

1

La digestió i la respiració

Els primers auxilis salven vides

Un dia, al menjador escolar, un dels alumnes, Carles, es va alçar i es va posar les mans al coll, angoixat, sense poder respirar. S'havia ennuegat amb un tros del plàtan que s'estava menjant. L'aliment se li'n va anar pel vedat i es va quedar entravessat a l'obertura de la tràquea, per on entra l'aire als pulmons.

Aquesta situació podria haver acabat molt malament però, afortunadament, Fàtima, una de les cuidadores, sabia què fer en aquests casos. Havia fet un curs de primers auxilis i sabia que havia d'aplicar la maniobra de Heimlich.

Aquesta maniobra consisteix a abraçar la persona ennuegada per l'esquena, col·locar-li un puny a l'abdomen, entre el melic i el final de l'estern, agarrar-lo amb l'altra mà i estirar fort cap arrere i cap amunt. Cal repetir aquesta operació fins que s'expulsi el que obstruïa el pas de l'aire.

Al final, Carles va escopir el tros de plàtan i de tot això només li'n queda el record d'un mal tràngol, gràcies al fet que Fàtima s'havia preocupat d'aprendre primers auxilis.



Llig i comprén el problema

- Explica amb paraules teues què són els primers auxilis.
- Per què en la lectura es diu: «Aquesta situació podria haver acabat molt malament»?
- Per què sap Fàtima com actuar davant aquest problema?
- Quina tècnica de primers auxilis aplica Fàtima?
- Coneixes alguna altra tècnica de primers auxilis? Explica quina.
- Observa el còmic i explica com pot ser que el tros de plàtan impedisca respirar.
- **EXPRESSIÓ ORAL.** Explica als companys en què consisteix la respiració artificial.

➔ SABER FER

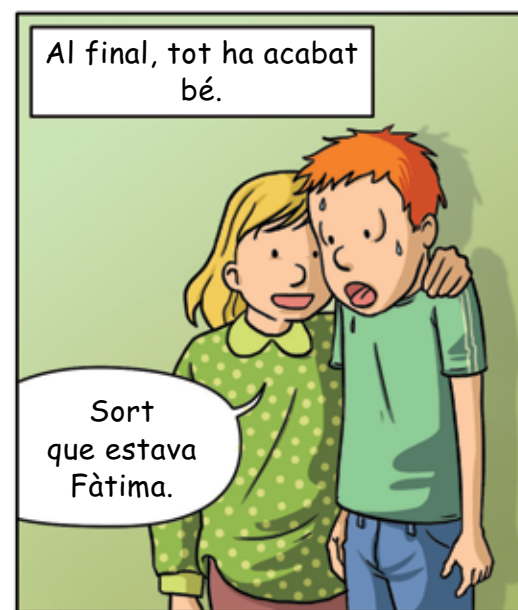
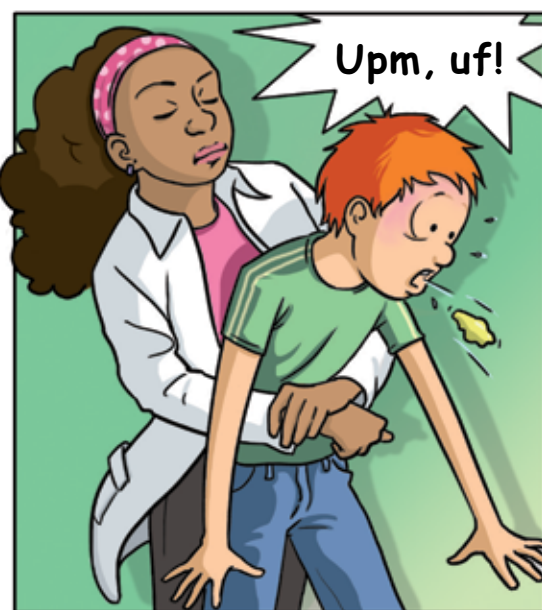


TASCA FINAL

Reaccionar davant una emergència

Al final d'aquesta unitat sabràs què fer si hi ha una emergència.

Abans d'això estudiaràs alguns aparells del cos humà i el seu funcionament. Per a saber com s'actua en cas d'accident o de malaltia, cal conèixer el nostre cos.



QUÈ EN SAPS JA?



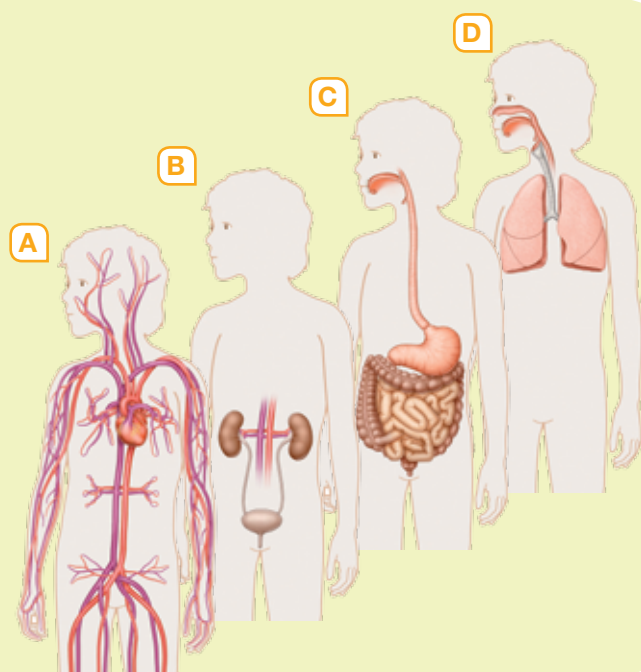
La funció de nutrició

La nutrició serveix per a proporcionar-nos l'**energia** i els **materials** que necessitem per al nostre cos.

En la nutrició intervenen diversos aparells: el **digestiu**, el **respiratori**, el **circulatori** i l'**excretor**.

Tots aquests aparells han de funcionar de forma coordinada perquè es duga a terme la funció de nutrició.

- 1 Identifica els aparells que es mostren en els dibuixos de la dreta.



La funció de nutrició

La funció de nutrició

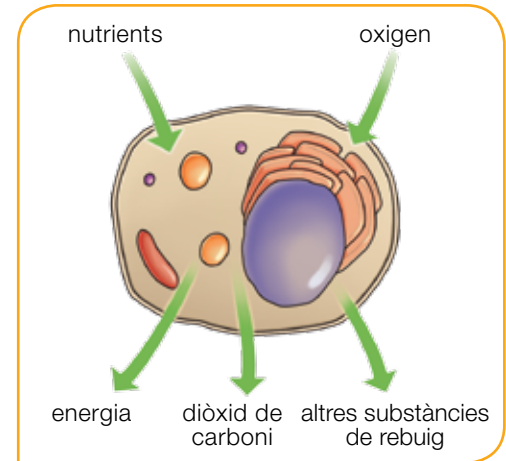
Per a funcionar correctament necessitem aconseguir:

- **Energia.** La usem per a realitzar totes les nostres activitats, com menjar, estudiar, fer esport, etc.
- **Materials.** Els utilitzem per a créixer i per a reemplaçar les parts del cos que es renoven constantment, com per exemple la pell.

La **nutrició** és el conjunt de processos per mitjà dels quals el cos humà obté l'energia i els materials que necessita.

Obtenim els materials i l'energia gràcies als aliments. Els aliments contenen **nutrients**, que són les substàncies senzilles que ens proporcionen energia o ens serveixen com a materials.

L'energia dels nutrients s'obté gràcies a la **respiració cel·lular**. Es tracta d'un conjunt de reaccions químiques que tenen lloc a les cèl·lules, on els nutrients es combinen amb oxigen i produeixen energia. En aquest procés també es generen substàncies de rebuig, com el diòxid de carboni, que s'han d'eliminar. ¹



¹ Esquema de la respiració cel·lular.

TREBALLA AMB LA IMATGE

- Explica amb una frase la informació que dona la imatge.

Els nutrients

Els nutrients es poden classificar en diversos grups:

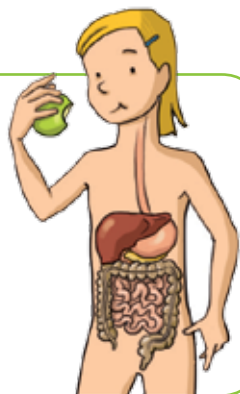
- **Hidrats de carboni o glúcids.** Ens aporten energia de forma ràpida. Els obtenim d'aliments d'origen vegetal com el sucre, la fruita, les creïlles, els llegums i els cereals o els seus derivats, com el pa i la pasta.
- **Greixos o lípids.** Aporten molta energia, però més lentament que els glúcids. Alguns greixos procedeixen dels animals, com la mantega. Altres greixos procedeixen de les plantes, com l'oli d'oliva.
- **Proteïnes.** Són necessàries per a créixer i per a reparar el cos. Els llegums, el peix, la carn, la llet i els ous contenen moltes proteïnes.
- **Vitamines.** Són imprescindibles per al bon funcionament dels processos que tenen lloc al cos. Es troben sobretot en fruites i verdures crues.
- **Aigua i sals minerals.** Obtenim aigua quan en bevem i amb els aliments. Les sals minerals són fonamentals i es troben en fruites i verdures. Altres sals, com el calci, estan en aliments com la llet.

La nutrició pas a pas

La funció de nutrició engloba diversos processos que es duen a terme en diferents aparells i sistemes de l'organisme. Observa què passa a l'interior de Sara després de menjar-se una poma.

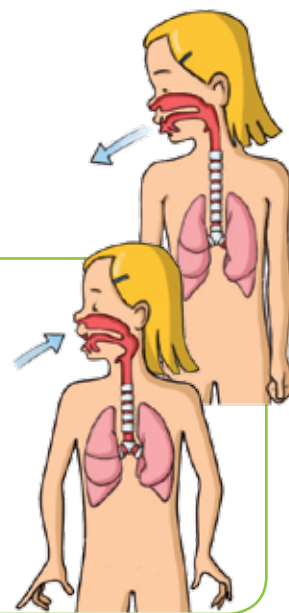
Procés digestiu

Sara mastega la poma i al seu **aparell digestiu** comença el procés digestiu. De la poma s'obtenen diversos nutrients, que passen a la sang.



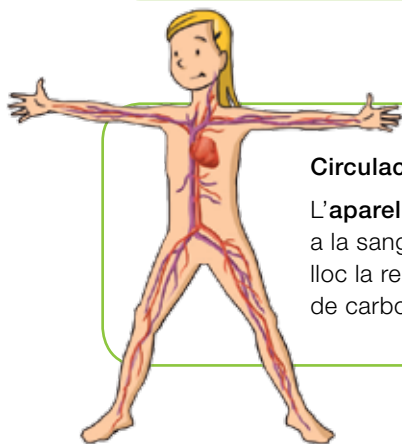
Respiració

Sara respira contínuament. L'oxigen de l'aire entra al seu **aparell respiratori** i va a la sang. L'aparell respiratori també expulsa el diòxid de carboni que s'ha produït a les cèl·lules.



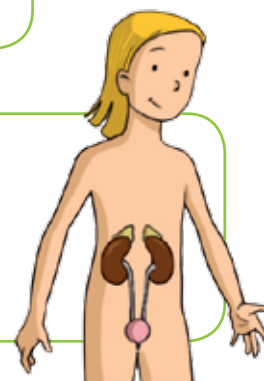
Circulació

L'**aparell circulatori** transporta els nutrients i l'oxigen que han passat a la sang perquè arriben a totes les cèl·lules del cos. A les cèl·lules té lloc la respiració cel·lular i es produeixen substàncies de rebuig i diòxid de carboni, que passen a la sang.



Excreció

Quan la sang passa per l'**aparell excretor** es filtra i se separen les substàncies de rebuig, que s'eliminen amb l'orina.



ACTIVITATS



1 EXPRESSIÓ ESCRITA. És el mateix *aliment* que *nutrient*? Explica-ho.

2 Fes una llista dels aparells que intervenen en la nutrició i els processos que tenen lloc en cada aparell.

3 Redacta oracions en el quadern unint les columnes.

Hidrats de carboni

Greixos

Proteïnes

Vitamines

Imprescindibles per al bon funcionament de l'organisme.

Aporten molta energia. No se n'ha d'abusar.

Aporten energia ràpidament.

Són necessàries per a créixer i reparar el cos.

El procés digestiu

El procés digestiu es du a terme a l'aparell digestiu i comprén tres fases: la digestió, l'absorció i l'eliminació de substàncies de rebuig.

L'aparell digestiu

L'aparell digestiu està format pel conjunt d'òrgans que realitzen el procés digestiu. Està compost pel tub digestiu i les glàndules annexes. 1

- **El tub digestiu.** Està format per la boca, la faringe, l'esòfag, l'estómac, l'intestí prim, l'intestí gros i l'anús.
- **Les glàndules annexes.** Són les glàndules salivals, el fetge i el pàncrees, on es fabriquen una sèrie de líquids que intervenen en la digestió.

La digestió

La **digestió** és el procés pel qual s'obtenen els nutrients continguts en els aliments. La digestió es realitza en diverses etapes:

- Comença a la **boca**. Les dents trituren els aliments i les glàndules salivals secreten saliva. La llengua mescla els aliments mastegats amb la saliva i així es forma el **bol alimentari**, que és espentat cap a la faringe, baixa per l'esòfag i finalment arriba a l'estómac.
- Continua a l'**estómac**. A les parets de l'estómac se secreten els sucus gàstrics i es produeixen uns moviments que permeten que aquests es mesclen amb els aliments. Així es forma el **quim**, que és una pasta amb els aliments parcialment digerits.
- Acaba a l'**intestí prim**. Ací, el quim es mescla amb el suc intestinal i amb els sucus que aboquen a l'intestí dues glàndules:
 - El pàncrees, que aboca **suc pancreàtic**.
 - El fetge, que aboca la **bilis**.

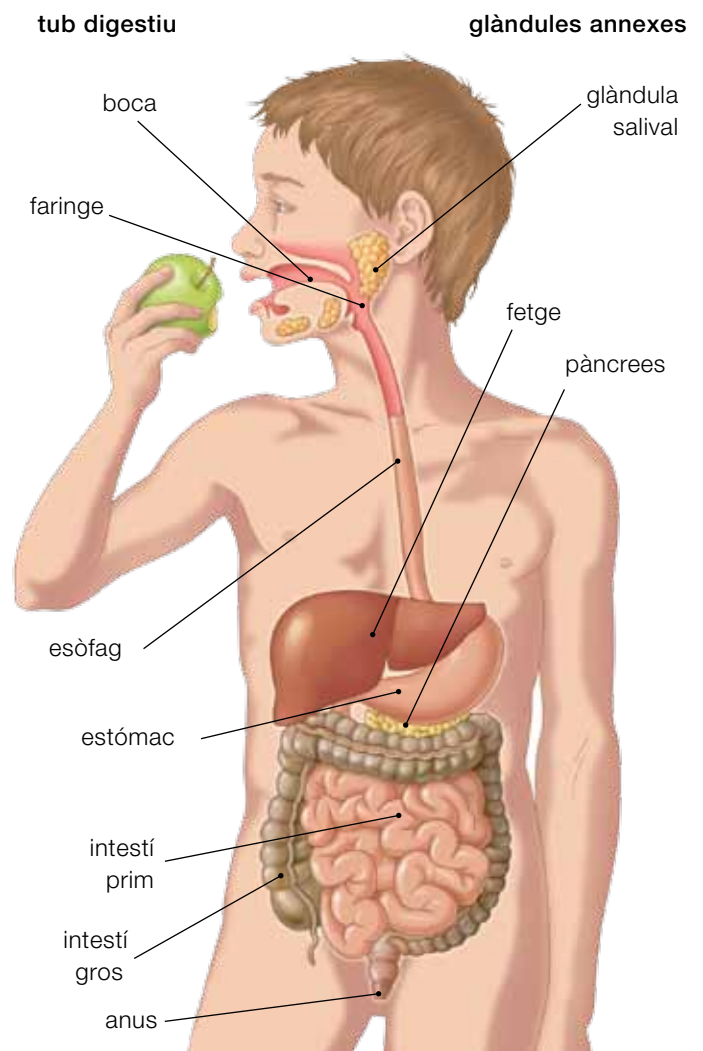
Amb aquests sucus, el quim es transforma en el **quil**, que conté els nutrients i les restes d'aliment no digerides.

SABER MÉS

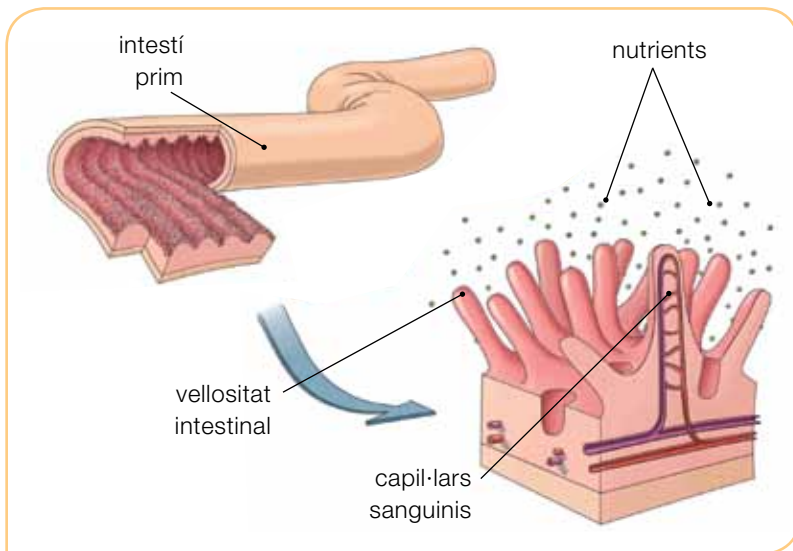
La longitud del tub digestiu

El tub digestiu es disposa dins del cos molt plegat. Per aquesta raó, la seua longitud pot ser major que la del propi cos. Així, l'aparell digestiu d'una persona adulta pot fer uns onze metres de llarg.

L'interior del tub està ple de bacteris. S'alimenten de part dels aliments que recorren el tub i, a canvi, ajuden en el procés digestiu.



1 Òrgans de l'aparell digestiu.



2 Esquema de l'absorció a l'intestí prim.

TREBALLA AMB LA IMATGE

- Quin aspecte té l'intestí prim?
- Descriu com són les vellositats intestinals i explica per què augmenten la superfície de contacte entre el quil i l'intestí.
- En quina part de les vellositats intestinals es troben els capil·lars?

L'absorció

L'**absorció** és el pas dels nutrients de l'intestí prim a la sang. L'interior de l'intestí prim és molt rugós perquè està ple de replecs que s'anomenen **vellositats intestinals**. Això fa que hi haja molta superfície de contacte entre el quil, que conté els nutrients, i l'intestí prim. 2

L'absorció es produeix quan els nutrients passen de l'interior de l'intestí prim als capil·lars sanguinis de les vellositats. A través de la sang els nutrients arribaran a totes les cèl·lules del cos.

L'eliminació de les substàncies de rebuig

Les substàncies de rebuig són les restes dels aliments que queden després de la digestió i que el cos no pot utilitzar. Entre aquestes hi ha, per exemple, la fibra.

Aquestes deixalles passen a l'**intestí gros** i formen els excrements, que s'expulsen a l'exterior per l'anus.

COMPENDRE MILLOR

Observa la diferent longitud que ocupa aquesta cinta de paper estirada i doblegada en plecs.

Una cosa semblant passa amb les vellositats de l'intestí.

ACTIVITATS

- 1 Explica en què consisteix la digestió.
- 2 Respon a aquestes preguntes.
 - Quins líquids es formen a les glàndules salivals, a l'estómac i al fetge?
 - On s'aboquen aquests líquids digestius?
- 3 Quina diferència hi ha entre el quil i el quim?
- 4 És correcte dir que els excrements són restes d'aliments? Justifica la resposta.

La respiració

Sense energia no podem viure i les cèl·lules necessiten **oxigen** per a obtenir energia. Aquest oxigen prové de l'aire que respirem.

La respiració és el procés que serveix per a obtenir l'oxigen de l'aire.

La respiració es realitza a l'aparell respiratori, que està format per les **vies respiratòries** i els **pulmons**. ①

Les vies respiratòries

Les vies respiratòries són els conductes pels quals l'aire entra i ix del cos.

Les vies respiratòries són les **fosses nasals**, la **faringe**, la **laringe**, la **tràquea**, els **bronquis** i els **bronquíols**.

L'aire entra a les vies respiratòries per les fosses nasals i després recorre la faringe, la laringe i la tràquea. La tràquea es divideix en dos bronquis i cada bronqui entra en un pulmó. A l'interior dels pulmons els bronquis es van dividint en bronquíols que són cada vegada més fins.

Els pulmons

Els **pulmons** són dos òrgans que es troben al tòrax. L'esquerre és una mica més petit, perquè en aquest costat hi ha el cor.

Els pulmons i el cor estan protegits per la **caixa toràctica**, que està formada per diversos ossos: l'estern, les costelles i part de la columna vertebral.

L'interior dels pulmons està ple d'un nombre enorme de bronquíols, i als extrems dels bronquíols més fins es troben els **alvèols pulmonars**.

Els alvèols són uns saquets amb parets molt primes, que estan recoberts de capil·lars sanguinis. Hi té lloc l'**intercanvi de gasos**.

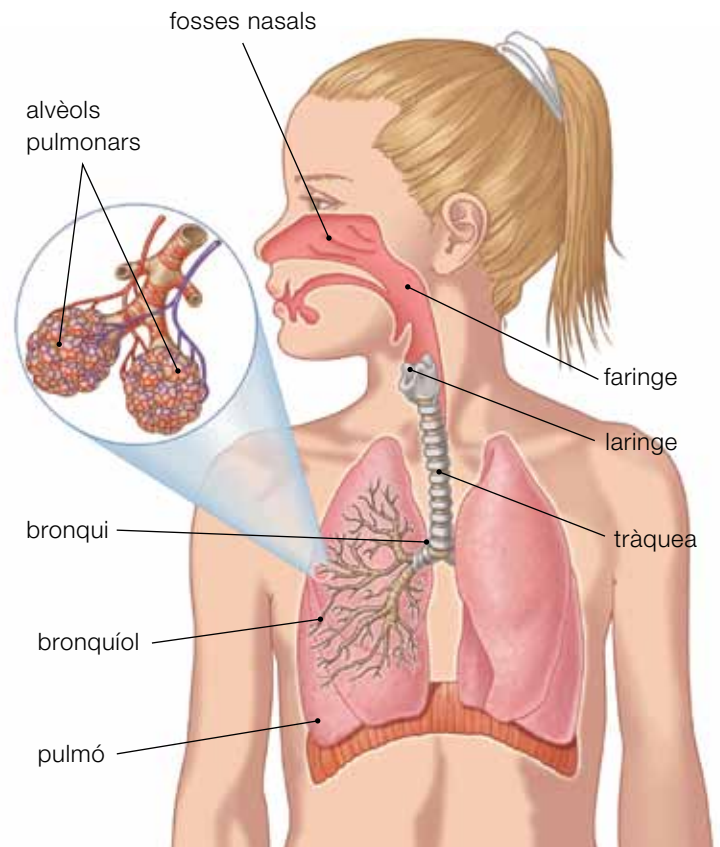
COMPRENDE MILLOR

No s'ha de confondre la *respiració* amb la *respiració cel·lular*.

- La **respiració** té lloc a l'aparell respiratori i és el procés mitjançant el qual s'aconsegueix oxigen de l'aire i s'expulsa diòxid de carboni.
- La **respiració cel·lular** té lloc a les cèl·lules i consisteix a combinar l'oxigen amb els nutrients per obtenir energia.

TREBALLA AMB LA IMATGE

- En el dibuix hi ha una part que es troba dins d'un cercle. Què es vol indicar amb això?
- Quines parts tenen en comú l'aparell respiratori i el digestiu?



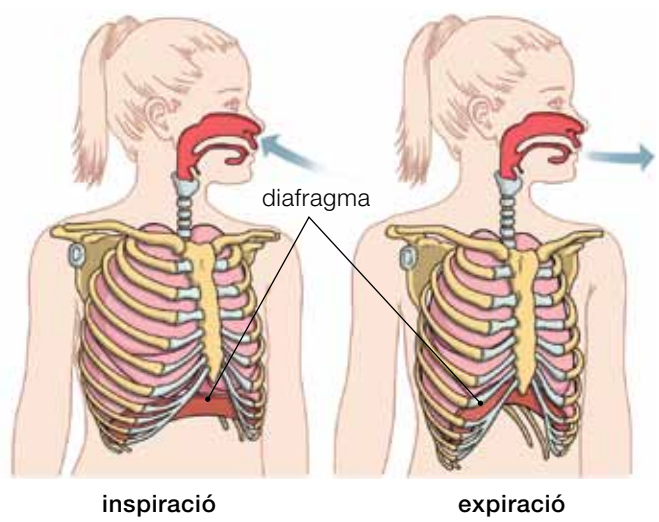
① L'aparell respiratori.

Els moviments respiratoris

Per a respirar és necessari que l'aire entre i isca dels pulmons. Això és possible gràcies als **moviments respiratoris**, que són la inspiració i l'expiració. 2

- Durant la **inspiració**, la caixa toràcica s'expandeix i, amb aquesta, també els pulmons. Això fa que l'aire entre als pulmons.
- Durant l'**expiració**, la caixa toràcica es contrau i, amb aquesta, els pulmons. Això fa que l'aire isca dels pulmons.

En els moviments respiratoris intervenen diversos músculs: el **diafragma**, que separa el tòrax de l'abdomen; els **músculs intercostals**, situats entre les costelles, i els **abdominals**.



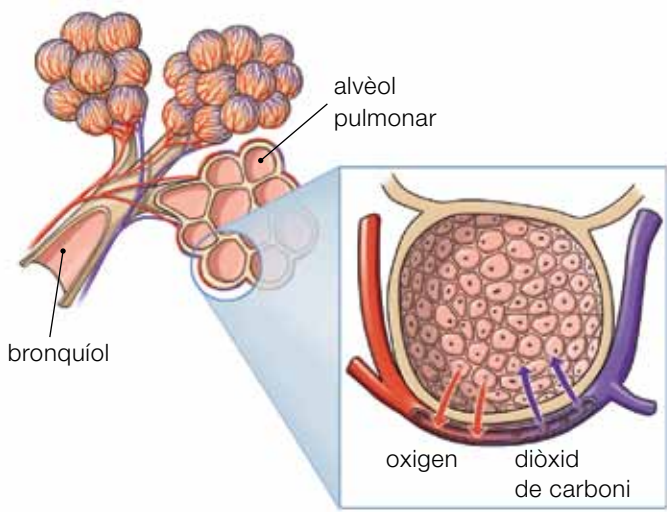
2 Els moviments respiratoris.

L'intercanvi de gasos

Amb cada inspiració, l'aire recorre les vies respiratòries i arriba fins als alvèols pulmonars. Als alvèols té lloc un intercanvi de gasos: 3

- L'**oxigen** de l'aire passa dels alvèols a la sang.
- El **diòxid de carboni** que hi ha en la sang passa a l'interior de l'alvèol i s'expulsa amb l'expiració.

Com a resultat d'aquest intercanvi de gasos, la sang que passa pels pulmons es carrega d'oxigen i queda lliure de diòxid de carboni.



3 L'intercanvi gasós.

ACTIVITATS

1 **Escriu en ordre el camí que segueix l'aire quan entra al cos des de les fosses nasals fins als alvèols pulmonars i el que segueix quan n'ix.**

2 **Escriu les oracions que es formen unint les tres columnes.**

Durant l'expiració...

... els pulmons disminueixen de volum...

... i l'aire entra en aquests.

Durant la inspiració...

... els pulmons augmenten de volum...

... i l'aire ix d'aquests.

3 **USA LES TIC.** Esbrina quant d'aire poden contindre els pulmons.

La salut dels aparells digestiu i respiratori

La dieta sana

Per a cuidar el nostre aparell digestiu és molt important tindre una alimentació saludable, la qual també millorarà la salut de tot l'organisme.

La dieta és el conjunt d'aliments que habitualment menja una persona.

Una dieta saludable ha de ser **equilibrada**, és a dir, aportar la quantitat necessària de cada nutrient segons les necessitats de cada persona en funció de l'edat, el sexe, l'activitat física, etc.

Per a aconseguir una dieta equilibrada es poden seguir alguns consells:

TREBALLA AMB LA IMATGE

- Quins aliments rics en fibra es veuen en la il·lustració?
- A quina hora es recomana fer les cinc menjades diàries?



Desdejunar-se bé. El desdèjuni és una menjada molt important, ja que no hem menjat en tota la nit i ens proporciona l'energia que necessitem per a les faenes del matí.



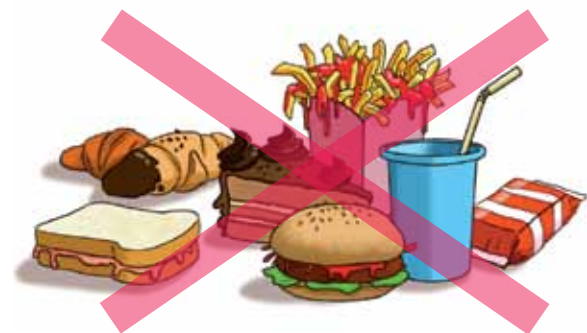
Menjar aliments variats. D'aquesta manera obtindrem tots els nutrients que necessitem. Cal menjar fruites i verdures tots els dies i reduir el consum de carn.



Repartir els aliments al llarg del dia. Així disposem sempre dels nutrients i l'energia necessaris. Es recomana prendre aliments cinc vegades cada dia.



Prendre aliments rics en fibra. La fibra es troba en aliments d'origen vegetal com la fruita, la verdura i els cereals integrals. La fibra no és un nutrient, però és fonamental perquè afavoreix que els aliments es moguen pel tub digestiu i contribueix a mantindre'l sa.



Evitar l'excés de greixos i d'aliments que continguem molt de sucre. És important evitar els greixos d'origen animal, els refrescos i la brioixeria industrial. Aquests aliments ens fan engreixar i poden afavorir que contraguem malalties com la diabetis o la hipertensió.

La importància de respirar aire net

Quan respirem, l'aire de l'exterior entra dins del nostre cos. Si l'aire té **substàncies nocives**, com fum de tabac o altres contaminants, aquestes substàncies passen als pulmons i, d'aquests, a la sang. Això pot ser molt perjudicial per a la salut.

L'aire sol tindre més contaminació a les ciutats que al camp, ja que els automòbils, les calefaccions i les fàbriques expulsen a l'aire substàncies contaminants. Per aquesta raó, si vivim en una ciutat, és convenient passejar per jardins i fer excursions en la naturalesa per respirar aire net.

També és important **ventilar** les cases, així com les aules i les sales on es reuneixen moltes persones, per renovar l'aire i que hi entre aire net.

Els efectes del tabac

Els científics han demostrat que el fum del tabac conté substàncies tòxiques que provoquen efectes perjudicials per al nostre organisme. Alguns d'aquests efectes són immediats, com la irritació de gola; altres apareixen a curt termini, com el dany a les vies respiratòries; i altres efectes, que són molt greus, poden aparèixer a llarg termini, com el **càncer** de pulmó o el càncer de laringe.

Els cigarrets contenen diverses **substàncies perjudicials**, com la nicotina, el quitrà i el monòxid de carboni:

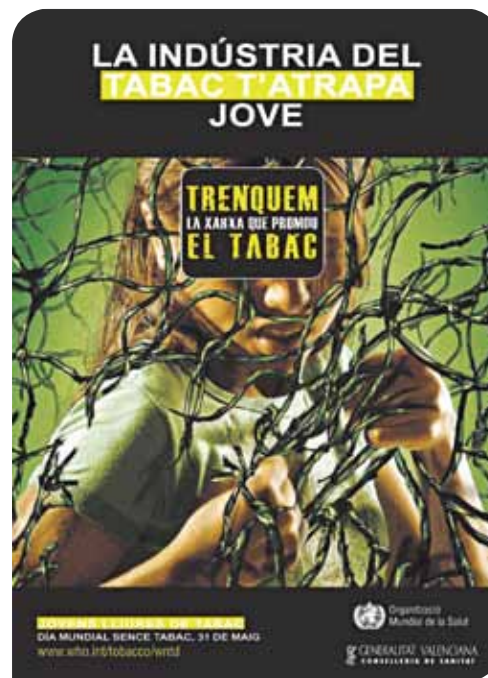
- La **nicotina** és una substància estimulants, com la cafeïna del café. Causa **dependència**, és a dir, fa que les persones que en consumeixen tinguen la necessitat de seguir consumint-ne per a sentir-se bé. Per això, als fumadors els costa tant deixar de fumar.
- El **quitrà** danya les vies respiratòries i els pulmons. És la causa principal del càncer de pulmó.
- El **monòxid de carboni** és un gas que passa a la sang i fa que aquesta ja no puga transportar la mateixa quantitat d'oxigen.

Amb el temps, els pulmons dels fumadors van deteriorant-se. Es destrueixen nombrosos alvèols pulmonars i disminueix la capacitat respiratòria. Això fa molt difícil aconseguir l'oxigen necessari.

El més intel·ligent davant el tabac és no començar a fumar, perquè costa molt deixar-ho. A més, així també evitem els efectes perjudicials que provoca al nostre cos. 1

TREBALLA AMB LA IMATGE

- Què mostra el cartell? Què vol dir?
- Inventa una altra oració per a reemplaçar el text que va sobre la foto.



- 1 Cartell per a combatre el consum de tabac.

ACTIVITATS

- 1 **EXPRESSIONI ESCRITA.** Elabora una llista amb cinc hàbits saludables per a l'aparell digestiu.
- 2 **USA LES TIC.** Busca informació sobre l'obesitat i com previndre-la.
- 3 **Fes una llista amb les substàncies que conté el tabac i els problemes que ocasiona cada una.**

Reaccionar davant una emergència

Anomenem primers auxilis l'ajuda que es presta a alguna persona que té un accident o una malaltia fins que és atesa per un sanitari.

Un dels accidents més freqüents són els ennuegaments.

Encara que en la majoria dels casos no van més enllà d'un simple esglai, és bo saber què podem fer davant un accident com aquest.

Diferenciarem dos casos, segons la gravetat:

- Si la persona pot parlar, tossir i respirar, ni que siga amb dificultat, li hem de dir que tussa amb força per tal d'expulsar l'objecte que ha provocat l'ennuegament. **MAI NO HEM DE DONAR COLPS A L'ESQUENA NI INTENTAR TRAURE L'OBJECTE.**
- Si la persona no pot respirar, és una situació d'urgència. Si està conscient, la podem envoltar amb els braços, col·locant-li un puny a l'abdomen, per damunt del melic i al final de l'estern, i realitzar diverses pressions ràpides i fortes cap amunt i cap a dins.

Davant un cas extrem, hem de telefonar sempre a emergències.



Què pots fer?

1. *Conservar la calma. Si et mantens tranquil, podràs actuar correctament.*
2. *Tranquil·litzar el lesionat. Les persones accidentades solen espantar-se i necessiten algú que les ajude.*
3. *Evitar aglomeracions al voltant de la persona accidentada que podrien destorbar l'actuació del socorrista.*
4. *Telefonar a emergències al més prompte possible, si cal.*

➔ Busca informació i respon

- 1 Per què no s'ha de deixar que un lesionat es moga o s'alce?
- 2 Per què quan ens ennueguem no podem respirar?
- 3 Informa't de què cal fer en cas que una persona es desmaïe.
- 4 Busca informació dels serveis d'emergència que caldria avisar en cas d'accident.

1 RESUM. Copia i completa el resum de la unitat en el quadern.

La funció de nutrició serveix per a proporcionar-nos i materials. Ens els proporcionen els dels aliments. La nutrició inclou el procés , la respiració, la i l'excreció.

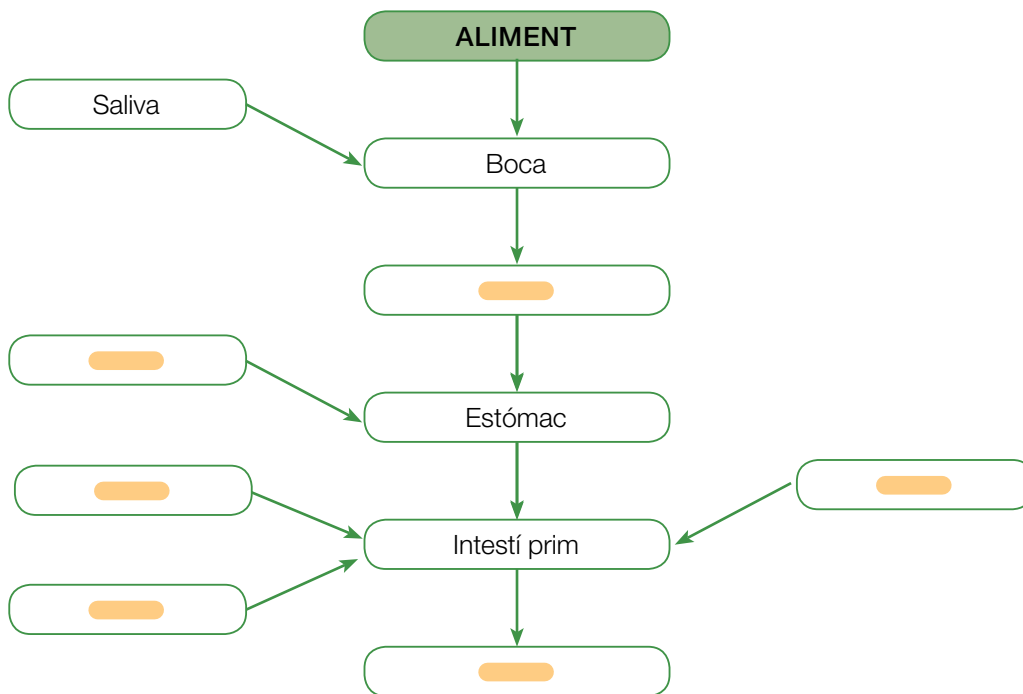
El procés digestiu té lloc a l'aparell digestiu i inclou la digestió, l' i l'eliminació de les .

La respiració és el procés pel qual obtenim l' de l'aire. Té lloc a l'aparell respiratori, que està format per les vies respiratòries i pels . Dins dels pulmons es troben els pulmonars.

L'aire entra als pulmons mitjançant la i ix mitjançant l'expiració. Dins dels alvèols es dona l' gasós amb la sang.

Per a cuidar el nostre aparell digestiu hem de seguir una dieta i per a cuidar l'aparell respiratori és convenient evitar el .

2 ESQUEMA. Copia en el quadern aquest esquema sobre la digestió i completa'l.



3 VOCABULARI. Defineix aquests termes.

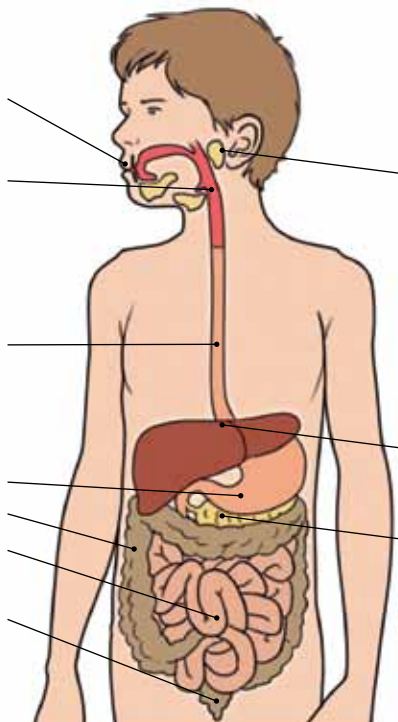
- nutrient
- quim
- inspiració
- nicotina

ACTIVITATS FINALS

- 1 Copia i completa en el quadern una taula com aquesta.

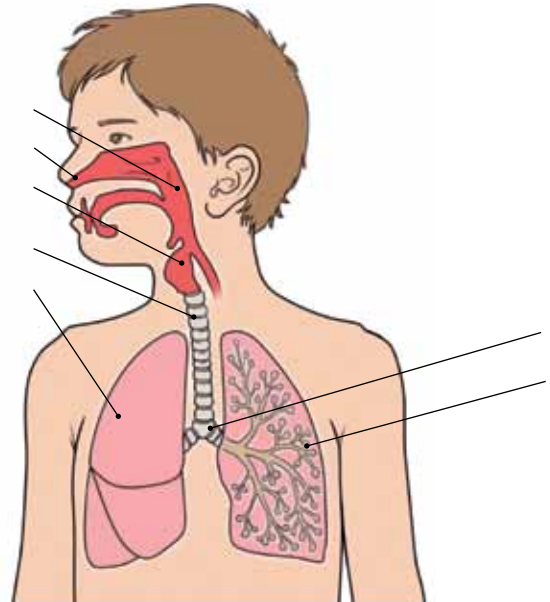
Nutrients	Funció	Aliments
Hidrats de carboni	_____	_____
Greixos	_____	_____
Proteïnes	_____	_____
Vitamines	_____	_____
Aigua i sals minerals	_____	_____

- 2 Enumera els processos que intervien en la nutrició i explica en què consisteixen.
- 3 Copia en el quadern el dibuix de l'aparell digestiu i escriu els noms dels seus òrgans.



- 4 Defineix aquests termes.
- Digestió
 - Absorció
 - Eliminació de substàncies de rebuig.

- 5 Copia en el quadern el dibuix de l'aparell respiratori i escriu els noms dels seus òrgans.



- 6 Respon a les preguntes.
- Què són els alvèols pulmonars?
 - Com hi arriba l'aire?
 - Quin procés hi té lloc?
- 7 Defineix aquests termes.
- Inspiració
 - Expiració
- 8 Copia les frases següents en el quadern. Subratlla el que és incorrecte en cada una i escriu-les de forma correcta.
- L'absorció és el pas de nutrients des de l'intestí gros fins a la sang.
 - Les substàncies de rebuig són les restes dels greixos que queden després de la digestió.
 - En els moviments respiratoris intervien diversos ossos, entre d'altres el diafragma.
 - A les fosses nasals es du a terme l'intercanvi gasós d'oxigen i diòxid de carboni.

- 9 Respon a les preguntes.**
 - Què és la respiració cel·lular i per a què serveix?
 - En què es diferencien la respiració cel·lular i la respiració?
 - En què consisteix l'intercanvi de gasos?
- 10 Explica quines diferències hi ha entre l'aire que entra als pulmons i l'aire que n'ix.**
- 11 Explica per què és bo prendre aliments amb fibra.**
- 12 Per què hem d'evitar prendre un excés de greixos i d'aliments que continguem molt de sucre?**
- 13 PREN LA INICIATIVA.** Dissenya un cartell per a promoure la dieta sana entre els escolars.
- 14 Imagina que ets la persona responsable del menjador de l'escola.**
 - Quines recomanacions hauries de seguir per a donar als alumnes de l'escola una dieta equilibrada i sana?
 - Confecciona una taula que reculli les recomanacions anteriors per a una dieta equilibrada durant l'adolescència.

- 15 Elabora la dieta d'una setmana tenint en compte la informació que has anat recollint en les activitats anteriors. Completa la taula següent.**

	Dilluns	Dimarts...
Desdejuni		
Esmorzar		
Dinar		
Berenar		
Sopar		

- 16 TREBALL COOPERATIU.** Intercanvia la teua dieta setmanal de l'activitat anterior amb la d'algun company.

Cada un valorarà la taula de l'altre per comprovar que compleix els requisits d'una dieta equilibrada i sana.

- 17 EDUCACIÓ CÍVICA.** A Marta li abelleix provar fumar tabac. Pensa que si no li agrada, ho deixarà lentament.
 - Creus que realment podria deixar-ho?
 - Què li aconsellaries?
- 18 PER A PENSAR.** Quan fem exercici, respirem més ràpidament que quan estem en repòs.
 - Què passaria si no fóra així?

Demostra el teu talent

- Tria i realitza una d'aquestes activitats.**
 - A.** Amplia la informació sobre els perjudicis que causa el tabac i fes un còmic que explique una història relacionada amb aquesta qüestió.
 - B.** Amb l'ajuda d'un adult, prepara un bescuit o galetes. Després, porta-les a l'aula i comparteix-les amb els companys.
 - C.** Elabora un model en plastilina de l'aparell digestiu o de l'aparell respiratori.