

UKŁAD RUCHU — THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

STUDY CARD & BILINGUAL GLOSSARY • KARTA STUDYJNA

Wprowadzenie / Introduction: Ludzki układ ruchu składa się z biernego układu szkieletowego (*skeletal system*) oraz czynnego układu mięśniowego (*muscular system*). Wspólnie umożliwiają one utrzymanie postawy ciała, ochronę narządów wewnętrznych oraz wykonywanie ruchów dzięki ścisłej współpracy kości (*bones*), stawów (*joints*), mięśni (*muscles*) oraz ścięgien (*tendons*). Poniższa karta edukacyjna ułatwia zapamiętanie kluczowych terminów anatomicznych w języku polskim i angielskim.

I. BILINGUAL GLOSSARY / SŁOWNICZEK DWUJĘZYCZNY

Termin (PL)	Translation (EN)	Termin (PL)	Translation (EN)
kość	bone	kość udowa	femur
mięsień	muscle	kość ramienna	humerus
szkielet	skeleton (skeleton)	kość strzałkowa	fibula
staw	joint	kość piszczelowa	tibia
czaszka	skull	mięsień dwugłowy ramienia	biceps
kręgosłup	spine	mięsień trójgłowy ramienia	triceps
żebro	rib	ścięgno	tendon
miednica	pelvis		

II. QUICK TRANSLATION CHECK / SZYBKI SPRAWDZIAN

Ćwiczenie: Przetłumacz poniższe zdania lub dopasuj brakujące pojęcia anatomiczne, korzystając ze słowniczka powyżej.

Translate the sentences below or fill in the missing terms using the vocabulary list.

- The human skeleton consists of many bones connected at _____ (stawy).
- The _____ (kość udowa) is the longest and strongest bone in the body.
- Muscles are attached to bones by tough fibrous tissues called _____ (ścięgna).
- The biceps (mięsień dwugłowy) and _____ (mięsień trójgłowy) work in opposition.

Klucz odpowiedzi / Answer Key: 1. joints, 2. femur, 3. tendons, 4. triceps