

Schlüsselbein (c), der starke Oberarmknochen (f) und die beiden Unterarmknochen. Dazu kommen noch die Knochen der Handwurzel (i), der Mittelhand (k) und der Finger.

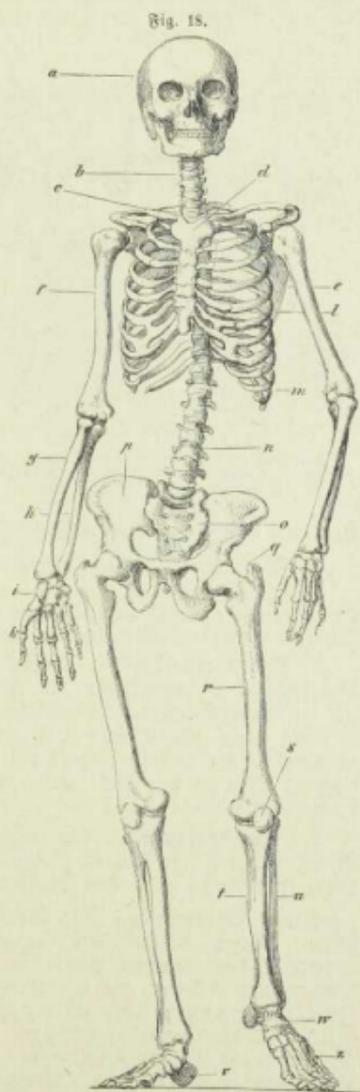
Zu den Beinnochen rechnet man das Becken (p), den Oberschenkelknochen (r), die beiden Unterschenkelknochen, Schien- und Wadenbein (t, u) und die Fußknochen. — Zwischen Ober- und Unterschenkel befindet sich die kleine, dreieckige Knie Scheibe (s), die zum aufrechten Gange viel beiträgt.

Zur guten Ausbildung der Knochen trägt das Trinken von frischem, kalkhaltigem Brunnenwasser und der Genuß von Hülsenfrüchten viel bei. Kinder müssen gerade sitzen und stehen, damit die Knochen die richtige Form und Lage zueinander erhalten. Besonders muß das Anlehnen der Brust an die Tischkante vermieden werden.

§ 66. Die Muskeln. Die Knochen des Körpers sind mit Muskeln (Fleisch) bekleidet. Ein Muskel besteht aus einem Bündel von Fleischfasern. Es ist in der Mitte gewöhnlich stärker, läuft nach den Enden spitz zu und wird von Blutgefäßen und Nerven durchzogen. Die Muskeln sind durch Sehnen mit den Knochen verbunden und vermitteln die Bewegung. Sie besitzen die Fähigkeit, sich in der Mitte zu verdicken, dadurch werden sie kürzer und bewegen das Glied in einer bestimmten Richtung. Soll das Glied wieder in seine frühere Lage zurückkehren, so muß ein anderer Muskel tätig sein.

Gute Ernährung und körperliche Übungen (Turnen) kräftigen die Muskeln.

§ 67. Die Sinneswerkzeuge. 1. Die Haut. (Fig. 19.) Der ganze Körper ist mit Haut überzogen, die zugleich der Sitz des Gefühls ist und aus der Oberhaut und der Lederhaut besteht. Die äußere Seite der ersteren, die harte Hornhaut, wird in kleinen Schuppen abgestoßen und bildet bei großem Drucke Schwielen. In der Lederhaut liegen eine Menge kleiner Warzen, in denen die Gefühlsnerven endigen. An den Fingerspitzen sitzen recht viele beisammen, daher ist hier das Gefühl sehr fein (Tast Sinn). In der Lederhaut liegen auch knäuelartig gewundene Schweißdrüsen, von denen die schraubenförmigen Schweißkanäle nach der Oberfläche der Haut gehen und in den Poren münden. Zwischen Lederhaut und Muskeln befindet sich das aus vielen



Steleit des Menschen. $\frac{1}{18}$.