

Na sprednji strani svojega prsnega koša otipaj rebra. Raziskuj njihovo prožnost, tako da jih od strani previdno stiskaš. Kaj opaziš?

ZANIMIVOSTI:

Večina med nami ima po 12 parov rebel, nekateri ljudje pa imajo še en par več.



Ob premikanju roke v ramenskem sklepu otipaj svojo ključnico na levi in desni strani. Lopatico lahko otipaš pri sošolcu, če pokrči svojo roko na hrbtu.



ZANIMIVOSTI:

Moška in ženska medenica sta različne oblike: ženska medenica je širša in omogoča lažji porod. Po obliki medenice antropologi ugotavljajo spol ob arheoloških najdbah okostij.

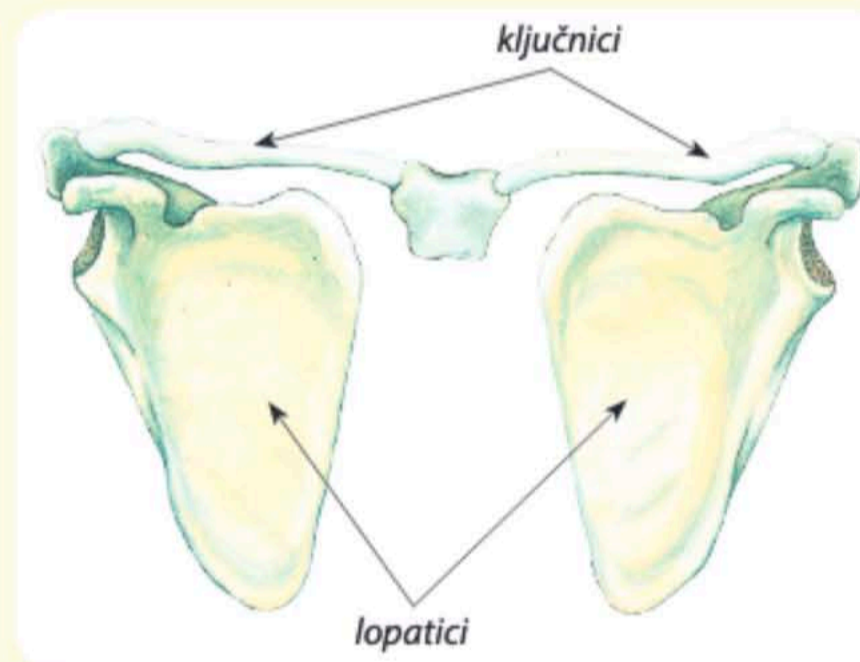
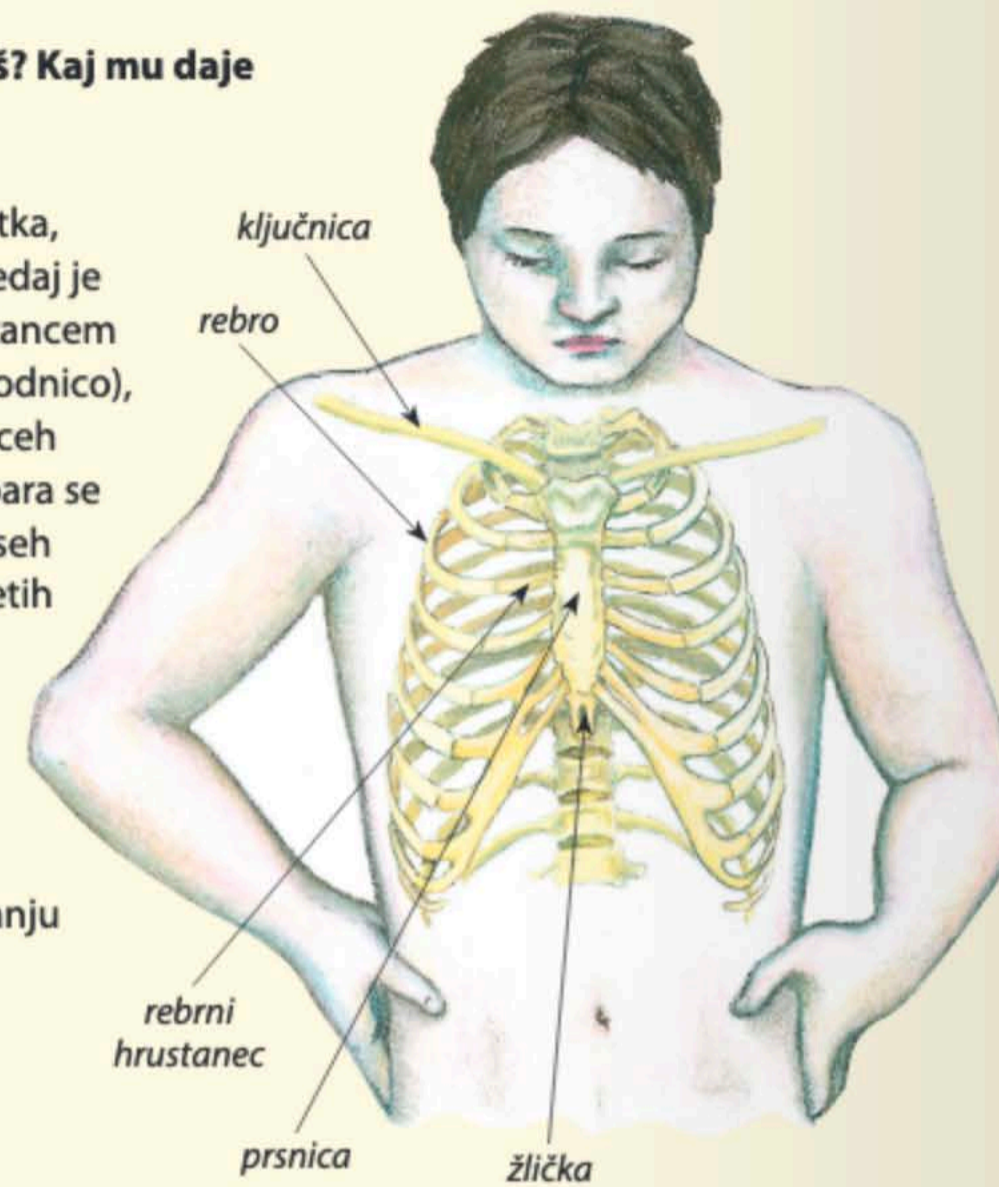


Preizkusi vaje za krepitev gibljivosti v kolkih, hrbtenici in spodnjih okončinah.

Kosti trupa – prsni koš

Kako je zgrajen prsni koš? Kaj mu daje prožnost?

Prsni koš je kot prožna kletka, ki jo obkrožajo **rebra**. Spredaj je sedem parov rebel s hrustancem pripetih na **prsno** (ali grodnico), naslednja so speta na konceh med seboj in zadnja dva para se prosto končata. Zadaj je vseh dvanajst parov rebel pripetih na **prsna vretenca**. Hrustančasti spoji (rebrni hrustanec) spredaj in sklepi z vretenci zadaj omogočajo, da lahko medrebrne mišice pri dihanju prsni koš povečajo ali zmanjšajo.

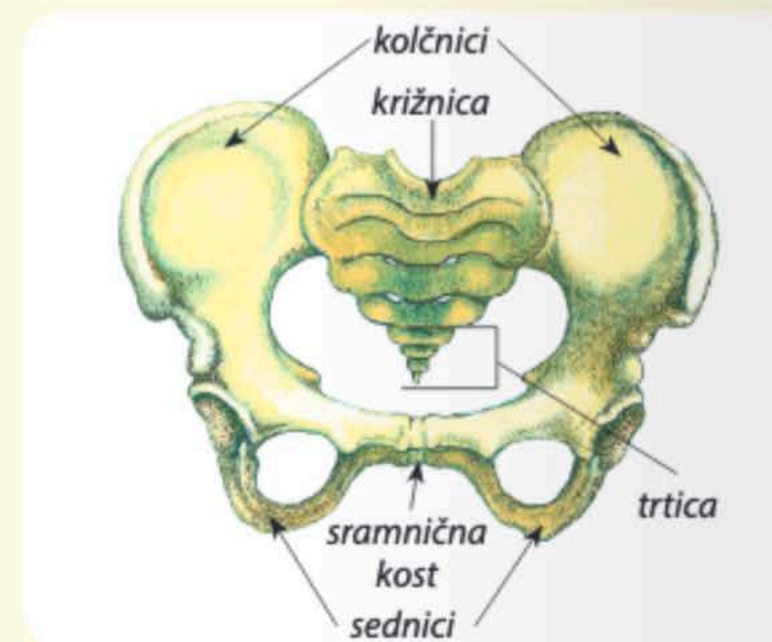


Kosti rok se v ramenskih sklepih stikajo z **lopaticama** in **ključnicama**. Ključnico in lopatico lahko dobro otipaš.

Kosti trupa – medenica

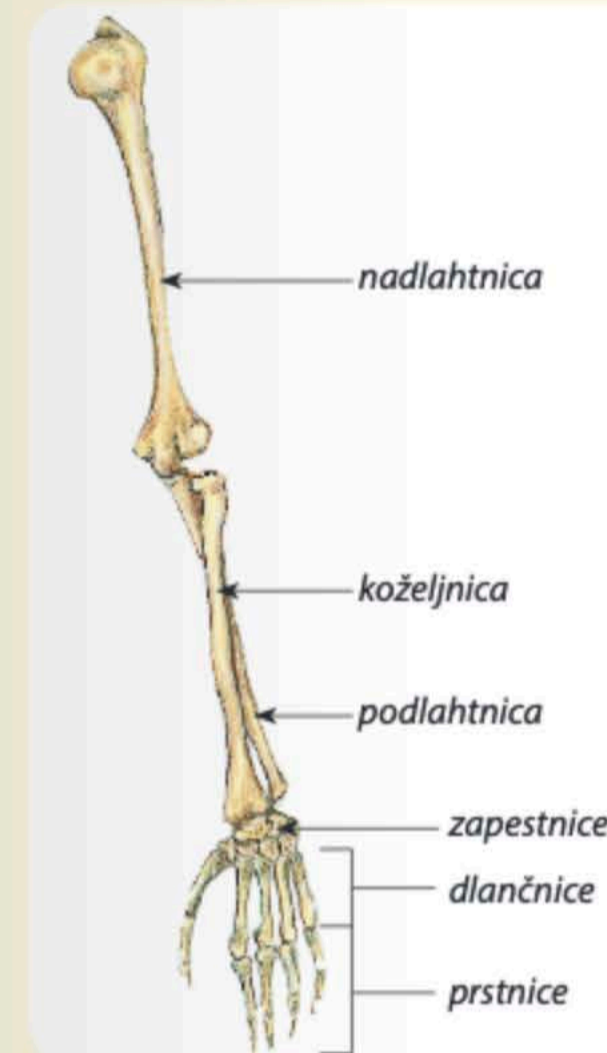
Prek medenice se kosti trupa stikajo s kostmi nog. **Medenico** sestavljajo dve **kolčnici**, **križnica**, dve **sednici** in **sramnična kost**. Skledasta oblika medenice omogoča učinkovito varovanje notranjih organov. **Katerih?**

Medenica nosi nekatere organe treh organskih sistemov: prebavil, spolnih organov in izločal.



Kosti zgornjih okončin

»Zlate roke« – z rokami daješ, igraš, delaš, božaš, držiš, loviš, ustvarjaš, kuhaš, se hraniš in umivaš – žal pa z roko lahko tudi udariš.



Roko sestavlja:

- štirinajst **prstnic**,
- pet **dlančnic** in
- osem majhnih **zapestnic**.

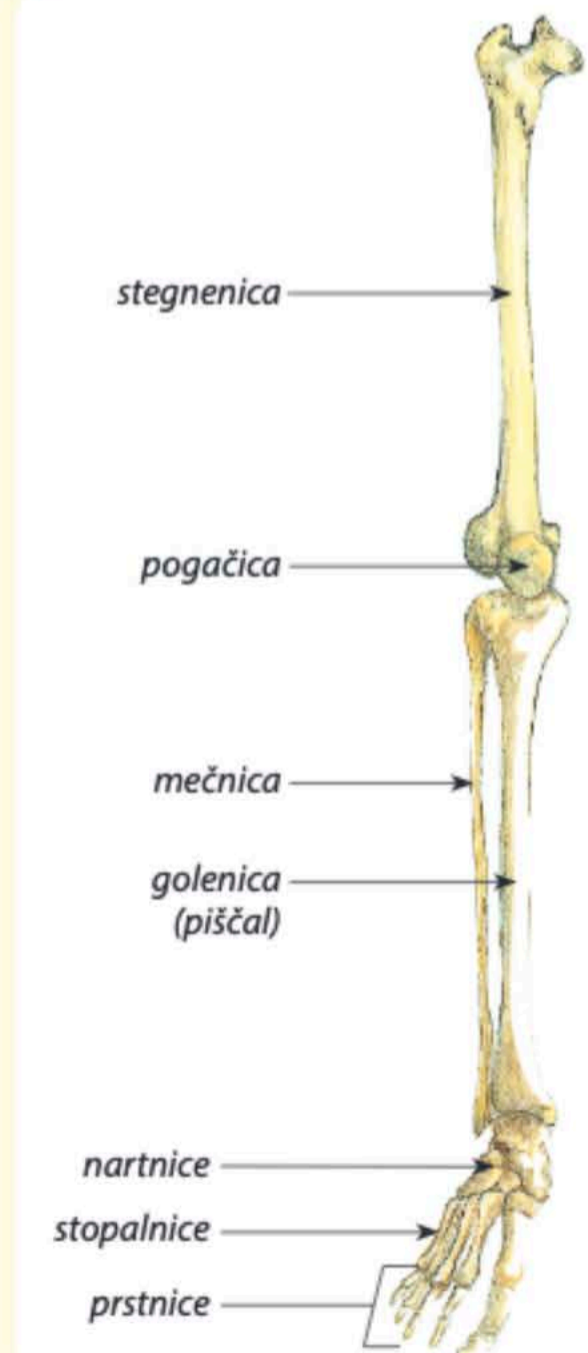
V nadlahti je kost nadlahtnica, v podlahti pa sta kosti koželjnica in podlahtnica.

Kosti spodnjih okončin

Nogo sestavljajo prstnice, stopalnice in nartnice.



Ko noga raste, mišice in kite notranji osrednji del stopala dvigajo v **lok**. Tako oblikovano stopalo se ne dotika tal z vso površino in je pri hoji prožno kot **vzmet**, zato so obremenitve sklepov nog in hrbtenice manjše. V stegnu je kost stegnenica, v mečih pa kosti mečnica in golenica.



Koliko kosti lahko zatipaš na svoji roki v prstih in dlaneh? Koliko dolgih kosti zatipaš med komolcem in zapestjem? Kaj pa med komolcem in ramenom? Skiciraj kosti roke.

Ali lahko ugotoviš enačbo zaporedja kosti v zgornjih in spodnjih okončinah? Primerjaj zaporedje kosti podobnih oblik pri roki in pri nogi.

Naredi odtis mokrega stopala na prazen list papirja in premisli, kaj je prednost lokasto upognjenega stopala. Ugotovitve zapiši.

ZANIMIVOSTI:

Plosko stopalo zaradi šibkih mišic stopala in kit ali dedne napake ni lokasto upognjeno – lok je premalo napet.

