NIT

**1. ura**

Kako pa je kaj danes v tvoji koži? ☺

Greva naprej s potovanjem po telesu. No, pravzaprav greva v telo. In sicer pod kožo. Saj še veš, kanje? Koža ščiti notranjost telesa, to pa so tudi mišice in kosti.

* **Preberi učbenik str. 12.** Med branjem premikaj svoje kosti. ☺
* **Zapis v zvezek. Ne pozabi na datum.**

**POD KOŽO SO MIŠICE IN KOSTI**

 **2. ura**

Čas za razgibavanje. Pa previdno.

Krožno premikaj svojo **lobanjo**. Zaokroži 20 x.

Kroži s **kostmi roke**. Z vsako roko 20 x.

Proti roki dviguj stegnjene **kosti noge**. Vsako nogo 20 x.

**Medenico** spusti v višino kolen. Ponovi 15 x.

Upogni **hrbtenico** tako, da se z rokami dotakneš prstov na nogah.

Z globokim vdihom razširi še svoj **prsni koš**. 5 vdihov. Pazi, da se ti ne zvrti.

Pa razgibajva še možgane. Saj veva, da niso kost, v resnici so mišični upravljalec.

* **Prepiši v zvezek in odgovori ali dopolni.**
1. Katere skupine kosti sestavljajo človeško okostje? *(Pomagaj si s sliko v učbeniku.)*
2. Med kostmi lobanje najdemo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kostne stike. Imenujejo se \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kostni stiki se imenujejo sklepi.
4. Pljuča in srce varuje del okostja, ki mu rečemo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
5. Lobanja varuje naše \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**3. ura**

Ponovi razgibavanje prejšnje ure. Zdaj razmišljaj, **kaj ti omogoča**, da sploh premikaš svoje kosti.

Krožno premikaj svojo **lobanjo**. Zaokroži 20 x.

Kroži s **kostmi roke**. Z vsako roko 20 x.

Proti roki dviguj stegnjene **kosti noge**. Vsako nogo 20 x.

**Medenico** spusti v višino kolen. Ponovi 15 x.

Upogni **hrbtenico** tako, da se z rokami dotakneš prstov na nogah.

Z globokim vdihom razširi še svoj **prsni koš**. 5 vdihov. Pazi, da se ti ne zvrti.

* **V učbeniku preberi strani 13 in 14.**
* **Razmisli**

**Katere mišice so sodelovale pri razgibavanju? Kaj pa ko nagubaš čelo, žvečiš hrano ali tleskneš s prsti? Katere mišice se krčijo in sprostijo?**

Mišice, ki jih lahko skrčimo in sprostimo delujejo pod vplivom naše volje – **ZAVESTNO**.

Za gibljivost in dobro delovanje mišic skrbimo z rednim ukvarjanjem s športom in zmernim prehranjevanjem.

**Katere mišice se krčijo SAMODEJNO, neodvisno od naše volje? Ali se tudi te mišice utrudijo?**

To so mišice notranjih organov (npr. mišice črevesja potiskajo hrano po črevesju, srce poganja kri po žilah).

**Katera mišica nikoli ne počiva?**

* **Zapiši v zvezek**