



ZNANJE SE ZAČNE
Z NASMEHOM

Mišice

MOČNE MIŠICE
IMAM, KER SEM
VES SEPTEMBER
PRENAŠAL POŠTO.



Je tudi tebi všeč **telovadba**? Midva sva nora nanjo. Pepca kar naprej teka po grmovju, da je polna vejic in trnov, jaz pa najraje lovim žogico. Danes se bova igrala **poligon**. Lahko se igramo skupaj! Če si s sošolci v razredu, imate vse, kar potrebujete. Iz miz, stolov, torb in vsega, kar najdete, naredite ovire: takšne za preplezati, takšne, pod katerimi se je treba splaziti, ne pozabite na slalom med torbami in obvezno naredite še kakšen tunel. Mimo oken pohiti v počepu, pri tabli skoči visoko in zariši svoj rekord. **Pri različnih gibih ti pomagajo različne mišice.** Ali začutiš, katere?

JAZ PA IMAM MOČNE
ŽIVCE, KER SEM
VES SEPTEMBER
PRENAŠALA TEBE.



Zakaj imamo mišice?

Mišice se skrivajo **pod kožo**, a jih vseeno lahko vidimo, kadar jih napnemo. Nekaterim so všeč velike mišice in zato redno dvigujejo uteži, da jim kar rastejo in rastejo. Ampak mišice niso samo za okras. Zaradi mišic lahko **hodimo, tečemo, govorimo, dihamo in stojimo pokonci**. Mišice tudi **poganjajo kri in hrano** po telesu.

MIŠICE SO
RAZLIČNE.



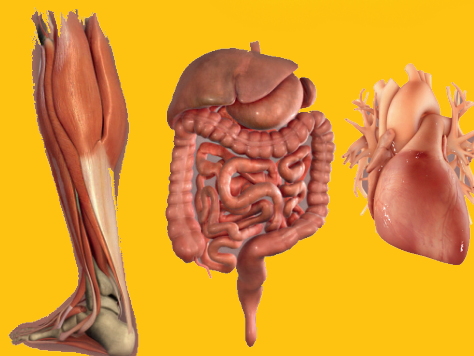
ZAPOMNI SI

Različne mišice

Skeletne mišice imaš na nogah, rokah, obrazu in trupu. Z njimi se premikaš in te ubogajo – lahko jih premikaš sam/a. Reče se jim tudi prečno progaste mišice.

Gladke mišice delajo same od sebe. Skrbijo, da želodec, črevesje, mehur, žile in oči delajo, kot je treba.

Tudi **srčna mišica** dela sama od sebe, a moraš vseeno skrbeti zanjo.

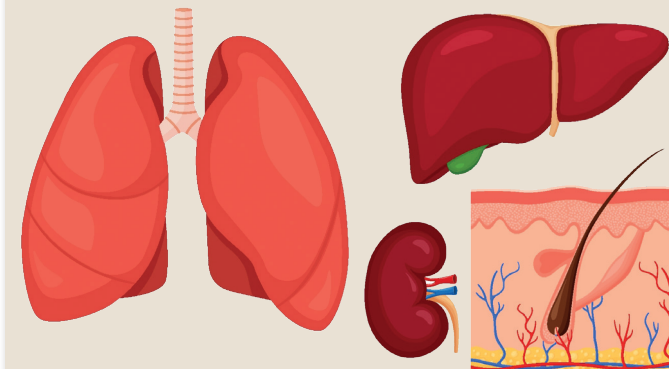


V slogi je moč

Tako kot za nas tudi za **mišice** velja, da vsak sam lahko marsikaj doseže, skupaj pa smo nepremagljivi. Mišico na primer sestavlja na tisoče drobnih **mišičnih vlaken**, ki so prepletena med sabo. Ta vlakna se raztezajo in krčijo kot nekakšna elastika. Ker so pripete na sklepe, jih tako **premikajo**. Ko mišica potegne koleno navzgor, se noga dvigne, ko ga spusti nazaj dol, noga stopi na tla. Zato lahko hodiš in počneš še mnogo drugih stvari.



Presenečenje! **Nekateri organi nimajo mišic.** To so poleg **možganov** še **pljuča, jetra, ledvica in trebušna slinavka**. Tudi **koža** ni mišica, gubajo in premikajo jo mišice pod njo.



Poskus

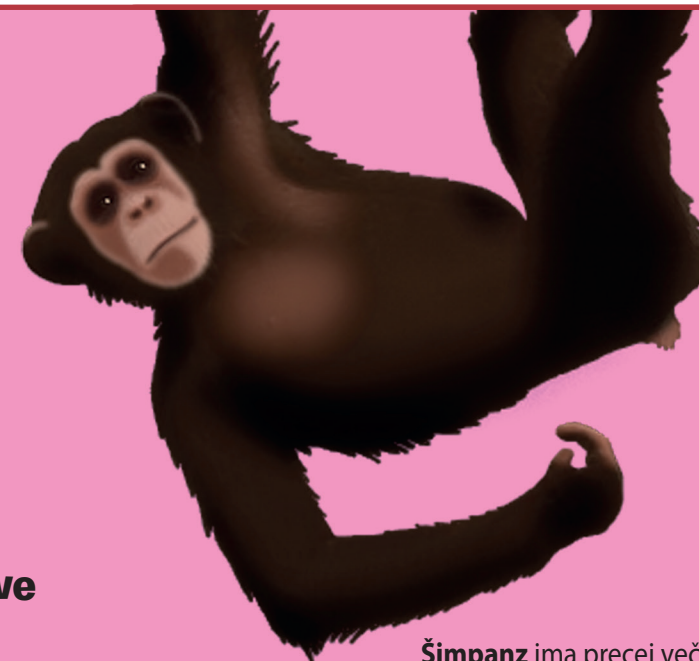
Skeletne mišice vlečejo le v eno smer, zato nastopajo v parih. Pokrči in iztegni roko in poskusi ugotoviti, katera mišica roko skrči in katera jo iztegne nazaj. Kaj pa, ko pokrčiš in zravnaš koleno? Ali prst?

Vajam za mišice se reče **vaje za moč**. Ko delaš **počepe, sklece** ali **izpadne korake**, delaš vaje za moč. Kot vsak šport imajo tudi te vaje veliko dobrih učinkov:

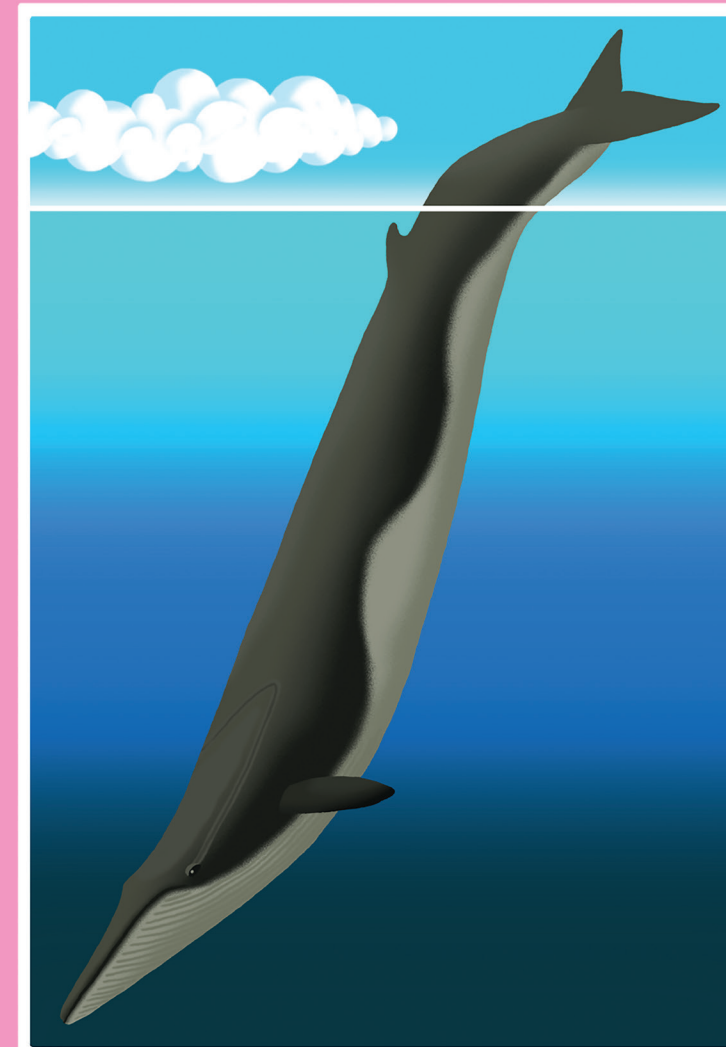
- bolje se počutiš, tako telesno kot duševno,
- bolj si zdrav/a,
- bolj si gibčen/na,
- hitreje razmišljaš,
- bolje spiš,
- bolj si si všeč in bolj si všeč tudi drugim,
- zraste ti samozavest.



Slonov trobec je nastal iz nosu in zgornje ustnice. Je zelo mišičast in uporaben. Slon lahko s trobcom natančno utrga eno samo travno bilko ali pa dvigne 3 odstotke svoje teže. Za 6-tonskega slona to pomeni 180 kilogramov. Sloni s trobci vohajo, tipajo, se hranijo in oglašajo.



Šimpanz ima precej več belih mišičnih vlaken kot rdečih in je zato zelo močan.



Sinji kit, največja žival na planetu, ima tudi največjo srčno mišico, ki tehta okrog 180 kilogramov. Ob gladini srce bije 25–37-krat na minuto, v globini se srčni utrip spusti na 2–10-krat na minuto. Bitje srca sinjega kita se sliši 4 kilometre daleč.

Nekatere živali imajo **zunanji skelet** ali **eksoskelet**. Trdni del telesa s sklepi je na zunanji strani, od znotraj so nanj pripete mišice, ki ga premikajo.



Gosenica ima v telesu okrog 4000 mišic.

Približno polovica človekove teže so **mišice**

Na obrazu in vratu so **izrazne mišice**. Te mišice ne premikajo kosti, ampak so pripete na kožo, ki jo raztegnejo v nasmeh, jezo, začudenje ...

Največja in najtežja je **velika zadnjična mišica**.

Krojaška mišica je najdaljša mišica v telesu.

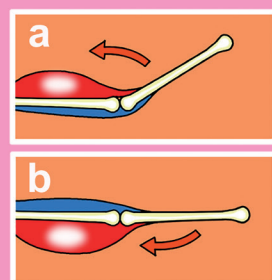
Prepona se krči in razteza sama od sebe, lahko pa jo tudi nadzoruješ.

Biceps ali **dvoglava nadlaktna mišica** velja za najprivlačnejšo.

Najmočnejša žival na svetu je **govnač**, lahko premika stvari, ki so 1100-krat težje od njega.



Mišice navadno **delujejo v parih**. Mišica ne more potisniti, lahko le povleče.



Jezik je sestavljen iz osmih različnih mišic.



Mačke zelo dobro slišijo. Kar naprej obračajo ušesa proti viru zvoka. To lahko počnejo, ker imajo v vsakem uhlju kar 32 mišic.

Slovenske mišice

Poznaš slovenske športne junake na fotografijah?

Pozorno preberi opise in vsakemu pripiši pravega športnika ali športnico.

1.

Ima zelo vzdržljive mišice.
Hitro šprinta.
Tekmuje v vsakem vremenu.
Navijači ga kličejo Pogi.



2.

Ima zelo močne mišice.
Najpomembnejše so mišice trupa,
rok in nog.
V tem športu so pogoste poškodbe.
[Nosi številko 77.](#)



3.

Ima dobro razvite mišice prstov.
Mišice in sklepi se zelo raztegnejo.
Poleg telesne pripravljenosti je nujna
dobra tehnika.
Po steni pleza kot pajek.



4.

Trenira ravnotežje.
Ima močne mišice trupa in nog.
Visoko leta.
Tekmuje na snegu.



Športniki dihaajo s **trebušno prepono**. Poglej se v ogledalo.
Se ti ramena pri vdihu dvignejo in pri izdihu spustijo? Potem
dihaš z dvigovanjem ramen. Poskusi dihati s prepono. Lezi
na hrbet in si položi dlan na trebuh. Vdihni tako, da tvoj
trebuh dvigne dlan, pri izdihu pa jo spusti.



BRAVO, ZDAJ ZNAŠ
DIHATI S PREPONO!

Poskrbi za svoje mišice

V telesu imaš več kot **600 mišic**. Da ti bodo dobro služile, moraš zanje
[skrbeti](#). Podobno kot za zobe, ki jih moraš zjutraj in zvečer ščetkati, le da
imajo mišice malce drugačne potrebe. Otroci od 2 do 18 let se morajo
vsak dan gibati **vsaj 1 uro**. Mišice so močne in zdrave, kadar jih redno
uporabljaš, in popolnoma vseeno jim je, ali zanje skrbiš med igro ali pa
na športnih treningih. Zanje je pomembno le, da ješ dovolj **beljakovin**,
se čim več **gibaš** in čim manj sediš pred zasloni.



Konjiček meseca

Profesionalni športniki imajo **treninge**, običajni ljudje pa **rekreacijo**. Razlika med
treningom in rekreacijo je v tem, da so treningi pogosto naporni in nadležni,
rekreacija pa je [zabavna](#) in zdrava. Med rekreacijo sodi vse od teka do hoje (v hribe),
plavanja, skakanja čez kolebnico, kolesarjenja, plazenja, plezanja, plesanja ...

Kaj od tega si/boš počel/a v tem mesecu?











Nekateri ljudje imajo **telesne omejitve**,
zato si morajo rekreacijo nekoliko
prilagoditi. Športniki s telesnimi
omejitvami so **parašportniki** in tekmujejo na
paralimpijskih igrah. Med slavnimi slovenskimi
parašportniki je tudi **Darko Đurić**, ki se je rodil brez
leve roke in obeh nog. Ker je zelo rad plaval, je postal
paraplavalec, dvakratni svetovni in evropski prvak,
postavil pa je tudi štiri svetovne rekorde.



Darko Đurić

Ne pozabi na tiskano Veselo šolo v reviji Pil!
Tam te čakajo lepe gibalne nagrade in še več zanimivosti o mišicah.

Oktobrsko temo o mišicah smo pripravili:

Besedilo Irena Duša Draž, angleški in nemški del Pionirski dom, ilustracije Matej de Cecco, Vladimir
Leben, fotografije Shutterstock, Wikimedia Commons, FB, oblikovanje Simon Kajtna, jezikovni pregled
Simona Ana Malovrh, urednica Irena Duša Draž.

Pri izpeljavi letošnje Vesele šole nam pomagajo generalni partnerji:
Telekom Slovenije, Zavarovalnica Triglav, Slovenska vojska.
Vesela šola je priloga mesečne revije Pil; letnik 56, št. 2 (oktober 2025).