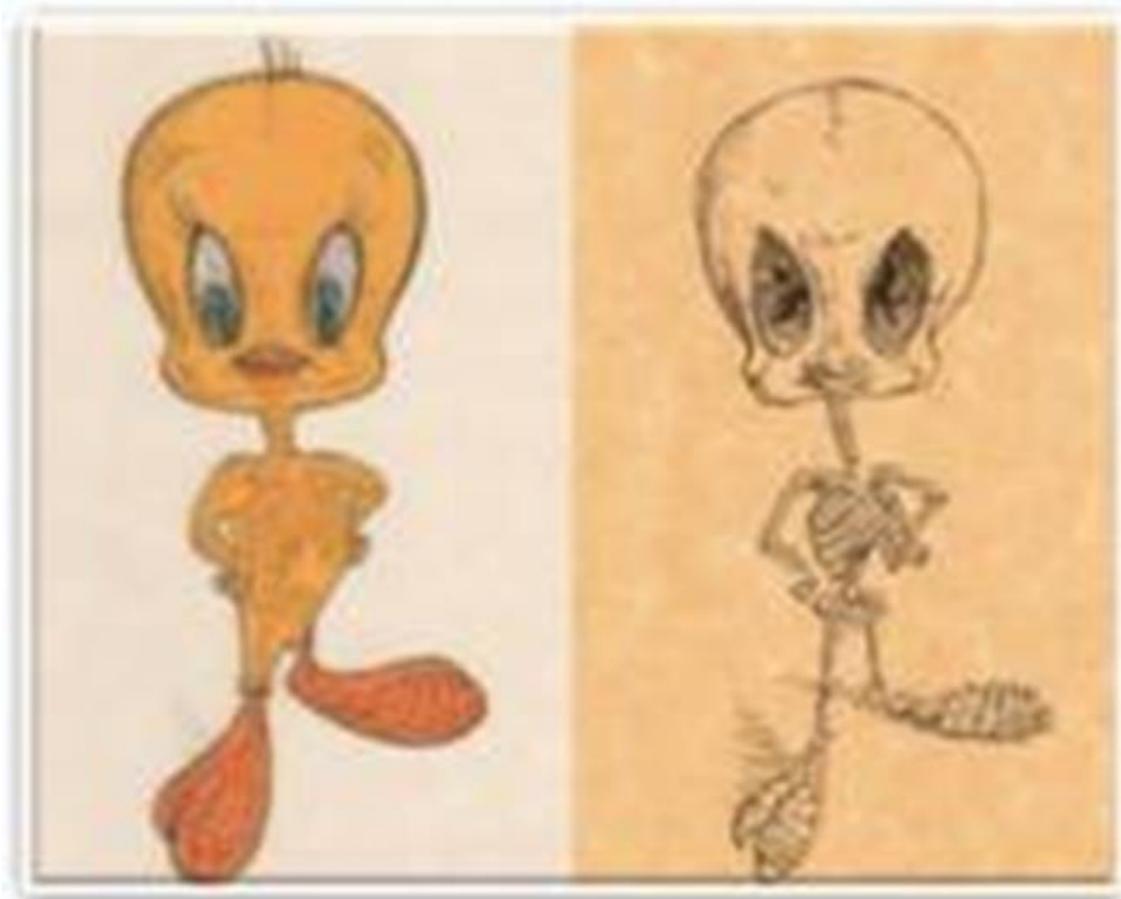
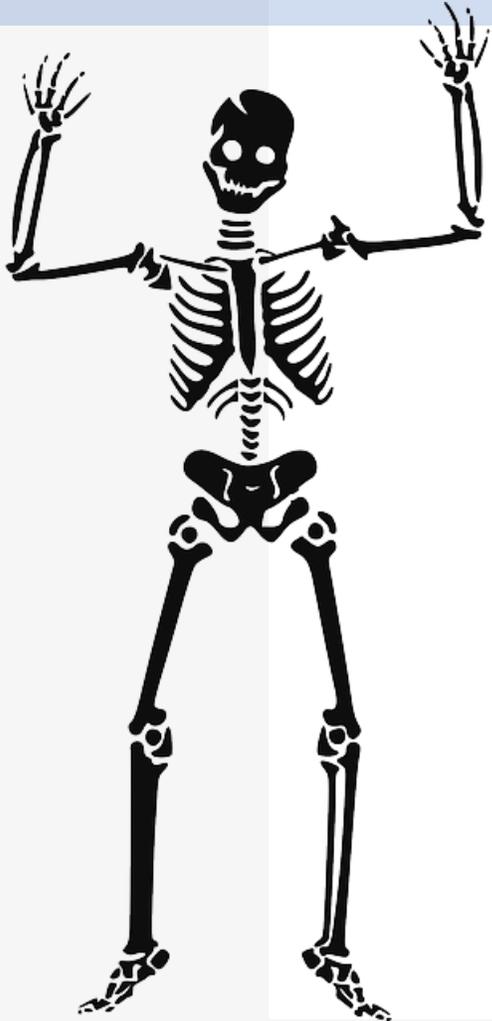


Les os de notre squelette

Santé
Thème: les os et les
muscles







Pourquoi avons-nous des os?

- Les os donnent une **forme au corps**.
- Sans os, on ne pourrait pas **rester debout!**
- On est **né** avec plus de **300 os** mais quand on devient **adulte** on a que **206 os** car certains os se soudent en un seul os !
- **Les os protègent les parties tendres du corps** e.g. les **côtes** protègent le **cœur** et les **poumons**. Le **crâne** protège le **cerveau**. Les os de la **colonne vertébrale** protègent la **moelle épinière**.

Les os....

- Pour avoir des **os forts** et sains il nous faut du **calcium**.
- Les **muscles s'attachent aux os** afin de nous permettre de **bouger**.
- Le centre interne de tes os, la moelle est où les cellules rouges et blanches sont produites.





Il y a plusieurs
catégories d'os.
Pas tous les os ont
la même taille.

- Les os **longs**, comme le fémur ou l'humérus.
- Les os **courts**, comme les os carpiens ou les os tarsiens.
- Les os plats, tels que le sternum ou l'omoplate.
- Les os irréguliers, tels que les vertèbres ou l'os maxillaire.

www.alloprof.qc.ca

Le rôle des os

Différents os protègent différentes parties tendres du corps.

Les côtes protègent ton cœur et tes poumons.

Le fémur est l'os le plus long.

Le mandibule te permet de parler.

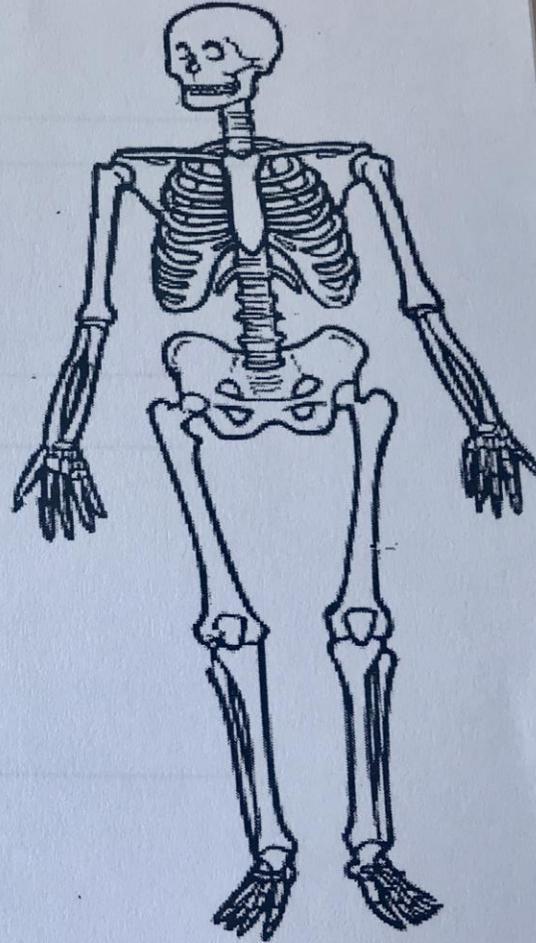
Les os de la colonne vertébrale protègent la moelle épinière.

Le squelette est l'ensemble de tous les os du corps.

Au diagramme de droite :

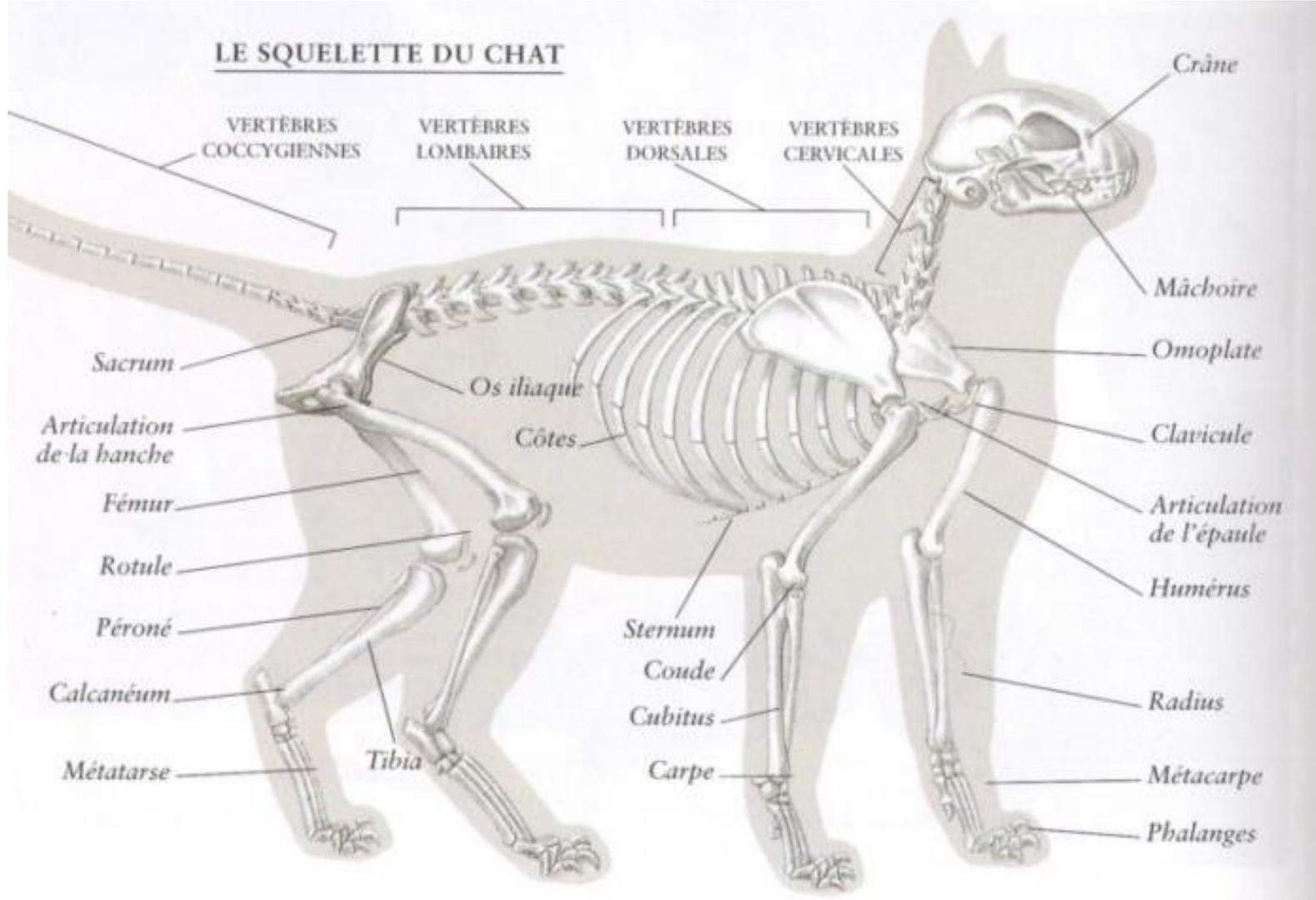
1. Colore les os qui protègent ton coeur et poumons en BLEU.
2. Colore l'os le plus long de ton corps en VERT
3. Encerle l'os qui te permet de parler.
4. Colore l'os qui protège ta colonne vertébrale en ROUGE.
5. Comment se nomme l'ensemble de tous les os du corps?

6. Discute avec un partenaire de la raison pour laquelle quelques sports exigent une protection supplémentaire pour tes os.

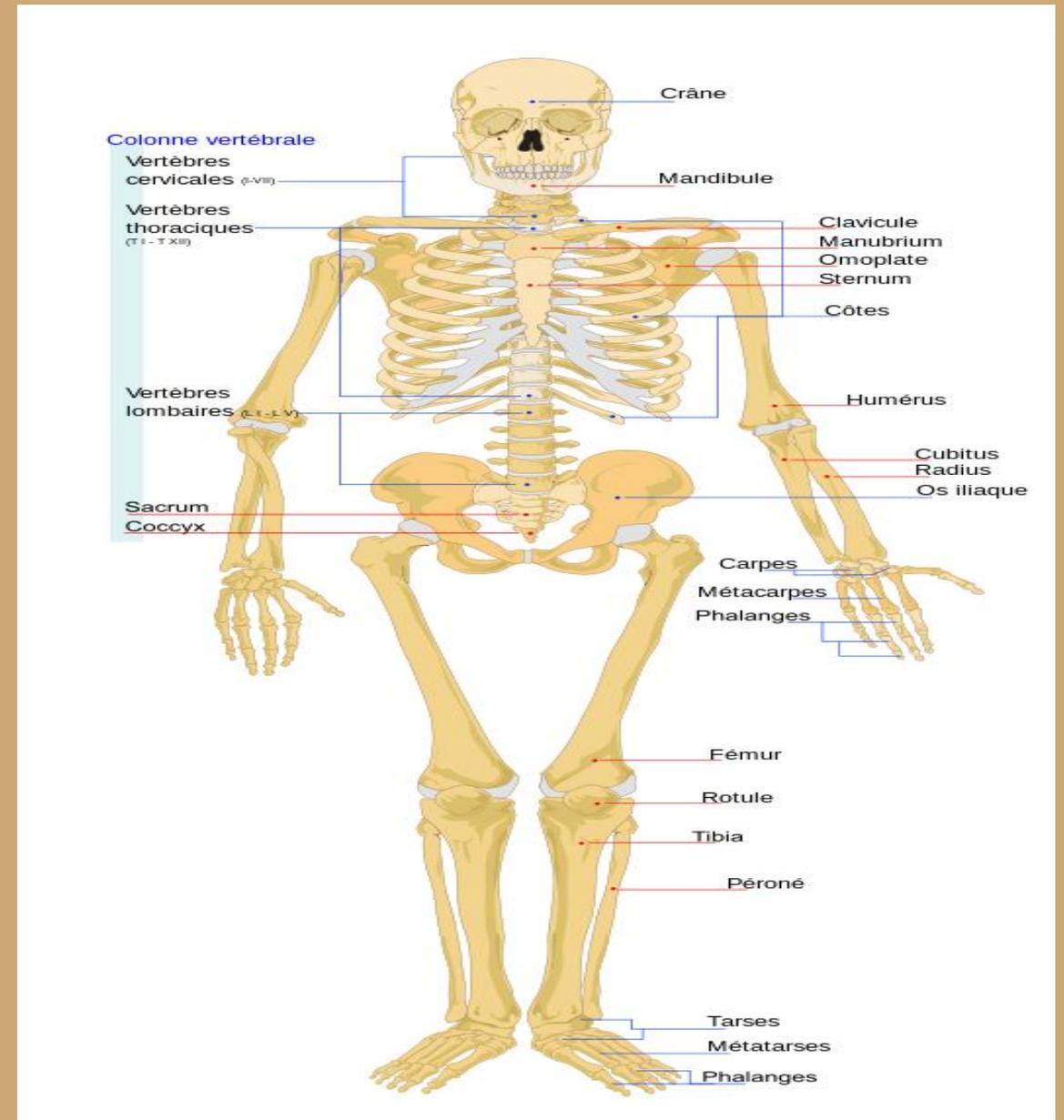
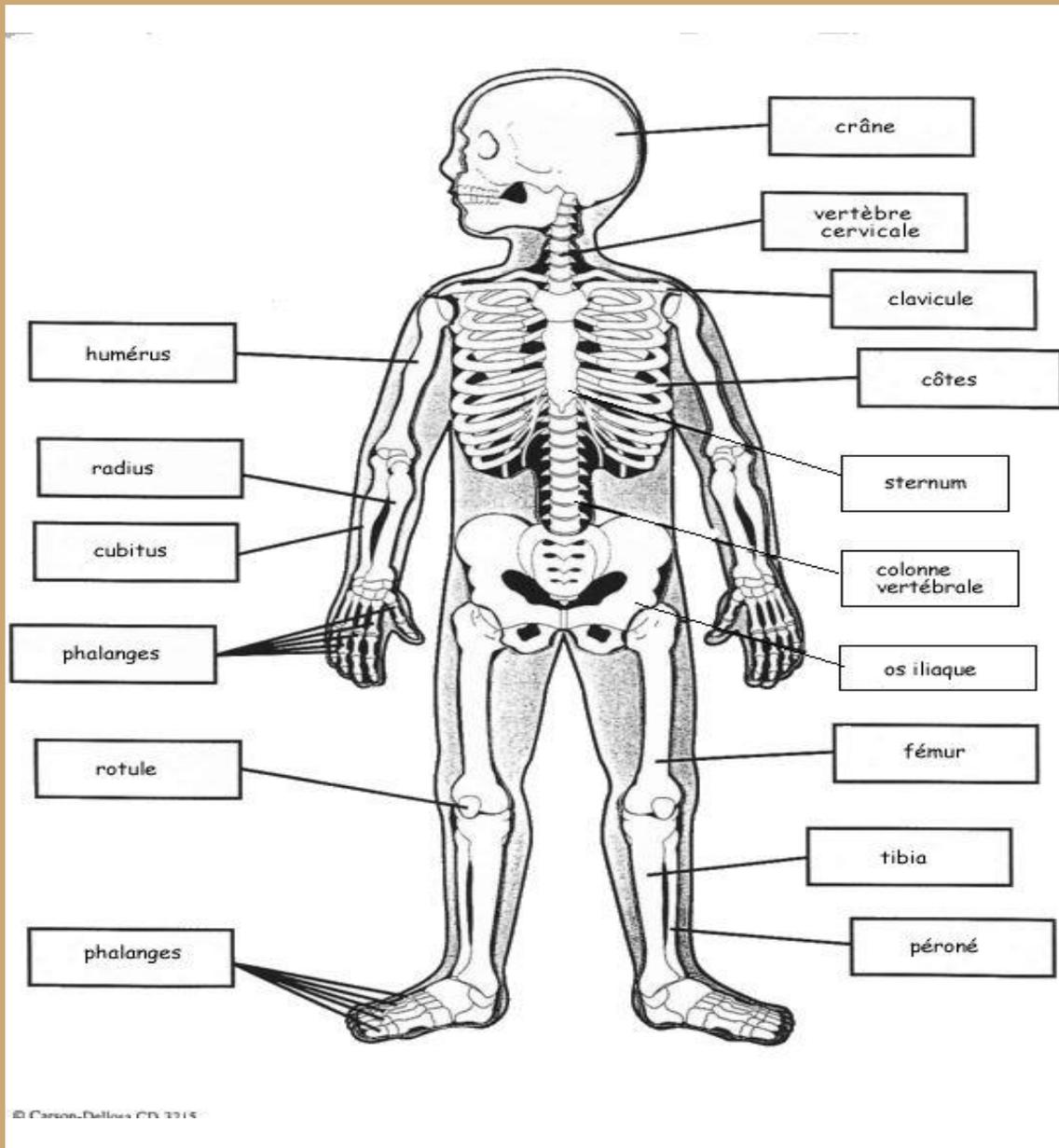


Exercice 1:
Mon
passeport
santé EMSB
p.9

LE SQUELETTE DU CHAT



Les os d'un chat

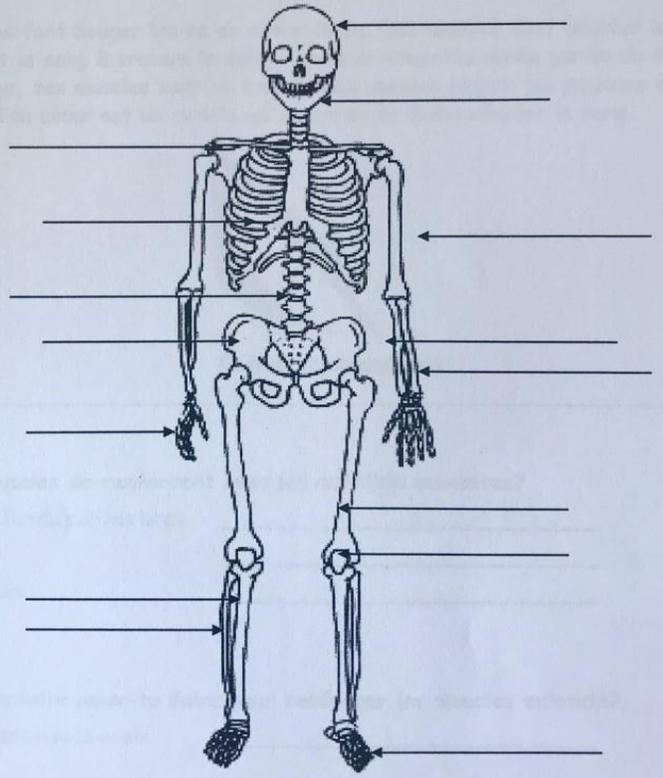


A réviser

Les os de ton corps

Étiquette le squelette avec les noms des os.

Humérus	Crâne	Bassin	Métatarse	Métacarpe
Colonne vertébrale	Mâchoire	Côtes	Fémur	Tibia
Péroné	Rotule	Cubitus	Clavicule	Radius



C'est ton tour!

1. Peux-tu nommer les os principaux de ton squelette?
2. Combien d'os avons nous quand nous sommes nés?
3. Combien d'os avons nous quand nous sommes adultes?
4. Nomme un exemple d'un os qui protège une partie tendre du corps.
5. De quoi ont besoin les os pour être forts et sains?
6. Qu'est-ce qui s'attachent aux os afin de te permettre de bouger?
7. Vrai ou faux: tous les os ont la même taille.