



ZNANJE SE ZAČNE Z NASMEHOM

Mišice

Ali veš, da imaš v telesu **več kot 600 mišic**, ki ti ne pomagajo le hitro teči in nositi šolskega nahrbtnika, ampak skrbijo še za vrsto drugih stvari? Človeško telo je zapleteno in hkrati navdušujoče. Vsak sistem posebej mora delovati brez napak, da se skupaj ujamejo v čudovito bitje, ki si ti.

Oktobra bomo v Veseli šoli spoznali mišice, eno prvih stvari, ki so nam všeč na nas in na drugih. Poleg **privlačnosti**

nam mišice omogočajo, da **hodimo, tečemo, govorimo** in **dihamo, podpirajo našo težo**, nam pomagajo, da se **držimo lepo naravnost**, in skrbijo, da vsi naši **organi delujejo**, kot je treba. Zdrave mišice so pogoj za zdravo življenje, zato kar hitro zavijajmo rokave in potelovadimo z edinim organom, v katerem nimamo mišic – z možgani!

PRAZNA VREČA NE STOJI
POKONCI, ZATO VSAK
DAN KREPIM MIŠICE!



ŽE V REDU, PEPČA,
AMPAK TA PREGOVOR
POMENI, DA MORAŠ
DOBRO JESTI.



7.-9. razred

Zakaj največkrat pademo na obraz?

Prazna vreča res ne stoji pokonci, telo pokonci držijo kosti, te pa mišice. Ko anatomijo združimo s fiziko, postane stvar zelo zanimiva. Zaradi gravitacije nas naša teža vleče navzdol in tudi naprej, mišice v mečih pa navzgor in nazaj. Bolj ko se nagneš naprej, bolj morajo mišice delati. Večina ljudi se stojé rahlo nagiba naprej, za približno 3 stopinje. Kadar pademo, zato največkrat pademo v smeri, kamor nas že naravno vleče.



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 med seboj prepletenih **mišičnih vlaken**. Ta vlakna se raztezajo in krčijo, kot nekakšna elastika. Ker so mišice 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.



Signal ali ukaz mišici, naj se premakne, pride **iz možganov**. Nekateri ukaze mišicam pošljemo namenoma, drugi pa iz možganov do mišic potujejo, ne da bi se tega zavedali. Ne delujejo namreč vse mišice enako.



Nekateri mišice imajo več mišičnih vlaken, druge manj, a njihovo število ne glede na moč ostaja enako. Tiste mišice, ki jih redno uporabljaš (obremenjuješ), se okrepijo. Če te doleti nesreča ali bolezen in moraš dlje časa ležati, mišice uplahnejo. Izgubi mišic rečemo tudi **mišična atrofija**.



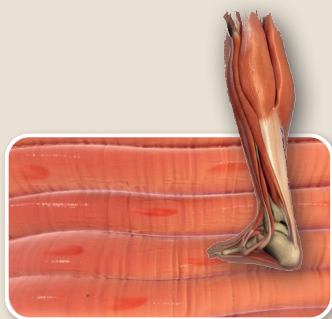
Mišice nastajajo med **gibanjem, skakanjem, igro, športom**. Zate so zelo pomembne. Še posebej glede na statistiko, ki pravi, da:

- Povprečen šolar pred zaslonom preživi 4–6 ur na dan, giba pa se manj kot 1 uro na dan.
- Šolarji v povprečju sedijo več kot starostniki v domovih za starejše.
- V Sloveniji je prekomerno prehranjena četrtina vseh osnovnošolcev.
- Meritve športnovzgojnega kartona kažejo, da moč, gibljivost in vzdržljivost šolarjev padajo.

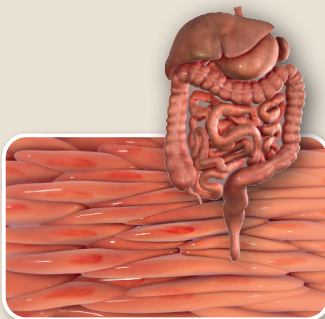


Vrste mišic

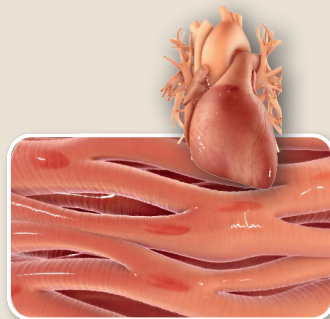
Glede na to, da ima vsak od nas več kot 600 mišic, ni čudno, da smo jih morali pokupčkati v **tri skupine** – tako jih lahko bolje razumemo in lažje skrbimo zanje. Te tri skupine mišic se že na pogled precej razlikujejo med sabo, imajo pa tudi zelo različne vloge.



Najprej opazimo **skeletne mišice**. To so mišice, ki so pripete na kosti, vezi, sklepe ... Brez njih se ne bi mogli premikati. Najlažje jih okrepimo z redno vadbo in jih tudi najraje občudujemo (na sebi in na drugih). Glede na njihovo privlačno naravo ni presenečenje, da nastopajo v **parih** – medtem ko se ena skrči, se druga raztegne, in obratno. Skeletne mišice opravljajo tri pomembne naloge: **omogočajo gibanje, držijo nas pokonci** in pomagajo **vzdrževati telesno temperaturo**, saj s krčenjem in raztezanjem ustvarjajo toploto. Skeletnim mišicam rečemo tudi **prečno progaste mišice**.



Organe v tvoji notranjosti poganjajo **gladke mišice**. Že na pogled so drugačne od prečno progastih, delujejo pa **v stenah organov**, na primer **mehurja, želodca, črevesja, krvnih žil in oči**. Te mišice delujejo same od sebe, poganjajo kri po telesu, porivajo hrano po prebavnem sistemu, krčijo in razširijo zenice v očeh ...



Srčna mišica je tako pomembna, do je dobila čisto svojo kategorijo. Tudi srce je **prečno progasta mišica**, a deluje sama od sebe. Kljub temu jo lahko delno nadzorujemo. Če ti recimo srce hitro bije, ga lahko upočasniš, če se osredotočiš nanj in umiriš dihanje. Srčna mišica se odziva na vse mogoče, v dir se požene, ko tečeš, zbolíš, se ustrašiš ali zaljubiš. A njena glavna naloga je **črpanje krvi**.

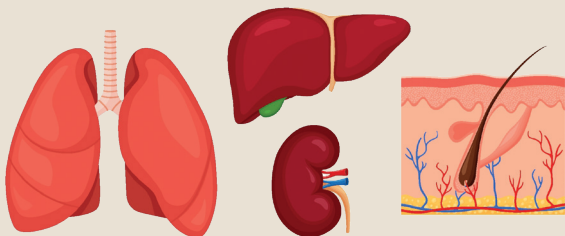


SKRČI IN IZTEGNI ROKO IN OPAZUJ, KATERA MIŠICA SE RAZTEGNE IN KATERA SKRČI.

7.-9. razred



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.



Da življenje ne bi bilo preveč preprosto (= dolgočasno), smo se domislili še drugih načinov, kako lahko mišice razdelimo na skupine.

Recimo po obliki: dvoglave, triglave, trikotne, štirikotne, krožne.

Po tem, kje so doma: obrazne, vratne, ramenske, kolčne ...

Po službi: upogibalke, obračalke, dvigalk, naježevalke ...





Oblikovanje mišic

Mišice niso le uporabne, ampak se mnogim zdijo tudi lepe. Tudi zato je grajenje mišic ali **bodibilding** precej priljubljen hobi. Nekateri so iz njega naredili celo znanost, umetnost ali šport. Kot vsak šport tudi vaje za moč spremlja veliko **pozitivnih 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.



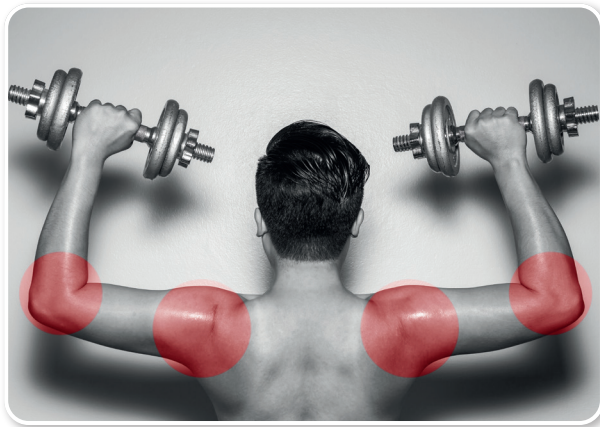
7.-9. razred

Vsako ukvarjanje s športom v možganih sprošča **endorfine**, ki jih ljubkovalno imenujemo tudi »hormoni sreče«. Endorfini izboljšujejo razpoloženje in so dober protistrup za stres in tesnobo.



Minusi

Kot vsaka stvar ima tudi ukvarjanje z mišicami slabe plati. Nekateri športi so dragi ali zahtevajo veliko časa, nekateri so povezani s pogostejšimi poškodbami. A najbolj znan in razširjen stranski učinek pretiranega športanja je **zakasnjena mišična bolečina**, kot se pravilno reče **muskelfibru**. Bolečine so posledica drobnih poškodb v mišicah, ki nastanejo, če s športom pretiravaš ali stopnjuješ obremenitve. Navadno minejo v dnevu ali dveh.



Poskrbi za svoje mišice

So te letos že namučili z meritvami za športnovzgojni karton? Ker je gibanje tako zelo pomembno za zdrave kosti, mišice in zdravje na sploh, se odrasli ogromno ukvarjajo z gibanjem otrok. Za svoje mišice in zdravje lahko veliko narediš tudi sam/a.



7.-9. razred

Športnovzgojni karton ali po novem tudi **SLOfit** je nacionalni sistem spremljanja telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Zagotovo se spomniš tega: merjenje **telesne višine** in **teže**, **kožne gube** (gube mišice triceps), **dotikanje plošče z roko**, **skok v daljino z mesta**, **premagovanje ovir nazaj**, **dviganje trupa**, **predklon na klopici**, **vesa v zgibi**, **tek na 60 in 600 metrov**. Sam/a lahko spremljaš svoj napredek skozi leta, na **Fakulteti za šport** pa zberejo vse podatke, naredijo analizo in tudi paniko, če so rezultati slabi.



Zdravo gibanje

Strokovnjaki pravijo, da bi morali otroci (od 2 do 18 let) vsak dan telovaditi **vsaj 60 minut**. To lahko pomeni trening tenisa ali plavanja, lahko pa tudi samo noriš naokrog s prijatelji, pomembno je, da prideš domov prepoten/a. Strokovnjaki odsvetujejo prepogoste in prenaporne treninge, ker lahko otroke telesno in duševno izčrpajo.



Pravila za zdravo gibanje:

- Intenzivno se gibaj vsaj eno uro na dan.
- Pred vadbo se ogrej in po njej umiri, tako kot to delajo odrasli.
- Dvakrat ali trikrat na teden delaj vaje za mišice.
- Vaje za mišice lahko začneš izvajati med 7. in 12. letom starosti.

Hrana za mišice

Če hočeš imeti močne mišice, jih moraš nahraniti. Mišice za rast in obnavljanje potrebujejo **beljakovine**. Beljakovinom rečemo tudi **proteini**, to je ena in ista stvar. A mišice ne bodo zrasle samo zato, ker ješ veliko beljakovin. Mišice rastejo samo v kombinaciji prehrane s telesno vadbo.

7.-9. razred

Proteini so **organske spojine**, sestavljene iz **aminokislin**. Od 20 različnih aminokislin je 9 **esencialnih**, kar pomeni, da jih lahko v telo vneseš le s hrano.

Kaj bo za kosilo?

Beljakovin so polni losos, piščančje meso, kvinoja, čičerika, tofu ...

Potrebuješ:

- kos piščančjih prsi,
- bučke, brokoli ali korenje,
- maščobo, na primer olivno olje,
- sol, dišavnice, ki so ti všeč (na primer bazilika, ali timijan, ali peteršilj).

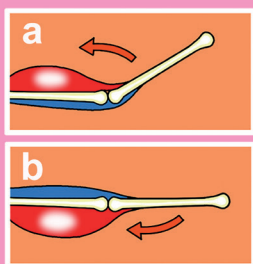
Piščančje prsi nareži na trakce, olivno olje segrej v ponvi in na njem speci trakce. Pečene umakni na krožnik in v ponev dodaj narezano zelenjavo. Dodaj sol in dišavnice. Zalij s kozarčkom vode in pokrij. Ko se zelenjava zmehta, jo dodaj na krožnik k piščancu. Zraven lahko skuhaš riž ali testenine, narežeš svežo kumaro ali paradižnik.





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.

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



Jezik je sestavljen iz osmih različnih 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**.

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

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



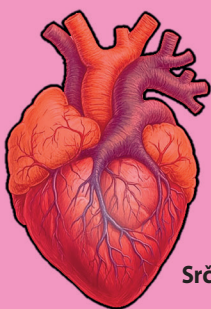
Mačke zelo dobro slišijo. Kar naprej obračajo ušesa proti viru zvoka. To lahko počnejo, ker imajo v vsakem uhlju kar 32 mišic.

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

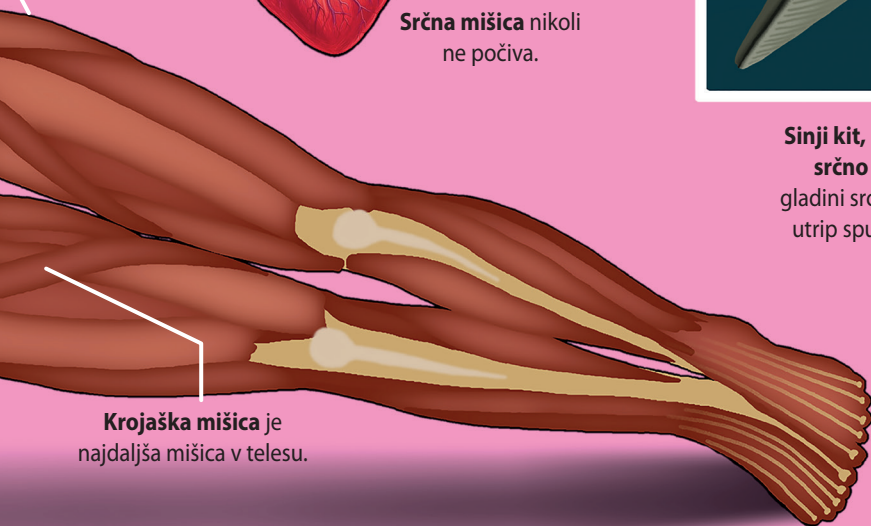




Šimpanz ima precej več belih mišičnih vlaken kot rdečih in je zato zelo močan.



Srčna mišica nikoli ne počiva.

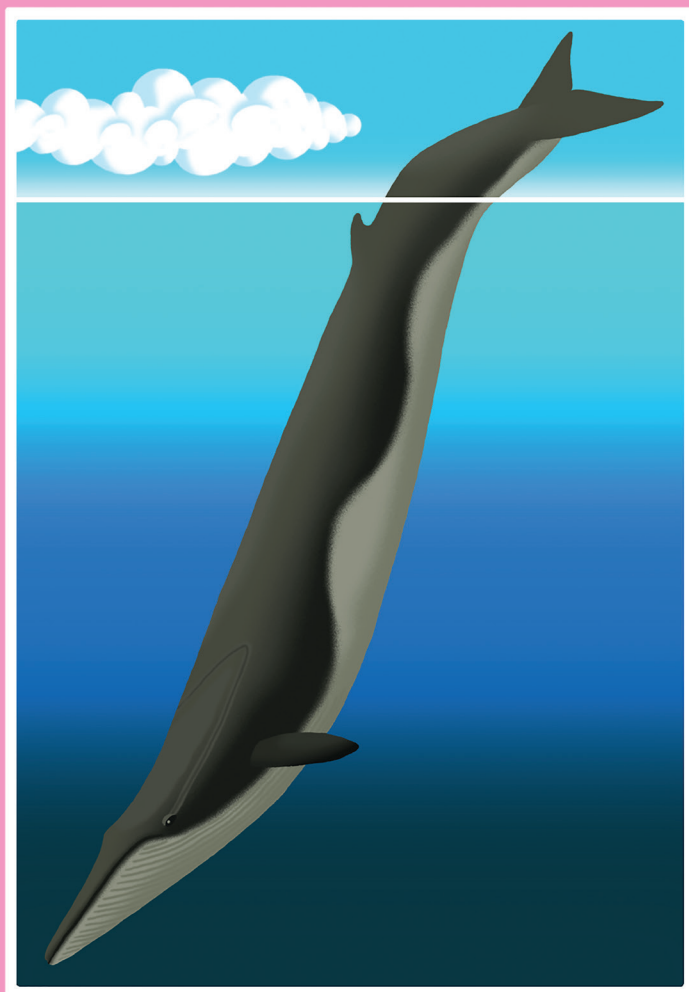


Krojaška mišica je najdaljša mišica v telesu.



Gosenica ima v telesu okrog 4000 mišic.

Gosenica ima v telesu okrog 4000 mišic.



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 **zunani skelet** ali **eksoskeleton**. Trdni del telesa s sklepi je na zunanji strani, od znotraj so nanj pripete mišice, ki ga premikajo.



Različni športi ...



Tadej Pogačar

Pogi, kot ga ljubkovalno kličejo navijači, je danes najboljši slovenski **kolesar**, ki je dosegel izjemne uspehe na mednarodnih dirkah. Leta 2025 se je na **spomenikih** kot prvi kolesar v zgodovini vsaj šestkrat zapored uvrstil na stopničke.

Na večtedenskih dirkah, kot je na primer **Dirka po Franciji**, na kateri je slavil v letih 2020, 2021, 2024 in 2025, morajo biti mišice ne le močne, ampak tudi zelo, zelo vzdržljive. Veliko kolesarjev ure in ure uri **počasna mišična vlakna**. Poleg kolesarjev so po vzdržljivih mišicah znani tudi **maratonci**. Vzdržljivosti pogosteje rečemo kar **kondicija**.

7.-9. razred

Mišična vzdržljivost je sposobnost, da isto akcijo ponavljaš znova in znova, dolgo časa. Prav pride tudi nešportnikom, saj krepi srce in pljuča, pomaga pri pravilni drži in sedenju, dvigovanju in prenašanju stvari, krepi imunski sistem, zmanjšuje stres in zmanjša utrujenost.



Za vzdržljivejše mišice:

- hodi,
- teči,
- kolesari,
- preskakuj kolebnico,
- plavaj,
- pleši!



Janja Garnbret

Najboljša **športna plezalka** na svetu je začela plezati že pri šestih letih. Z vztrajnostjo, eleganco in nasmehom osvaja medalje in srca navijačev, da na tekmah z njo diha vsa Slovenija. **Kako pa dihaajo športniki** in kaj imajo pri tem mišice?

Športniki dihaajo s **trebušno prepono**. Takšno dihanje najučinkoviteje polni kri s kisikom, s kisikom bogata kri pa da športniku večjo moč. Namesto s prepono lahko dihaš tudi z dvigovanjem ramen.

Poglej se v ogledalo. Se ti pri vdihu ramena 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!

7.-9. razred

Drugo ime za trebušno prepono je **diafragma**. To je mišična pregrada med prsno in trebušno votlino. Pretok krvi v pljučih je pri preponskem dihanju boljši, 1,29 litra na minuto. Za primerjavo, pri ramenskem dihanju je pretok krvi 0,07 litra na minuto, če dihaš s širjenjem prsnega koša, pa 0,66 litra na minuto.



Nika Prevc

Najboljša **smučarska skakalka** lanske zime in ena najbolj priljubljenih športnic na sploh je znana tudi po tem, da sicer visoko leta, pa vseeno ne pade. Da ob doskoku ohrani **ravnotežje**, mora imeti krepke **trebušne mišice** in **mišice spodnjega dela hrbta**, sprednje in zadnje **stegenske mišice** in **mečne mišice**. Če hočeš vaditi ravnotežje, lahko stojiš na eni nogi, se zadržiš v počepu ali lastovici.



Ne pozabi!

Čeprav so vaje za moč, vzdržljivost in ravnotežje različne, mišice potrebujejo vse troje, tako pri športu kot vsakdanjih opravkih.

... različna telesa

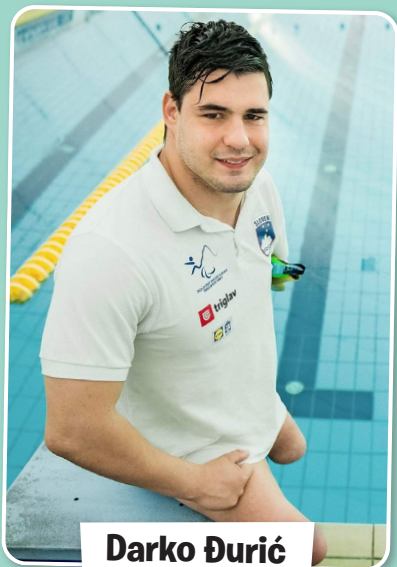


Luka Dončić

»Čudežni fant«, kot mu radi rečejo novinarji, je že pri trinajstih letih začel kariero pri španskem Realu iz Madrida, z njim osvojil vse možne nagrade, leta 2017 pa Slovenijo popeljal do največjega uspeha – **naslova evropskega prvaka**. Danes igra v severnoameriški ligi NBA za ekipo Los Angeles Lakers, ki ji pri nas včasih rečemo kar Jezerniki. Luki ves talent na svetu ne bi pomagal, če ne bi zraven tudi pridno treniral.

Poleg vzdržljivosti je pri **košarki** zelo pomembna tudi moč. **Vaje za moč** krepijo mišice. Takšne vaje lahko delaš z **lastno težo** (počepi, sklece, most ...), z **utežmi**, **elastičnimi trakovi** ali na napravah v **fitnesu**.

Takšne vaje povečajo mišice, ohranjajo zdravo telesno težo in krepijo kosti.



Darko Đurić

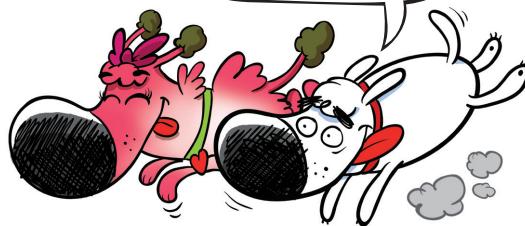
Dvakratni svetovni in evropski prvak v **plavanju** ter nosilec štirih svetovnih rekordov se je rodil brez leve roke in obeh nog. Športniki s telesnimi omejitvami so **parašportniki** in nastopajo na **paralimpijskih igrah**. Z zadnjih leta 2024 v Parizu je zlato medaljo domov prinesel strelec **Franček Gorazd Tiršek**, bronasto pa lokostrelca **Živa Lavrinc** in **Dejan Fabčič**.

Kaj se z mišicami zgodi po koncu kariere?

Športniki imajo navadno kratko kariero, zato si morajo po upokojitvi najti novo službo. **Darko Đurić** je denimo motivacijski govornik, nekateri postanejo trenerji, tretji športni novinarji. Prav vsi pa se iz profesionalnih prelevijo v **ljubitelske športnike**, ki mišice ohranjajo z:

- ogrevanjem pred začetkom vadbe,
- ohlajanjem z razteznimi vajami po koncu vadbe,
- pitjem vode med vadbo,
- vadbo vsaj trikrat na teden.

MIŠICE DELIMO TUDI PO BARVI. HITRE SO BELE, POČASNE PA RDEČE.



7.-9. razred

Hitra mišična vlakna so za eksplozivne gibe in se hitro utrudijo, za vzdržljivost pa imamo **počasna mišična vlakna**, ki se utrudijo počasi. **Hitro-počasna mišična vlakna** so kombinacija obojih. Posamezna mišična vlakna se združujejo v **mišične snope**, ti pa v **mišico**.

PRIDRUŽITE SE PROJEKTU GIBAJ Z NAMI!

Slovenskim šolam in vrtcem podarjamo:



**100 BREZPLAČNIH
ŠPORTNIH DNI**
ZA OTROKE.



**5.000 €
DONACIJE**
ZA ŠPORTNO OPREMO.

**PRIJAVITE RAZRED SVOJEGA
OTROKA ZA BREZPLAČEN
ŠPORTNI DAN!**

SKENIRAJTE QR KODO
IN SODELUJTE.



OGLASNO SPOROČILO

NAGRADNI IZZIV



Verjetno si že slišal/a za aktiven življenjski slog, ki je tesno povezan z zdravim življenjskim slogom. Zanj si zagotovo slišal/a že tolikokrat, da ti že iz ušes ven gleda. Sveta trojica zdravega življenjskega sloga so zdrava prehrana, veliko gibanja (aktivnosti) in zadosti spanja.

Velik zagovornik aktivnega življenjskega sloga je podjetje WOOP!, ki v Ljubljani in Mariboru skrbi, da otroci in mladi ne pozabijo, kako zabavno je migati. Poleg projekta Gibaj z nami imajo tudi **WOOP! Akademijo**, v kateri otroci pod vodstvom izkušenih trenerjev spoznajo različne športne discipline, vzljubijo gibanje in spoznajo nove prijatelje.

VEČ TUKAJ!



WOOP! podarja

Obisk in zabavo v centru WOOP!

trem veselošolkam in veselošolcem, ki bodo odgovorili na nagradno vprašanje:

Kateri je tvoj najljubši šport in zakaj?

Svoj odgovor pošlji na naslov **Uredništvo Vesele šole, Mladinska knjiga, Slovenska 29, 1000 Ljubljana** ali na elektronski naslov vesela.sola@mladinska-knjiga.si.

Več o pravilih nagradne igre si preberite na www.veselasola.net/pravila-nagradnih-iger/.

Vocabulary | Wörterbuch

mišica – a muscle – die Muskel

človeško telo – a human body – der menschliche

Körper

pokazati – to show – zeigen

premikati – to move – sich bewegen

dihati – to breathe – atmen

govoriti – to speak – sprechen

živeti – to live – leben

gibanje – physical activity – die Bewegung

spanje – sleeping – der Schlaf

kolo – a bike – das Fahrrad

bazen – a (swimming) pool – das Schwimmbad

košarkarsko igrišče – a basketball court – der

Basketballplatz

plezalna stena – a climbing wall – die Kletterwand

srce – a heart – das Herz

žile – veins – die Adern

kri – blood – das Blut

šport – sport – der Sport

telesno zdravje – physical health – die

körperliche Gesundheit

dobro počutje – well-being – das

Wohlbefinden

duševni – mental – geistig

dobra plat – an advantage – der Vorteil

samozavest – self-confidence – das

Selbstbewusstsein

Let's show our muscles!

The human body is made up of more than six hundred muscles, which help us move, breathe, speak, and live. Muscles ensure that our heart keeps beating, blood flows through our veins, food moves through our body, and we can see clearly. To keep our muscles healthy, we need plenty of movement. Physical activity or doing sports has many advantages: it helps maintain physical health and mental well-being, provides opportunities to spend time with friends, builds self-confidence, reduces stress, and makes it easier to handle other challenges. Regular exercise is associated with better sleeping and a more positive mood. Research shows that Slovenian children spend about four to six hours a day in front of screens, but move for less than one hour a day. So, hurry outside: grab your bike, go to the pool, go to the basketball court or climb a wall!

What helps you stay healthy?

- Spending time in front of screens
- Regular physical activity

Zeigen wir unsere Muskeln!

Der menschliche Körper besteht aus mehr als sechshundert Muskeln, die uns helfen, uns zu bewegen, zu atmen, zu sprechen und zu leben. Die Muskeln sorgen dafür, dass unser Herz schlägt und das Blut durch unsere Adern fließt, dass die Nahrung durch unseren Körper transportiert wird und dass wir gut sehen können. Für gesunde Muskeln ist viel Bewegung wichtig. Bewegung, bzw. Sport haben viele Vorteile: Sie sorgen für körperliche Gesundheit und geistiges Wohlbefinden, beim Sport können wir uns mit Freunden treffen, Selbstvertrauen aufbauen, sind weniger stressanfällig und können andere Herausforderungen leichter bewältigen. Regelmäßige Bewegung ist auch mit besserem Schlaf und mehr guter Laune verbunden. Untersuchungen zeigen, dass slowenische Kinder im Durchschnitt zwischen vier und sechs Stunden pro Tag vor Bildschirmen sitzen und sich weniger als eine Stunde pro Tag bewegen. Also schnell raus, aufs Fahrrad, ins Schwimmbad, auf den Basketballplatz oder an die Kletterwand!

Was ist für die Gesundheit wichtig?

- vor Bildschirmen sitzen
- sich regelmäßig bewegen

7.-9. Class

Which of the following is not a result of regular exercise?

- Well-being
- Self-confidence
- Stress

How many muscles have you got in your body?

- 300
- 600
- 900

Which of these would be impossible without muscles?

- Thinking
- Breathing

Match:

- lots of physical activity
- little physical activity
- lots of sleep
- little sleep

7.-9. Klasse

Was ist nicht die Folge regelmäßiger Bewegung?

- das Wohlbefinden
- das Selbstvertrauen
- der Stress

Wie viele Muskeln hast du?

- 300
- 600
- 900

Was könntest du ohne Muskeln nicht tun?

- denken
- atmen

Verbinde.

- viel Bewegung
- wenig Bewegung
- viel Schlaf
- wenig Schlaf



Že imaš mednarodni certifikat iz angleščine in španščine?

Prijavi se na izpit **Cambridge** (Young Learners Tests, A2 Key, B1 Preliminary, B2 First – vsi "for Schools") in **DELE** (A1 in A2/B1 – oba "para Escolares")



Znaš?

1. Poveži športnike z njihovimi športi.

- a. Janja Garnbret.
- b. Tadej Pogačar.
- c. Kolesarstvo.
- č. Športno plezanje.

3. Koliko mišic je v človeškem telesu?

- a. Več kot 60.
- b. Več kot 600.
- c. Odvisno od kondicije.

2. Kaj je dobro narediti, ko športas?

- a. Ogrevanje.
- b. Selfi.

4. Kateri je tvoj najljubši šport?

7.-9. razred

5. Kaj od naštetega NI mišica?

- a. Srce.
- b. Trebušna prepona.
- c. Koža.
- č. Jezik.

6. Poveži športnike z njihovimi dosežki.

- a. Darko Đurić.
- b. Tadej Pogačar.
- c. Svetovni prvak v plavanju.
- č. Zmagovalec Dirke po Franciji.

7. Katera vrsta dihanja je najučinkovitejša?

- a. Dihanje »z ramenj«.
- b. Širjenje prsnega koša.
- c. Dihanje s prepono.

7. Poveži mišična vlakna z njihovo nalogo.

- a. Hitra mišična vlakna.
- b. Počasna mišična vlakna.
- c. Vzdržljivost.
- č. Eksplozivnost.

Šolsko tekmovanje bo 4. marca 2026, državno pa 15. aprila 2026!



Starejši rešite celoten preizkus, če obiskuješ 4.–6. razred, pa reši samo del, ki ni označen z znakom 7.–9. razred. Rešitve vpiši v obrazec na desni in izrezanega pošlji na naslov:

Vesela šola, Mladinska knjiga, Slovenska 29,
1000 Ljubljana, s pripisom »**oktobrska VŠ**«.

Ne pozabi pripisati svojih podatkov (ime in priimek, naslov). Obrazec naj podpiše eden od staršev oziroma skrbnikov, ki s podpisom dovoljuje, da sodeluješ v nagradni igri. Med prispelim pravilnimi odgovori bomo **1. novembra 2025** izžrebali nekaj srečnejšev, ki jih čakajo nagrade. Imena nagradencev bodo v tednu dni po žrebanju objavljena na www.veselasola.net, kjer so objavljena tudi pravila nagradnih iger.

Pravilni odgovori:

Ime in priimek veselošolke, veselošolca:

.....

Naslov:

Podpis starša:

Razred: 4.–6. 7.–9. Obkroži

Oktober tema 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).