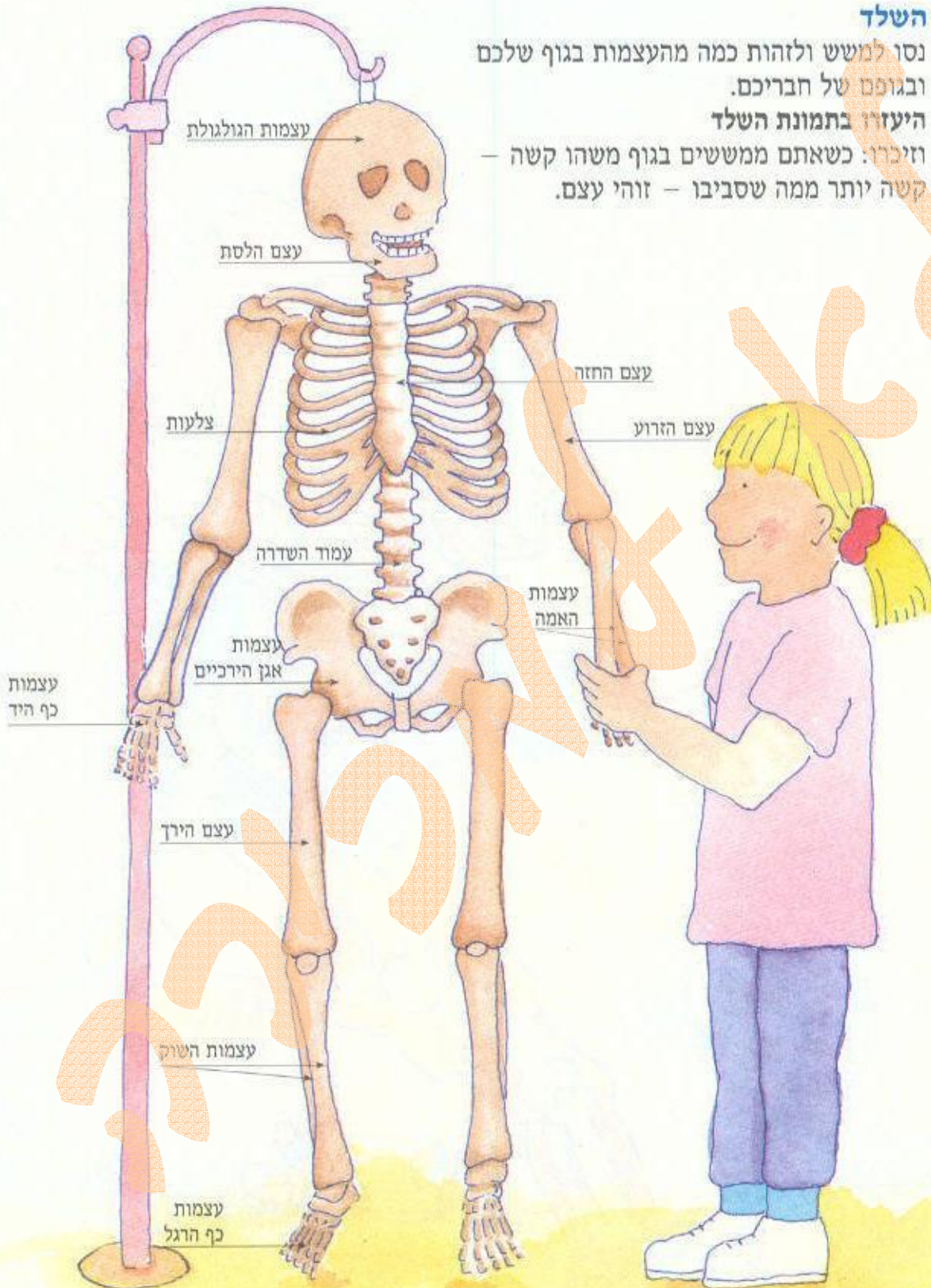




מרגישים את העצמות

השלד

נסו למושש ולזהות כמה מהעצמות בגוף שלכם ובגופם של חבריכם. היעזרו בתמונת השלד וזיכרו: כשאתם ממששים בגוף משהו קשה – קשה יותר ממה שסביבו – זוהי עצם.



מששו את העצמות

בראש:

את עצמות הגולגולת

את עצם הלסת. פיתחו וסיגרו את הפה – מה מזיז את עצם הלסת?

בחזה:

את הצלעות. שאפו אוויר והוציאו אותו. כיצד נעות הצלעות?

את עצם החזה

ברגל:

את עצמות הרגל. מששו מתחת לברך, שם קרובה העצם לעור.

מששו מעל הברך – תוכלו לחוש בשריר.

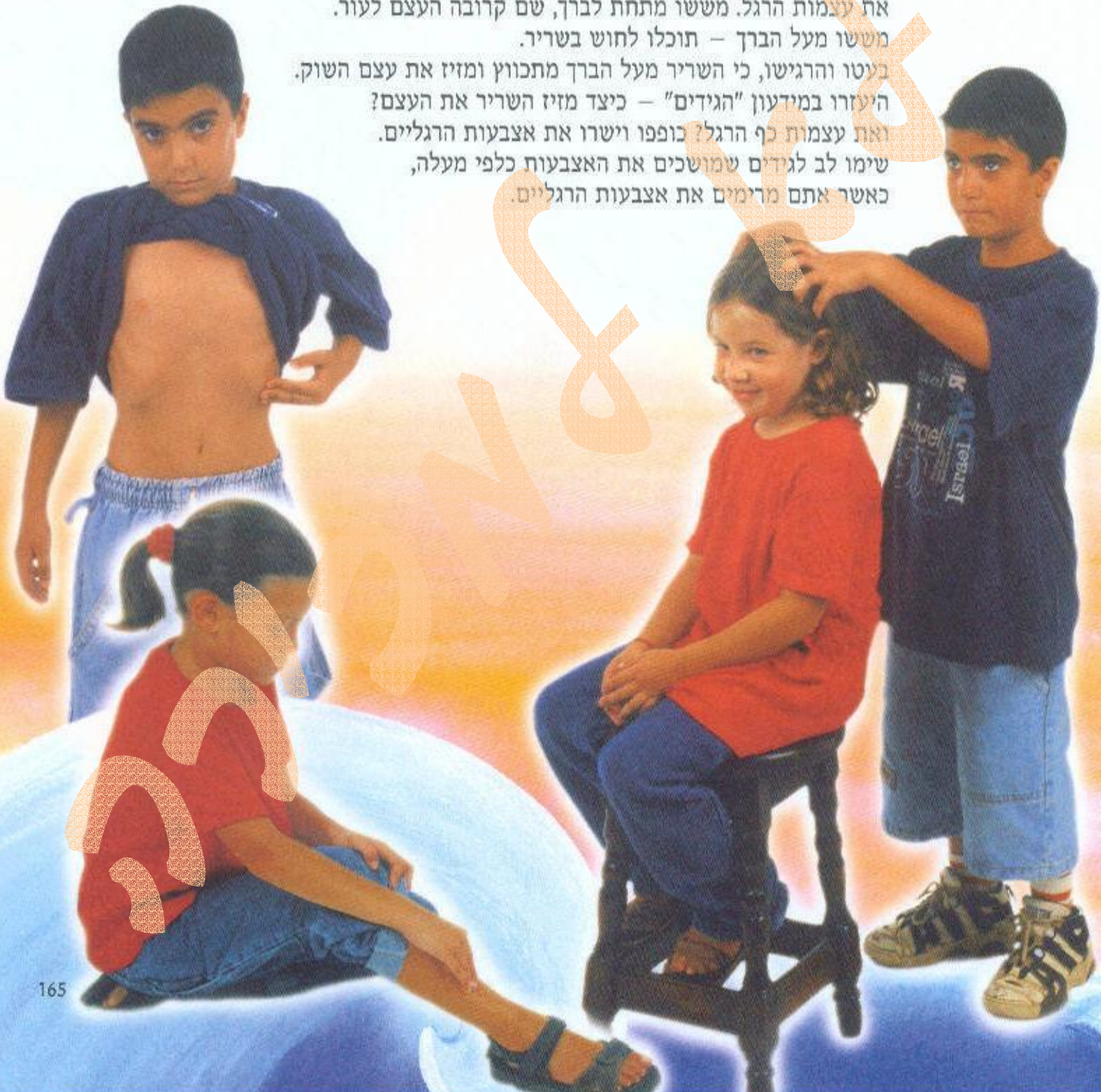
בעטו והרגישו, כי השריר מעל הברך מתכווץ ומזיז את עצם השוק.

היעזרו במידעון "הגידים" – כיצד מזיז השריר את העצם?

ואת עצמות כף הרגל? כופפו וישרו את אצבעות הרגליים.

שימו לב לגידים שמושכים את האצבעות כלפי מעלה,

כאשר אתם מרימים את אצבעות הרגליים.



### מששו את עמוד השדרה

1. שבו כשרגליכם על הרצפה כמו בציור.
2. כופפו את הראש לכיוון הרגליים ונסו לגעת עם הראש ברצפה. האם הצלחתם?
3. מיצאו את עמוד השדרה ומששו אותו. מה אתם מרגישים?

### הזיזו את העצמות

1. הניעו את אצבעות הידיים כאילו שאתם מנגנים בפסנתר. אילו עצמות זזות? מי מזיז אותן? כיצד?
2. האם הצלעות שלכם זזות? איזו פעולה עליכם לעשות כדי להזיז את הצלעות?
3. מתנוחת עמידה – התכופפו קדימה, אחורנית ולצדדים. מי מכופף את עמוד השדרה שלכם?
4. היעזרו במידעון "הגידים" וענו – מה עלול לקרות אם ייקרע גיד?

