

COMO FUNCIONA O NOSO CORPO?

Todos os seres humanos realizamos 3 funcións vitais: **NUTRICIÓN, RELACIÓN E REPRODUCCIÓN.**

A función de nutrición

Consiste en tomar alimentos e aire para medrar e ter enerxía.



A función de reprodución

Consiste en ter fillos.



A función de relación

Consiste en saber o que pasa arredor de nós e reaccionar. Grazas aos **órganos dos sentidos** coñecemos o que nos arredora. Observa o exemplo.



Xulio oí o timbre dunha bici.



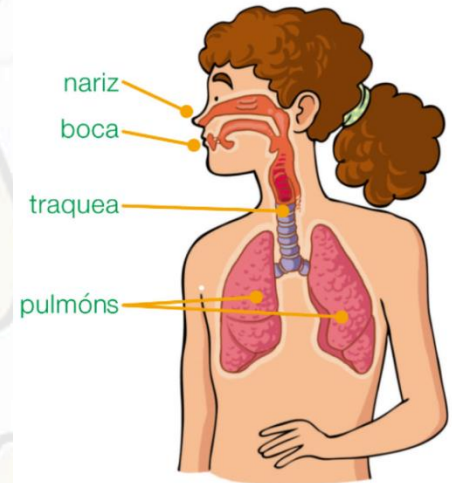
Apártase para deixar pasar o ciclista.

Necesitamos respirar

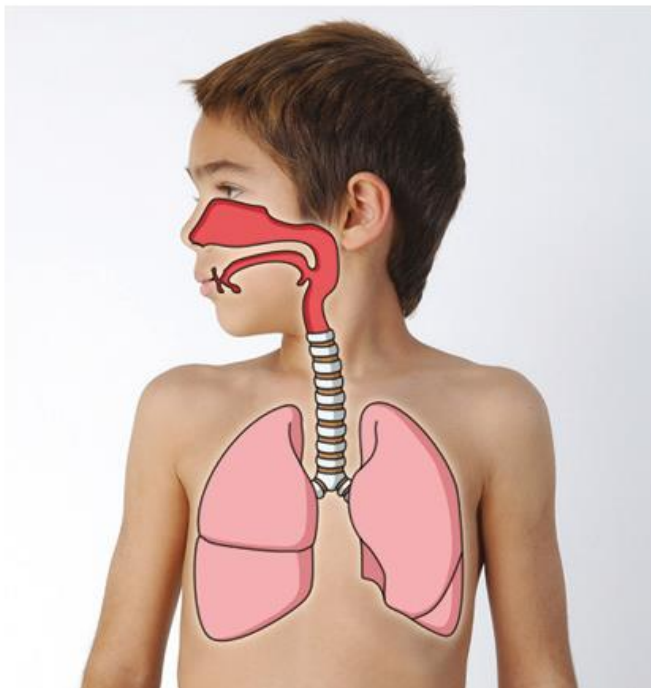
- O aire está formado por varios gases. Un deles é o osíxeno, que é imprescindible para nós.

RESPIRAR é tomar aire e obter o **osíxeno** que contén.

O aire entra no noso corpo polo **nariz** ou pola **boca**. Despois pasa por un tubo chamado **traquea** e chega aos **pulmóns**, que toman o osíxeno. Tras absorber o osíxeno, expulsamos o aire que queda nos pulmóns para volver a respirar.



Respirar correctamente.



Primeiro tómake aire polo nariz e entra nos pulmóns.

O aire permanece uns segundos nos pulmóns.

O aire expúlsase pola boca lentamente e os pulmóns baléiranse.

Podemos facer exercicios que nos axudan a respirar mellor e a relaxarnos:

inspiración



Toma aire polo nariz en vez de facelo pola boca.

expiración

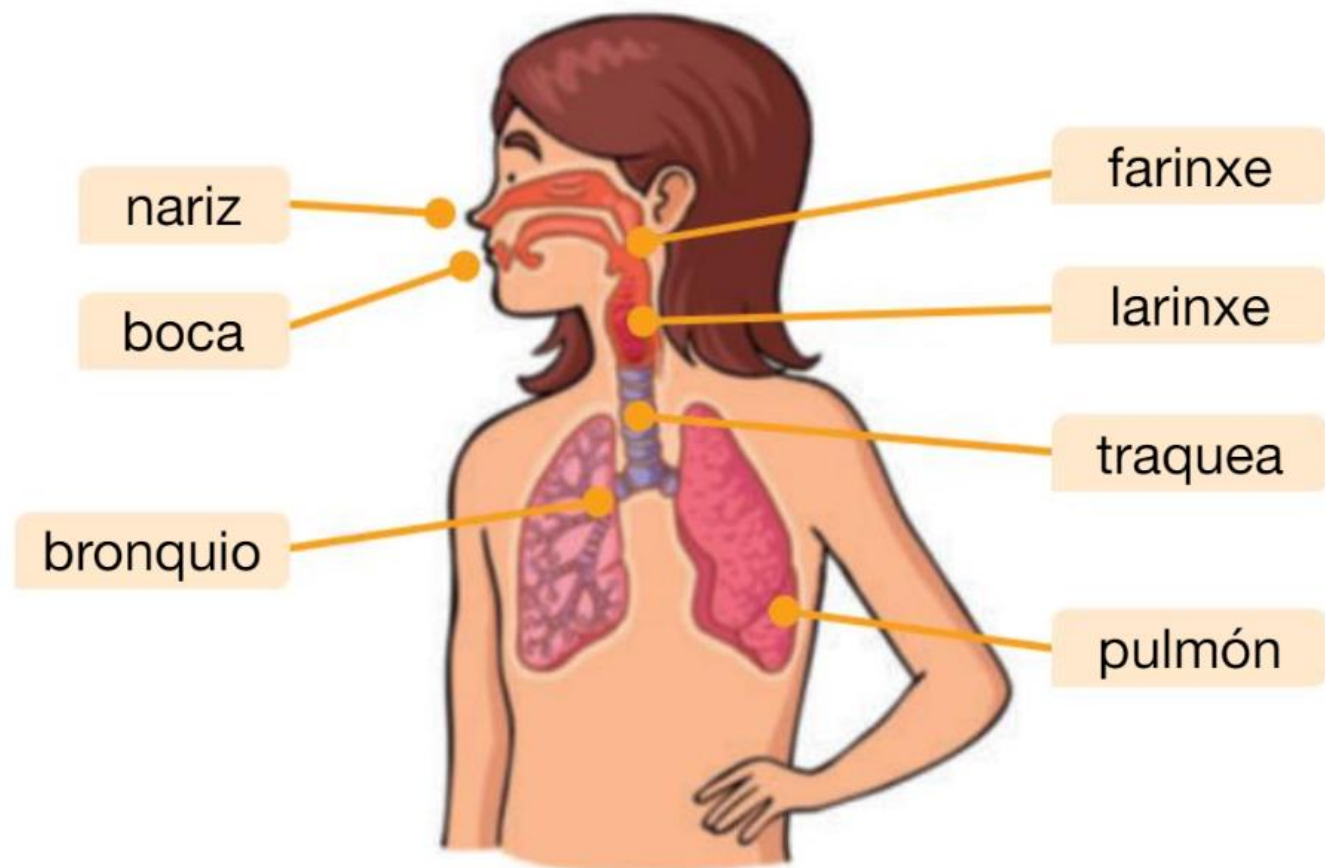


Mantén o aire no teu interior durante varios segundos.



Expulsa pouco e pouco o aire pola boca.

A respiración



Coidamos o corpo

A hixiene, o exercicio físico e o descanso, así como unha alimentación variada, son necesarios para gozar dunha **boa saúde**.

A hixiene

Estarmos limpos e aseados axúdanos a evitar enfermidades:

- É importante **lavar as mans** antes de tocar os alimentos.
- Debemos ducharnos a diario.
- Hai que **cepillar os dentes** despois de cada comida.



O exercicio físico

O exercicio fortalece o noso corpo e mantennos sans. Facemos exercicio ao practicar **deporte** e tamén cando bailamos, subimos escaleiras ou camiñamos.

Para coidar os nosos músculos e ósos é importante, ademais, manter **posturas adecuadas**.

O descanso e o tempo libre

Ao longo do día gastamos enerxía. Para recuperala e estar descansados ao día seguinte é necesario **durmir** unhas dez horas diarias.

Tamén necesitamos dispoñer de tempo libre para estar coa familia e cos amigos e para realizar as actividades que nos gustan máis.



A alimentación

Os alimentos proporciónannos a **enerxía** e as **substancias** que o noso corpo necesita para xogar, estudar, facer deporte... Por iso é necesario comer varias veces ao día.

A dixestión

Na **boca** mastigamos os alimentos.

Os **dentes** córtanos e tritúranos.

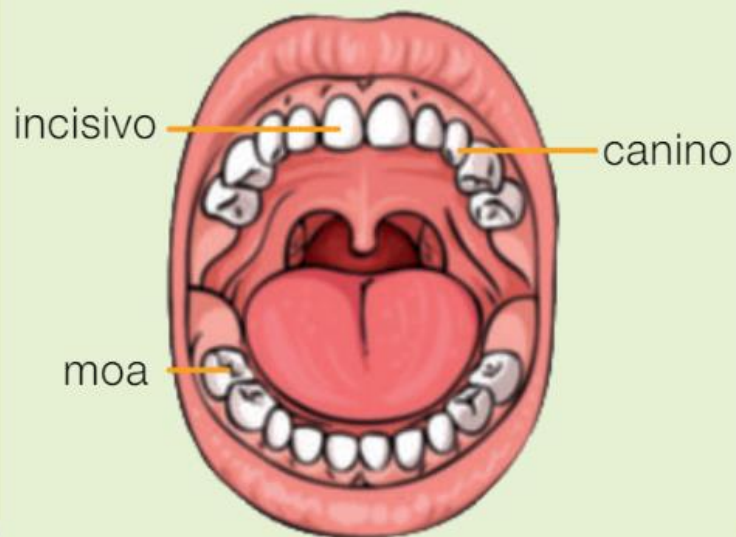
Coa axuda da **lingua** mestúranse coa **saliva** para amolecelos.

Cando tragamos, os alimentos triturados pasan por un tubo chamado **esófago** e chegan ao **estómago**. Despois, as substancias que o corpo necesita pasan ao **sangue** e distribúense por todo o corpo.

Os restos dos alimentos que non se poden aproveitar expúlsanse do corpo coas **feces**.



Dentadura do leite



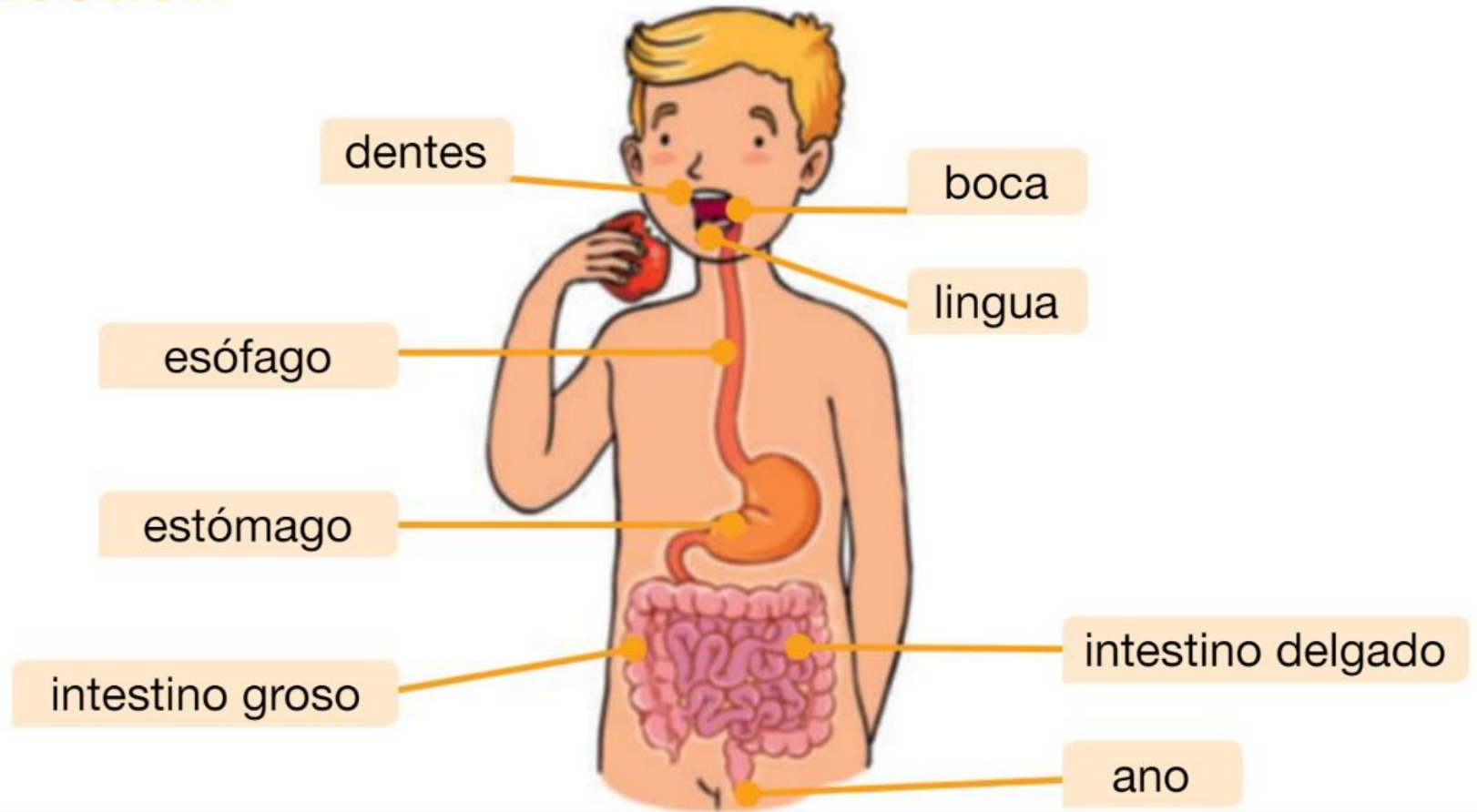
É moi importante coidar os nosos dentes.

Os dentes

Ao nacer, as persoas non temos dentes. No primeiro ano de vida empézannos a medrar os **dentes do leite**.

A partir dos seis anos os dentes do leite empezan a caer e medran os **dentes definitivos**.

A digestión



Unha alimentación saudable

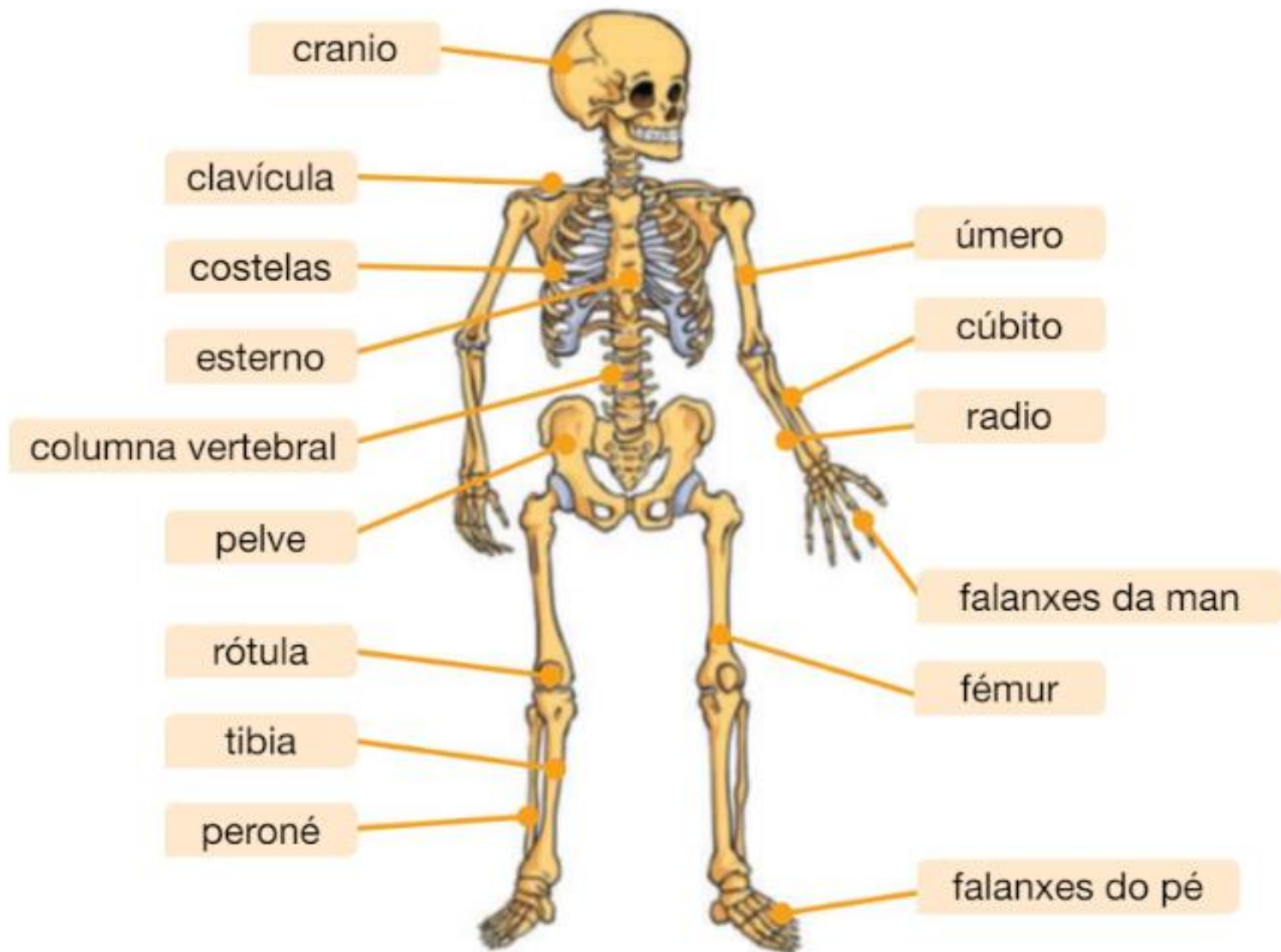
Cada tipo de alimento proporciónanos unha substancia que o noso corpo necesita. Para ter unha **alimentación sa** debemos tomar todos os tipos de alimentos.

A **pirámide dos alimentos** indícanos con que frecuencia debemos tomar alimentos de cada grupo.



Ao longo do día debemos facer cinco comidas: **almorzo, comida de media mañá, xantar, merenda e cea.**

Os ósos do corpo



Os músculos do corpo

