# Húðin, stoð og hreyfikerfið

| | |
|---|---|
| **Tími 1**<br>Störf og hlutverk húðar:<br><br>Umræða: *Hvað gerir húðin fyrir okkur?*<br><br>Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>○ hlutverk húðar<br>○ húðin sem líffæri<br><br>📖 *Mannslíkaminn* – kafli 4.1 (húðin): yfirlit og hlutverk | **Tími 2**<br>Uppbygging húðar:<br><br>● Af hverju er húðin ekki bara eitt lag?<br><br>Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>● yfirhúð<br>● leðurhúð<br>● undirhúð<br><br>📖 *Mannslíkaminn* – kafli 4.1 (húðin): yfirlit og hlutverk |
| **Tími 3**<br>Húðin í raunveruleikanum – heilsa og unglingsár:<br><br>● Breytist húðin á unglingsárunum? Af hverju?<br><br>📽️ Your Skin, Explained<br><br>● horft á þáttinn og stoppum og tökum umræður inni á milli.<br><br>📝Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>● unglingshúð<br><br>📖 *Mannslíkaminn* – kafli 4.1 (húðin): yfirlit og hlutverk | **Tími 4**<br>Beinagrindin – hlutverk og yfirlit<br><br>📽️Beinin<br><br>● Af hverju þurfum við bein?<br><br>📝Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>● hlutverk beinagrindar<br>● mertkja inn á beinagrind<br><br>📖 *Mannslíkaminn* – kafli 4.2 beinagrindin |
| **Tími 5**<br>🦴Uppbygging beina og liðir<br><br>📝Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>● þétt bein<br>● frauðbein<br>● beinmergur<br>● beinhimna<br><br>📖 *Mannslíkaminn* – kafli 4.2 beinagrindin | **Tími 6**<br>Vöðvar – hlutverk og gerðir<br>📽️Hjartavöðvi og sléttir vöðvar<br>📽️Rákóttir vöðvar<br><br>● Hvað myndi gerast ef vöðvarnir hættu að virka?<br><br>📝Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>● rákóttir vöðvar<br>● sléttir vöðvar |

| | |
|---|---|
| Umræða:<br><br>● Af hverju eru bein ekki „heil og gegn“?<br><br>📝 Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>● hjöruliður<br>● kúluliður<br>● snúningsliður<br>● renniliður<br>● tengja hverja liðgerð við dæmi úr líkamanum | ● viljastýrðir og ósjálfráðir vöðvar<br>● hjartavöðvi<br><br>📖 *Mannslíkaminn* – kafli 4.3 vöðvar |
| **Tími 7**<br>Vöðvar – hlutverk og gerðir:<br><br>🎥Hjartavöðvi og sléttir vöðvar<br><br>🎥Rákóttir vöðvar<br><br>● beygja / rétta handlegg<br>● hvaða vöðvar vinna saman?<br><br>📝Nemendur glósa í vinnubók:<br><br>● hvernig vöðvar og bein vinna saman<br>● tenging við daglegt líf (ganga, íþróttir, sitja)<br><br>📖 *Mannslíkaminn* – kafli 4.3 vöðvar | Upprifjun og próf |