**KOSTI**

Kosti v našem telesu so preko sklepov povezane v OKOSTJE ali SKELET. SKLEP je gibljiv stik dveh kosti. Sklep omogoča gibanje. Kosti imajo različne naloge:

* Telesu dajejo oporo in obliko.
* Omogočajo nam pokončno držo.
* Varujejo notranje organe pred poškodbami (prsni koš ali rebra ščitijo srce in pljuča, lobanja pa možgane).

**NAŠA DRŽA TELESA**

Zaradi nepravilne telesne drže lahko pride do poškodb kosti in mišic.

Zdravstveni nasveti:

* Pravilno sedenje
* Pravilna, pokončna drža
* Pravilno nošenje torbe (na obeh ramenih, na hrbtu)
* Raznoliko prehranjevanje in gibanje na svežem zraku
* Pravilno dviganje bremen (iz počepa)