Существует два вида механической энергии: кинетическая и потенциальная.

Любое движущееся тело обладает кинетической энергией. Она зависит от массы и скорости движения тела.

Потенциальная энергия зависит от положения взаимодействующих тел или их частей.

Кинетическая и потенциальная энергия могут превращаться друг в друга.

Кинетическая энергия всех молекул, из которых состоит тело, и потенциальная энергия их взаимодействия составляют внутреннюю энергию тела.

Внутренняя энергия зависит от температуры тела, агрегатного состояния вещества и других факторов (подробнее в учебнике 10 – го класса). Но не зависит от механического движения и положения относительно других тел.