HÚÐIN

Húðin er ysta lag líkamans og er líka stærsta líffæri líkamans. Húðnin hefur mörg hlutverk:

Verndar líkamann fyrir hnjaski

Varnar því að bakteríur og aðrar örverur komist inn í líkamann

Minnkar vökvatap og er "vatnsheld"

Temprar líkamshitann (gæsahúð - sviti)

Framleiðir D - vítamín með aðstoð útfjólublárra geisla frá sólu.

Losar líkamann við úrgangsefni

Inniheldur taugaenda sem koma skilaboðum um varma, tilfinningu og sársauka til heilans.

HÚÐIN

HÚÐIN ER BÚIN TIL ÚR ÞREM HÚÐLÖGUM:

YFIRHÚÐ

LEÐURHÚÐ

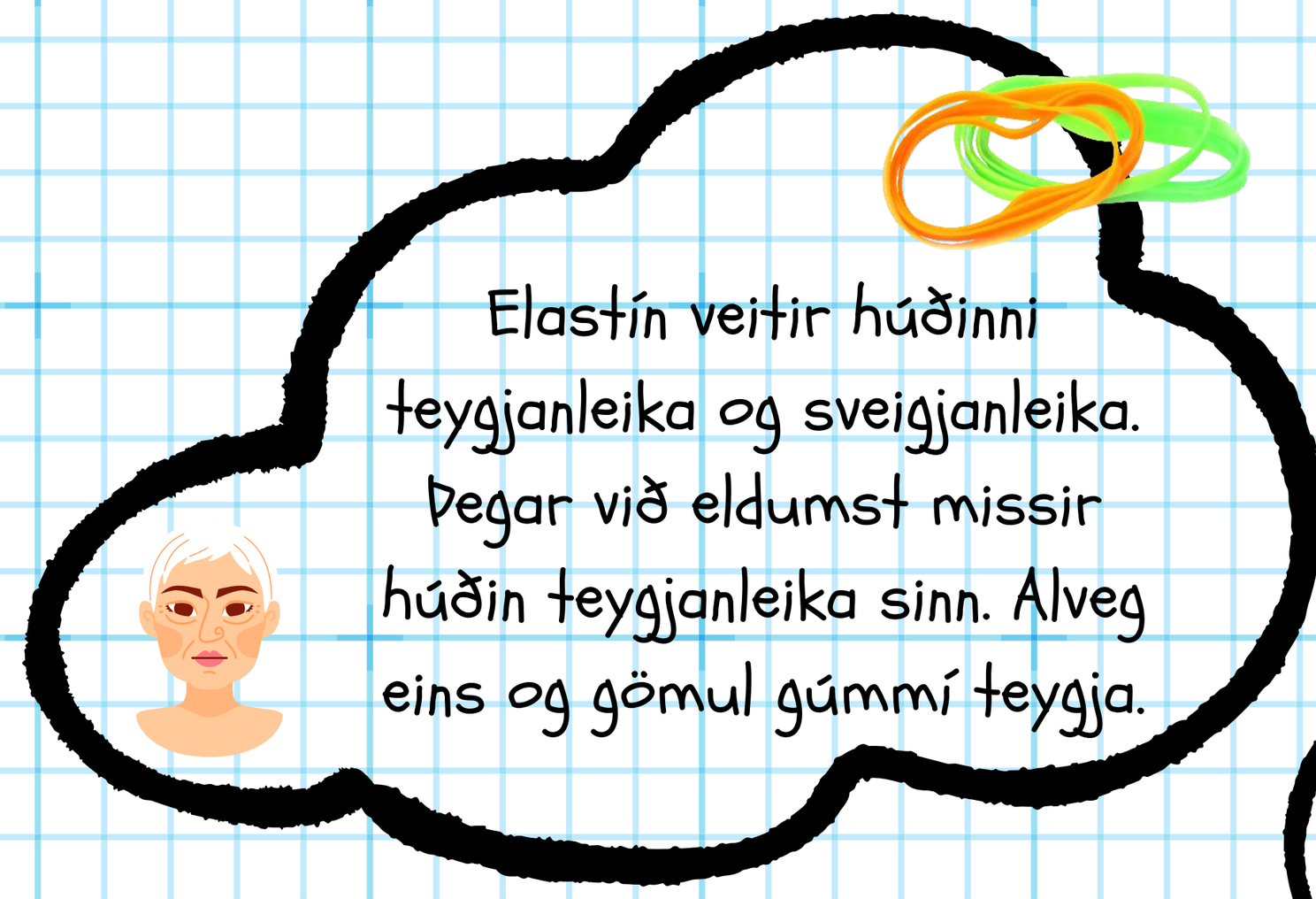
UNDIRHÚÐ

Límdu hér

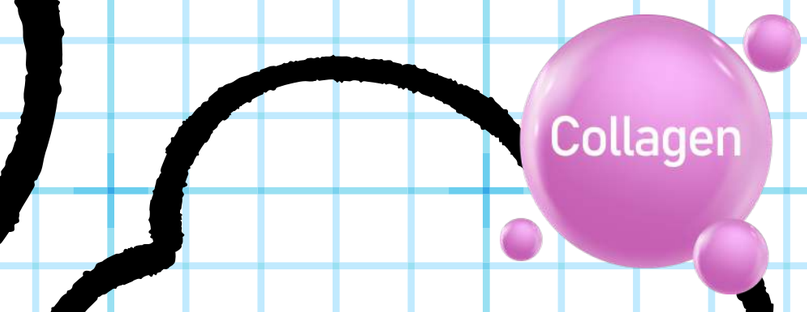
Yfirhúð:
er ysta lagið. Að mestu gert úr dauðum húðfrumum en nýjar frumum eru í stöðugri framleiðslu, neðst í þessu húðlagi.

Leðurhúð:
sem er húðlagið undir yfirhúðinni og geymir æðar, taugaenda, hársekki og svita- og fitukirtla. Inniheldur kollagen og elastín.

Undirhúð:
sem er neðsta lagið, þar geymir líkaminn þinn fitu sem einangrar og verndar líkamann.



Elastín veitir húðinni teygjanleika og sveigjanleika. Þegar við eldumst missir húðin teygjanleika sinn. Alveg eins og gömul gúmmí teygja.



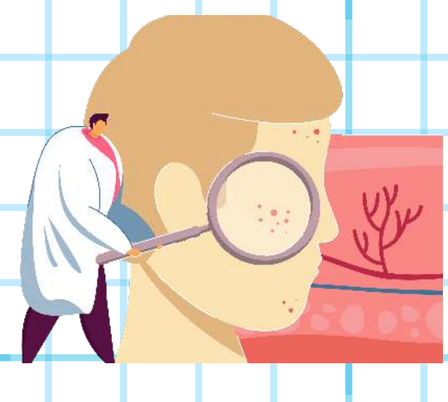
Kollagen veitir húðinni styrk og byggingu.

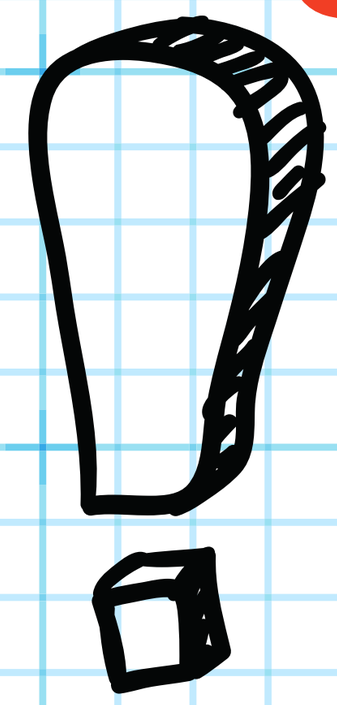
HÚÐIN Á UNGLINGSÁRUNUM

Á unglingsárunum fara mörg hormón í gang sem geta haft áhrif á húðina. Fiturkirtlar, verða oft virkari á þessum aldri, sem getur valdið aukinni olíuframleiðslu. Þetta getur leitt til þess að húðin verður feitari og stífari, og sumir unglingar fá bólur eða unglingabólur.

RÁÐ FYRIR HEILBRIGÐA HÚÐ

1. Þvoðu andlitið kvölds og morgna með mildri hreinsisápu eða jafnvel bara með heitu vatni og þvottapoka.
2. Ef húðin þarfnast krems. Veldu olíulaust eða létt rakakrem.
3. Forðastu að snerta andlitið: Að snerta andlitið getur borið bakteríur og óhreinindi sem geta valdið útbrotum.
4. Varnir gegn sól: Notaðu sólarvörn með að minnsta kosti SPF 30 til að vernda húðina gegn skaðlegum geislum.





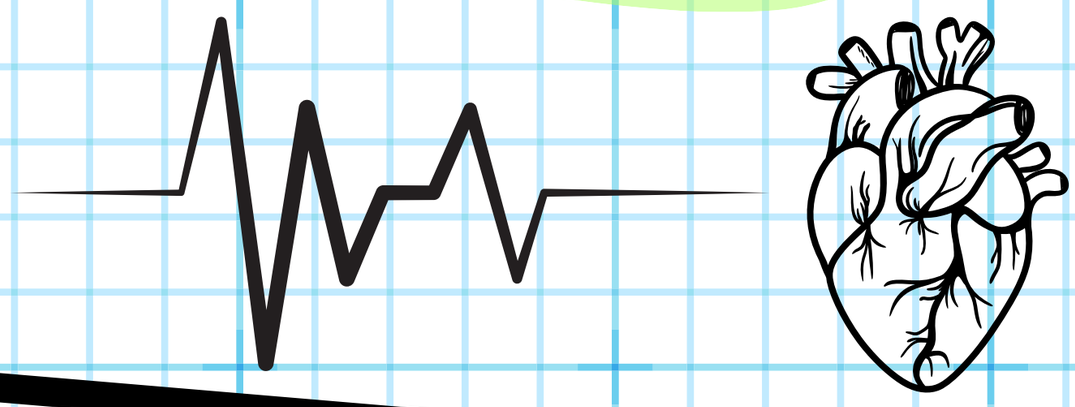
Það er líka mikilvægt að muna að húðin getur verið mismunandi hjá hverjum og einum, svo það sem virkar fyrir einn, þarf ekki endilega að virka fyrir annan. Það er alltaf gott að ráðfæra sig við húðlækni ef þú ert að kljást við húðvandamál.

VÖÐVAR

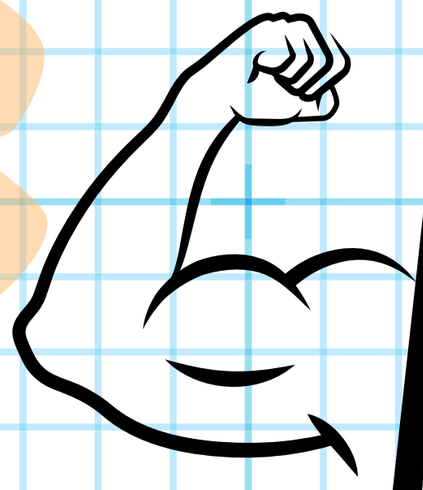
Þeir vöðvar sem þú getur stjórnað eru undir stjórn viljastýrða taugakerfisins en þeir sem þú getur ekki stjórnað eru undir stjórn ósjálfráða taugakerfisins.



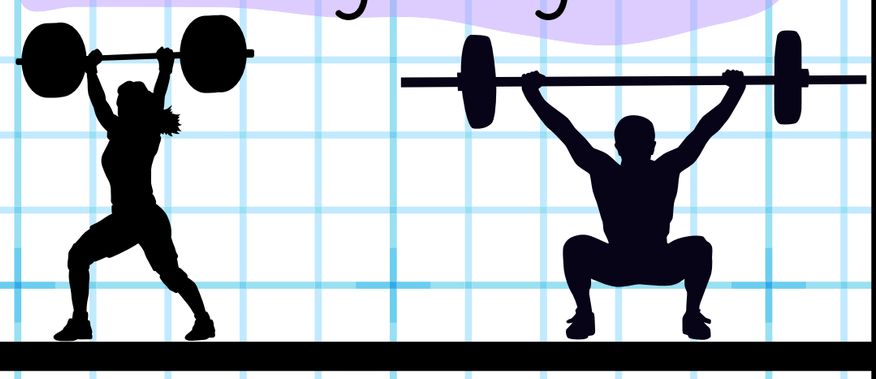
Vöðvarnir stjórna öllum hreyfingum líkamans. Bæði þeim sem gera þér kleift að ganga og hlaupa og líka þeim sem þú hefur enga stjórn yfir eins og hjartslætti og meltingu.



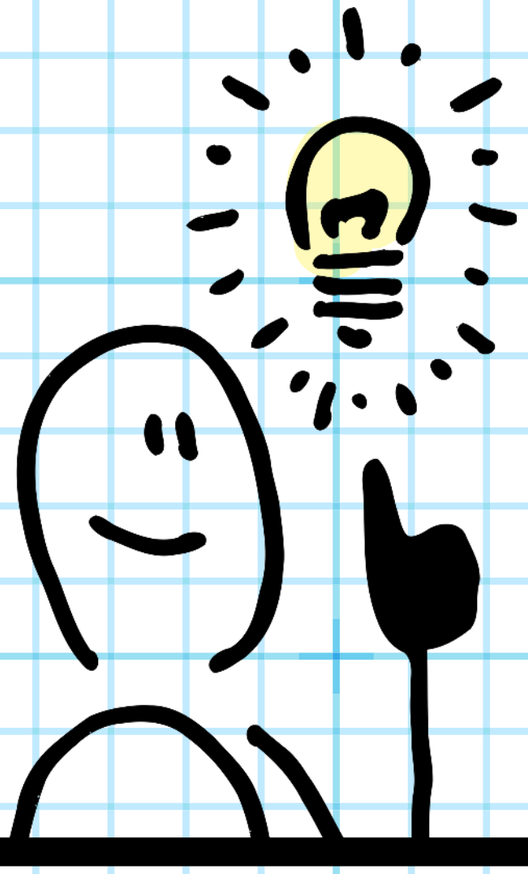
Vöðvarnir vinna saman tveir og tveir þar sem þeir dragast saman og lengjast á víx (beygir og réttir).

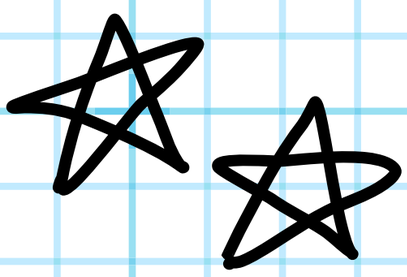


Vöðvar stækka við notkun og æfingar.

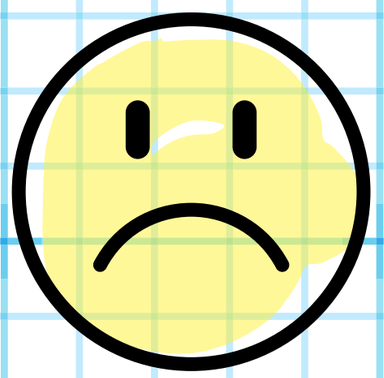


Vissir þú að við notum 72 vöðva þegar við erum í fílu en bara 14 þegar við brosum?









VÖÐVAR

LÍMDU HÉR

Rákóttir vöðvar eða öðru nafni beinagrindavöðvar. Eru vöðvar sem við stjórnum sjálf. Þeir vinna alltaf saman tveir og tveir. Annar réttir og hinn beygir. Þessir vöðvar festast á beinin með sinum.

Sléttir vöðvar eru ósjálfráðir vöðvar. Þessir vöðvar stýra líffærum okkar.

Hjartavöðvinn er ósjálfráður vöðvi. Hann sér um að láta hjarta okkar slá. Hjartavööðvi finnst bara í hjartanu.

© 2012-present Getting Nerdy, LLC®

BEINAGRINDIN

Beinagrindin okkar hefur mörg hlutverk:

Hún heldur líkamanum uppi og gefur honum lögun.

Framleiðir blóðfrumur

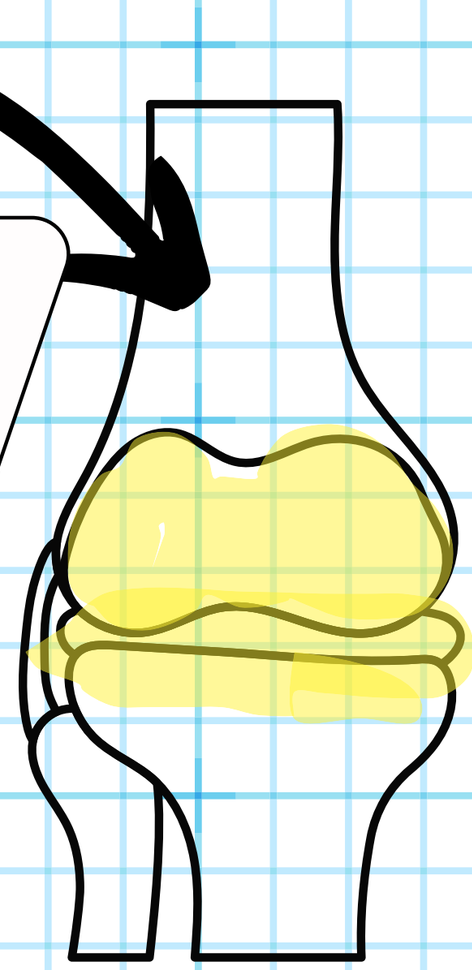
Hún verndar innri líffæri m.a. lungu og heila

Hún geymir kalk og önnur steinefni

Vöðvar og bein vinna saman að því að mynda hreyfingu.

BRJÓSK

Beinagrindin er gerð úr hörðum beinum og mjúkum eftirgefanlegum vef sem kallast brjósk

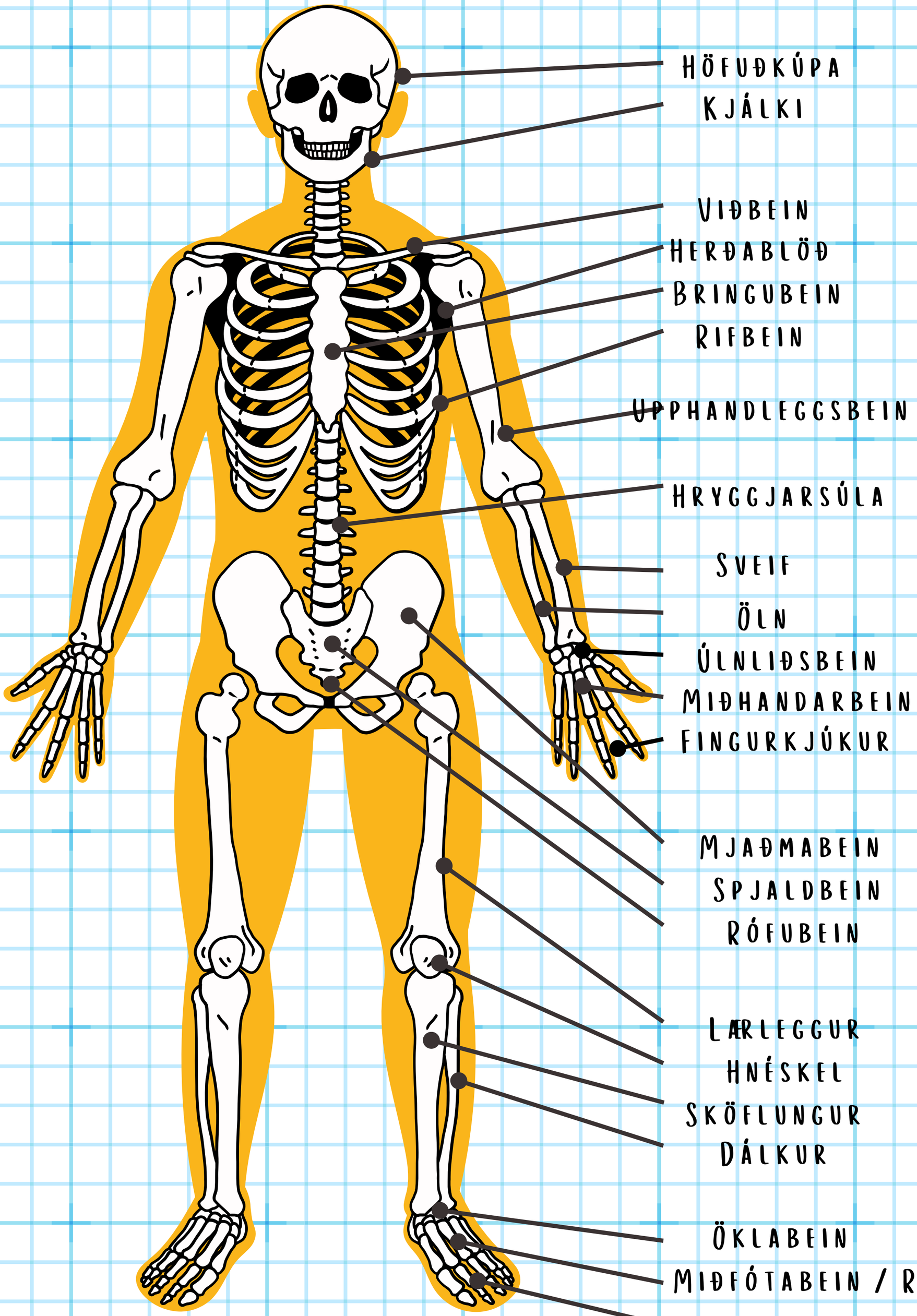


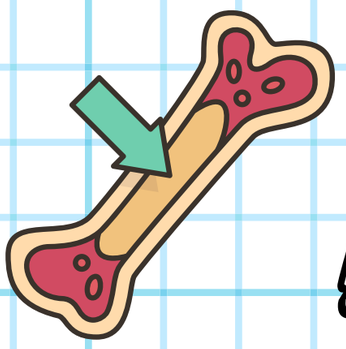
Brjóskið finnst á endum beina, þar sem þau mætast. Brjóskið minnkar viðnám og gerir alla hreyfingu mýkri.

Brjósk finnst líka í eyrum og nefi.

Hefðurðu tekið eftir því að beinagrindur eru ekki með nef og eyru?

HVAÐ ÞEKKIRÐU MÖRG BEIN?





UPPBYGGING BEINA

Þrátt fyrir að beinin virki bara eins og hörð grind í líkama okkar þá eru þau aftur á móti flókin líffæri gerð úr ólíkum vefjagerðum.

LÍMDU HÉR

BEINHIMNA: Þunn æðarík himna sem inniheldur taugaenda. Hún umlykur beinin og gefur þeim næringu og súrefni.

ÞÉTT BEIN: Harði og þétti hluti beinsins, gefur þeim styrk og lögun

FRAUÐ BEIN: Myndar bjálka og holrúm. Þar myndast beinmergurinn

BEINMERGUR:

- **GULUR:** Inniheldur fitufrumur
- **RAUÐUR:** Framleiðir blóðflögur og rauð og hvít blóðkorn

ÁHUGAVERÐAR STAÐREYNDIR UM BEIN

Minsta beinið er í eyranu og heitir ístað, í eyranu eru tvö önnur lítil bein sem heita hamar og steðji.

Við fæðumst með fleiri bein en við höfum sem fullorðin

Lengsta beinið í líkamanum er lærleggurinn (femur)

Þú hefur flest bein í höndunum – Í hverri hendi eru 27 bein, sem gerir fingur og úlnlið mjög liðuga og hreyfanlega