

Necesitamos respirar

As persoas respiramos para **obter aire**. No aire hai **OSÍXENO**, un gas que necesitamos para vivir.

- Cando respiramos, o aire entra no noso corpo polo **nariz** ou pola **boca**.
- Despois, pasa por un tubo chamado **traquea** e chega aos **pulmóns**, que absorben o osíxeno.
- Despois, expulsamos o aire que queda nos pulmóns para volver empezar.



Respirar profundamente axúdanos a **calmarnos** cando estamos nerviosos. Para facelo, podemos practicar estes sinxelos exercicios varias veces:

① INSPIRACIÓN



Toma aire polo nariz ata encher os pulmóns.

②



Mantén o aire dentro uns segundos.

③ EXPIRACIÓN



Expulsa pouco a pouco o aire pola boca.

Completa.

boca

aire

traquea

pulmóns

nariz

Cando respiramos, o entra no noso corpo pola ou polo . Pasa pola e chega aos .

Que é o osíxeno? Explica.

Une.

Inspirar é ■

■ baleirar os pulmóns de aire.

Expirar é ■

■ encher os pulmóns de aire.



En que lugar se respira mellor? Marca e explica por que.



A. Explica como afecta
 un arrefriado a nosa respiración.

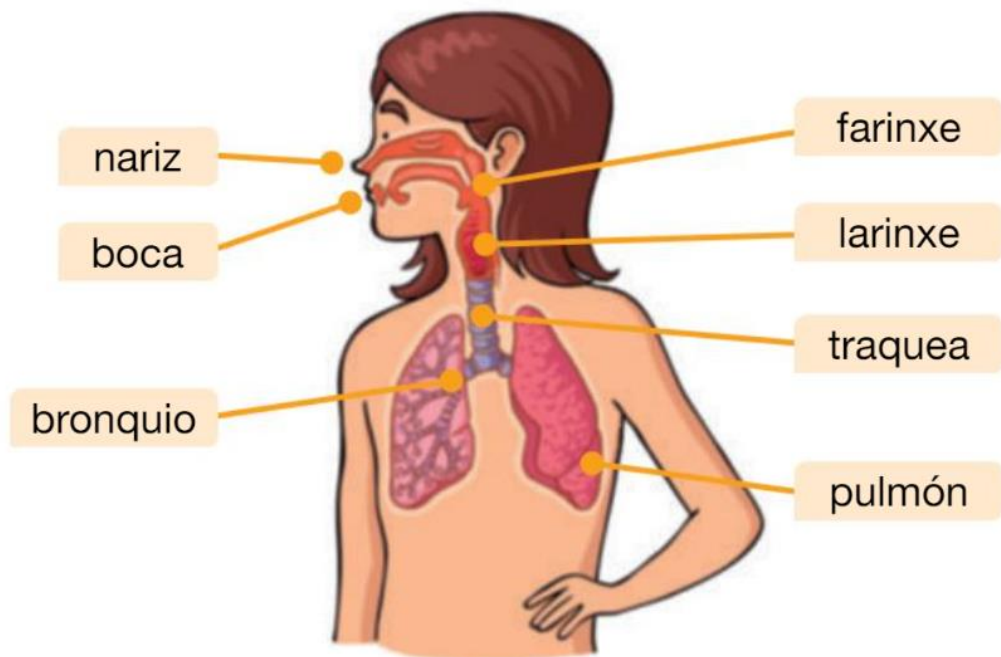
RESUMO DA RESPIRACIÓN

O APARATO RESPIRATORIO ESTÁ FORMADO POLAS VÍAS RESPIRATORIAS E OS PULMÓNS.

O AIRE ENTRA POLO NARIZ OU POLA BOCA. MELLOR QUE ENTRE POLO NARIZ PORQUE ASÍ QUÉNTASE, LÍMPASE E HUMEDÉCESE. **DESPOIS** PASA POLA FARINXE, LARINXE, TRAQUEA E POLOS BRONQUIOS ATA QUE CHEGA AOS PULMÓNS.

NOS PULMÓNS FAISE O INTERCAMBIO GASOSO. O SANGUE COLLE O OSÍXENO DO AIRE E DEIXA O DIÓXIDO DE CARBONO QUE É EXPULSADO AO EXTERIOR.

A respiración



• HIXIENE •



• DESCANSO E TEMPO LIBRE •

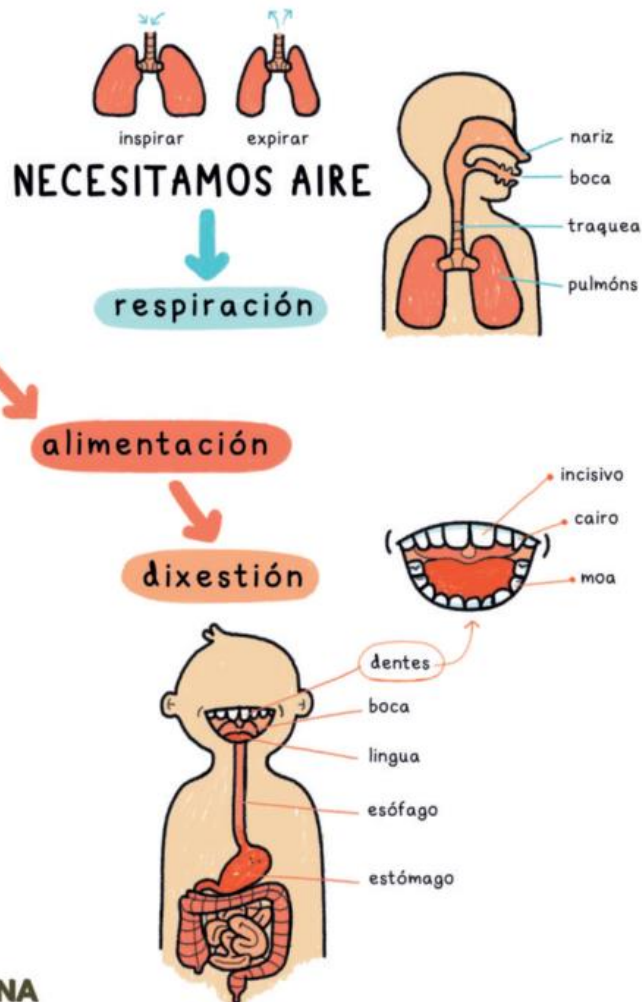


• EXERCICIO FÍSICO •

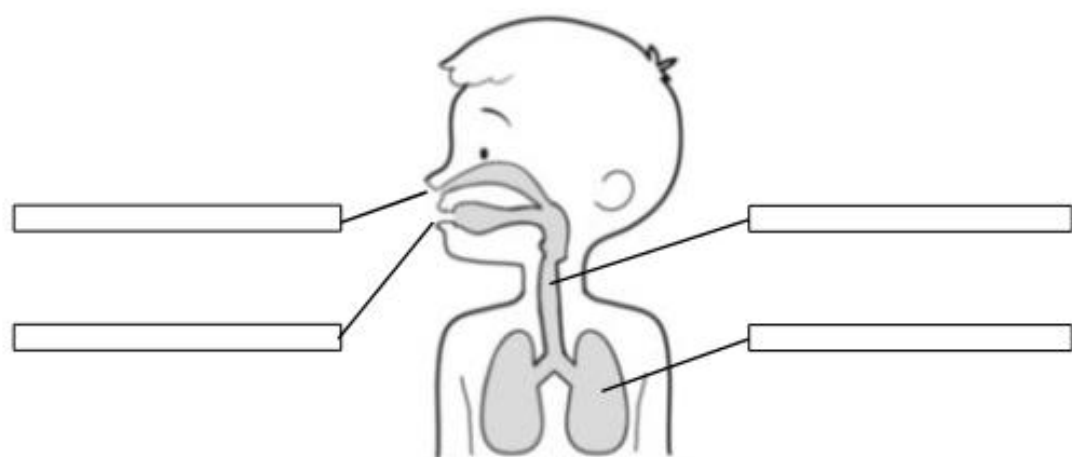


A SAÚDE E OS HÁBITOS SAUDABLES

ALIMENTÁMONOS



Que partes do corpo interveñen na respiración?
Escribe os seus nomes.



Observa e explica o proceso da respiración.



inspiración



expiración
