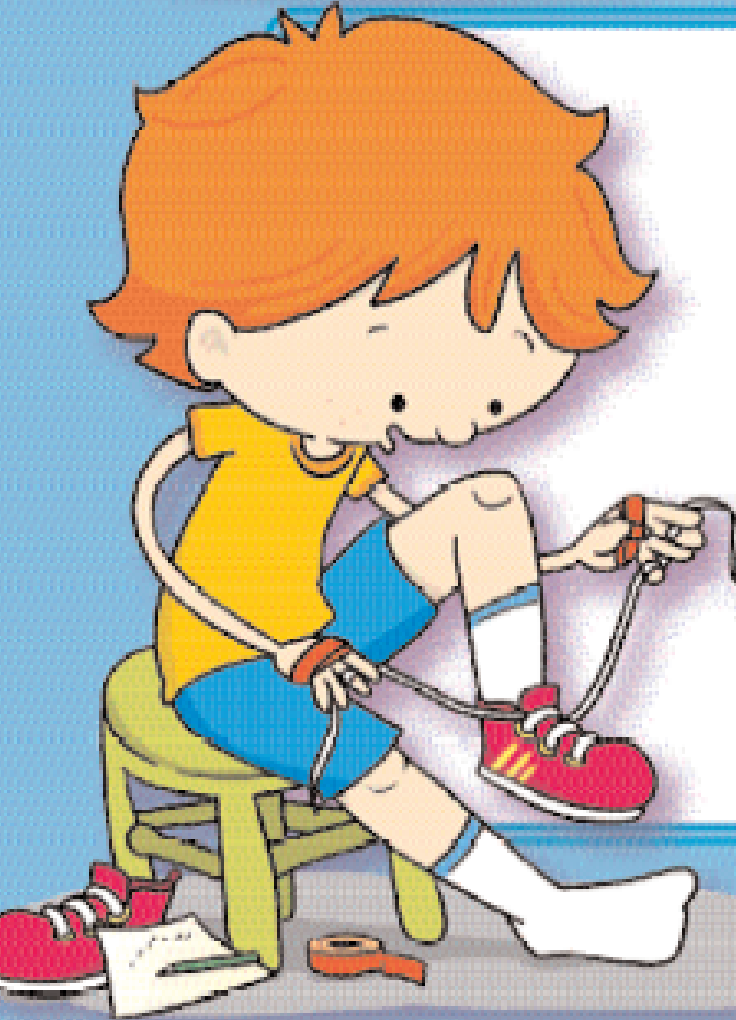
Boyumuz ve Kulacımızın Uzunluğu Aynı mıdır?

Kulaç, yanlara doğru açılmış iki kolun parmak uçları arasındaki uzaklıktır. Peki, bir yetişkin insanın boyu kulaçıyla aynı uzunlukta mıdır? Bunun yanıtını öğrenmek için bilimsel bir proje hazırlayabilirsiniz. Bu durumda varsayımınız, "Yetişkin bir insanın boyuyla, kulaç aynı uzunluktadır" olabilir. Ardından bu konuda araştırma yapıp, veri toplayın. Yani, olabildiğince çok yetişkinin boy ve kulaç uzunluklarını ölçün. Topladığınız verilerle grafikler çizin. Bakalım, projeniz bittiğinde hangi sonuca ulaşacaksınız.



Başparmaksız Yaşanabilir mi?

Vücudumuzdaki her bir ögenin önemi var. Örneğin, başparmagınız olmasaydı yaşam çekilmez olurdu. Bunu anlamak için en çok kullandığınız elinizin başparmagını avucunuza bantlayın ve şunları yapmaya çalışın: Bir bardağı tutun, yazı yazın, ayakkabınızı bağlayın.



Büyük Lokma kocaman bir hangara girdi. Burada onu Dilbil karşıladı ve ıleri geri atmaya başladı. Büyük Lokma bu pembe yaratığa dur diyemiyordu. O da ne? Hala kendine gelememiş olan Büyük Lokma'yı yeni serâvenler bekliyordu. Tam otuz iki keskin Disibik onu parçalamaya başladı. Önce ikiye, sonra dörde, sekize!.. Ve Tükütükürük neseyle bu parçaları ıslattı. Anlaşılan bu işi yapmaktan çok hoşlanıyordu. Artık Büyük Lokma büyüklüğüne kaybetmiş, küçük lokmalara dönüşmüştü.

Bir Lokma Ekmeğin Başına Neler Geliyor?

Bu lokma ekmeği ağızımızda çiğniyoruz. Sonra bu lokma yemek borusundan mideye ve oradan bağırsaklara gidiyor. Mide ve bağırsaklarda ekmek iyice parçalanıyor ve karbonhidrat, protein, yağ gibi en küçük besin bileşenlerine ayrılıyor. Bunlar, bağırsaklarımızdan dolaşım sistemimize geçiyor ve kan yoluyla vücudumuzdaki tüm hücrelere ulaşıyor. Bu yolculuk sırasında neler olduğunu, sindirim sisteminde görev alan öğeleri kahramanlaştırarak bir öyküyle anlatır mısınız?

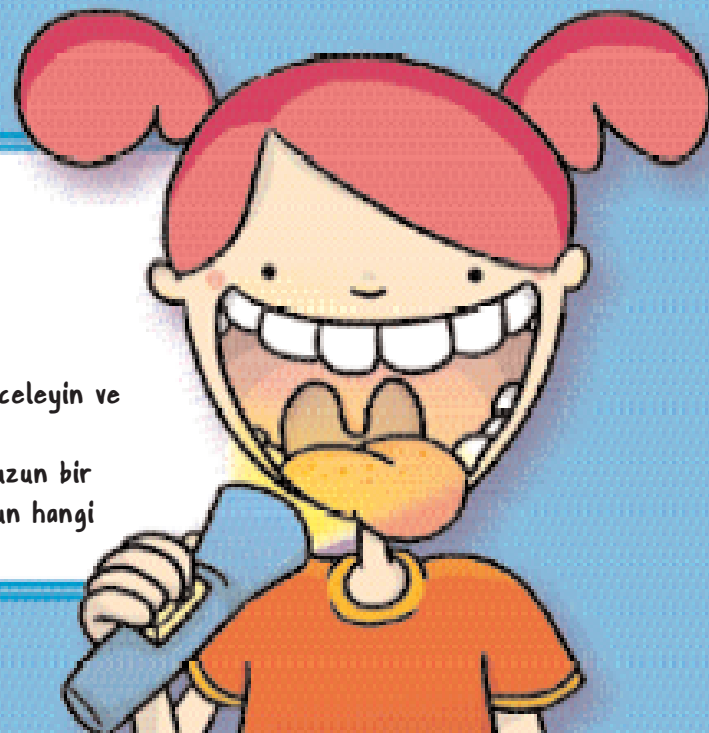
Hıçkırığınızla Müzik Yapın!

Vücudunuzun seslerini dinleyin. Kalbinizin atışını, soluk alıp verişinizi... Burnunuzu çektiğinizde, hapşırıldığınızda, hıçkırık tuttuğunuzda, karnınız guruldadığında çıkan sesleri düşünün. Ardından bu sesleri taklit etmeye çalışarak müzik yapın.



Ağızınızın İçinin Resmini Yapabilir misiniz?

Vücudunuzun bir ögesini yakından inceleyin. Örneğin, ağızınızın içini! Bunun için aynanın karşısına geçin. Ağızınızın içine doğru bir fener tutup inceleyin ve gördüklerinizin resmini yapın. Bu etkinliği bir oyuna da dönüştürebilirsiniz. Arkadaşlarınızla bir araya gelin ve verdiğimiz örneğe benzer şekilde vücudunuzun bir ögesini inceleyip resmini çizin. Sonra da resimleri birbirinize gösterip vücudun hangi bölümlerine ait olduklarını sorun.



Soluğunuzu Kaç Dakika Tutabilirsiniz?

Derin bir soluk alın ve bu arada şunları düşünün. İçinize çektiğiniz hava nereye gider? Bu hava ne işe yarar? Soluk alıp vermeden yaşanabilir mi? Bir dakikada kaç kez soluk alıp verilir? Her soluk aldığınızda içinize ne kadar hava çekersiniz? Hareket ettiğinizde, örneğin koştuğunuzda soluk alıp verişlerinizde bir değişiklik olur mu? Doğal alanlara gidince "Oh, mis gibi hava!" denir. Soluduğunuz havanın temiz ya da kirli olması neyi etkiler? Tüm bunların yanıtlarını düşünün. Bu arada tuttuğunuz soluğu vermeyi unutmayın!