**Мишићни систем**

У нашем телу има 639 мишића.

Сви мишићи у телу заједно чине **телесну мускулатуру**. Мишићи чине 40% људског тела. Када се смејемо ми покрећемо 12 мишића, а када се намргодимо 11.

Основна грађа сваког мишића је мишићна ћелија. Разликујемо три типа мишићних ћелија: **глатке, попречно-пругасте и срчане мишиће ћелије.**

Мишићне ћелије образују мишићна ткива, а мишићна ткива изграђују мишиће. Постоје три типа мишића: **глатки, попречно-пругасти и срчани мишићи.**

**Глатки мишићи** се налазе у унутрашњим органима(желудац, црева..) Њихови покрети су спори и нису под утицајем наше воље.

**Попречно-пругасти мишићи** су јаки и покривају скелет, па се називају и скелетни мишићи. Покрети су им брзи и на њих можемо свесно да утичемо (покретање руке, ноге), јер је под контролом централног нервног систем.

**Срчани мишић** је изузетно издржљив и целог живота непрестално ради. На његов рад не можемо свесно утицати.

У зависности од места и улоге попречно-пругасти мишићи могу бити различитог облика: **тракастог**(на врату), **лепезастог**(на грудима), **плочастог** (на стомаку), **вртенастог** (на рукама и ногама), и **кружно**г(око устију и очију).

Мишићи су прожети крвним судовима и нервима.

Особине мишића су: надражљивост, контрактилност и еластичност.

За правилан рад мишића потребна је енергија и кисеоник. Усред рада, у мишићима се нагомилавају штетне материје, које се путем крви уклањају. После претеране физичке активности, мишићи се заморе и у њима се нагомилају штетни продукти. То зовемо упалом мишића. Упала је праћена болом.Упала престаје после извесног времена када се мишић одмори.

**Обољења мишића:** - истегнуће(истезање тетива или лигамената, праћена отоком и болом); - нагнечење(повреда настала јаким ударцем или падом); - мишићна атрофија(долази до смањење мишићне масе, због недовољне физичке активности); - миом(тумор); - равни табани(усред неправилног хода и неодговарајуће обуће, спуштају се мишићи свода стопала).

Да би било здраво и правилно обликовано, наше тело мора бити физички активно. Умерене активности и бављење спортом, снаже наше здравље и дух.

 **Тест**

1. Шта чини телесну мускулатуру?

a)све кости у телу; б)сви мишићи у телу; в)сви нерви у телу.

1. Колико типа мишића постоје и који су? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Основне особине мишића су? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Које је обољење мишића?

а)мождани удар; б) истегнуће; в)преломи.

**Име и презиме**