

# Pod kožo so mišice in kosti

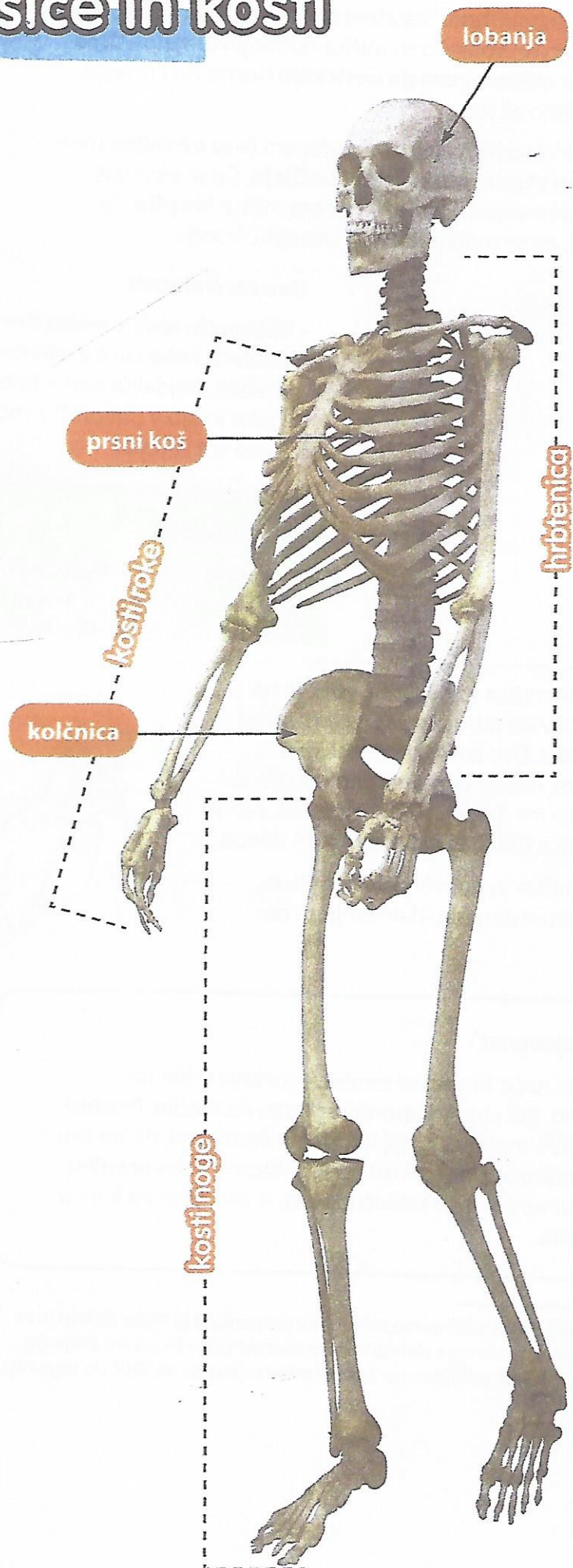


Kosti in mišice dajejo telesu **oporo**, omogočajo **pokončno držo** in mu določajo **obliko**. Imajo tudi pomembno nalogo, da **ščitijo** mehke organe v notranjosti telesa.

Z rastjo postajajo tvoje kosti **daljše** in **debelejše**.

Z rastjo postajamo tudi **višji** in **težji**.

Ogrodje telesa sestavljajo kosti. Gibljive stike med njimi imenujemo **sklepi**, negibljive, kot so na primer stiki med kostmi lobanje, pa imenujemo **šivi**.



Kosti skupaj z mišicami omogočajo gibanje telesa. To so skeletne mišice. Te mišice lahko **skrčimo**, kadar to **želimo**. Tako lahko upognemo roko, gubamo čelo, žvečimo, tečemo in podobno. Nekatero mišice se skrčijo **samodejno**, neodvisno od volje. To so mišice notranjih organov. **Srce utripa in mišice črevesja potiskajo hrano** po črevesju, če to želimo ali ne.

Mišice se ob delovanju po določenem času **utrudijo**, med počitkom in spanjem pa se **odpočijejo**. Če se ukvarjaš s športnimi dejavnostmi, se telesne mišice **krepijo**. To pomeni, da so močnejše in se kasneje utrudijo.

### Dve zanimivosti

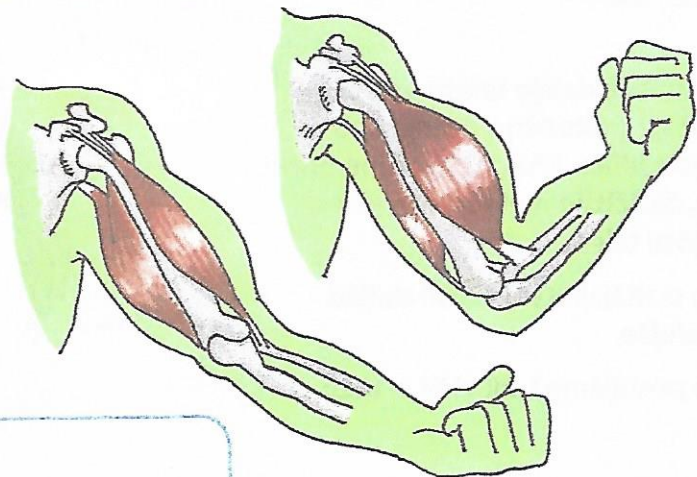
- Najmanjše kosti v telesu človeka so slušne koščice: kladivce, nakovalce in stremence. Poišči sliko na naslednjih straneh. Najdaljša kost v telesu je stegnenica.
- Moški imajo v povprečju večji delež mišic glede na telesno maso kot ženske.

### Tri vprašanja

1. Katere so najpomembnejše naloge okostja?
2. Kakšni so lahko stiki med kostmi?
3. Kaj omogoča veliko gibljivost nekaterih delov telesa?

Skeletne mišice so s **kitami** pripete na kosti. Za vsak gib potrebujemo najmanj dve mišici. Dve kosti, ki sta v stiku s sklepom, mišica potegne drugo k drugi. Da lahko isti dve kosti spet iztegneš, mora biti mišica tudi na nasprotni strani sklepa.

Srčna mišica je posebna vrsta mišice. Kljub neprestanemu delovanju se ne utruje.



Napetost mišice pri upogibu in iztegu roke

### Ena dejavnost

Napravi načrt in sestavi model delovanja mišic na nadlahti. Kot shemo uporabi zgornjo ilustracijo. Razmisli, iz kakšnih materialov naj bo model sestavljen, da bo čim bolj podoben pravih kostem in mišicam. Kako pravilno pripravimo načrt za tehnično delo, je zapisano na koncu učbenika.

Rek "**Zdrav duh v zdravem telesu**" ne pomeni, da je treba skrbeti le za krepko telo. Vsak mora skrbeti tudi za bistrost glave in zdravo življenje! Učenje, telovadba, higiena in zdravo prehranjevanje so ključ do tega cilja.