

# 1

## La nutrició I. Els aparells digestiu i respiratori

### Els primers auxilis salven vides

Un dia, al menjador de l'escola, un dels alumnes, en Joan, s'aixeca i s'endú les mans al coll, angoixat, sense poder respirar. Se li ha entravessat un tros de plàtan que estava menjant. L'aliment se n'ha anat per mal camí i s'ha quedat embossat a l'obertura de la tràquea, per on entra l'aire als pulmons.

Aquesta situació podria acabar molt malament, però, afortunadament, na Mercè, una de les monitores, sap què fer en aquests casos. Ha fet un curs de primers auxilis i sap que ha d'aplicar la maniobra de Heimlich.

Aquesta maniobra consisteix a abraçar la persona a qui se li ha entravessat l'aliment per l'esquena, col·locar-li un puny a l'abdomen, entre el llobrígol i el final de l'estèrnium, agafar-lo amb l'altra mà i fer una estirada forta cap enrere i cap amunt. S'ha de repetir aquesta operació fins que s'expulsi el que està obstruint el pas de l'aire.

Al final, en Joan escup el tros de plàtan i de tot això només li queda el record de la mala estona, gràcies a na Mercè, que es va preocupar d'aprendre primers auxilis.



### Llegeix i comprèn el problema

- Explica amb les teves paraules què són els primers auxilis.
- Per què a la lectura es diu: «Aquesta situació podria acabar molt malament»?
- Com sap na Mercè com actuar davant aquest problema?
- Quina tècnica de primers auxilis aplicarà na Mercè?
- Coneixes alguna altra tècnica de primers auxilis? Explica-la.
- Observa el còmic i explica com pot ser que el tros de plàtan impedisqui respirar.
- **EXPRESSIÓ ORAL.** Explica als teus companys en què consisteix la respiració artificial.

### ➔ SABER FER

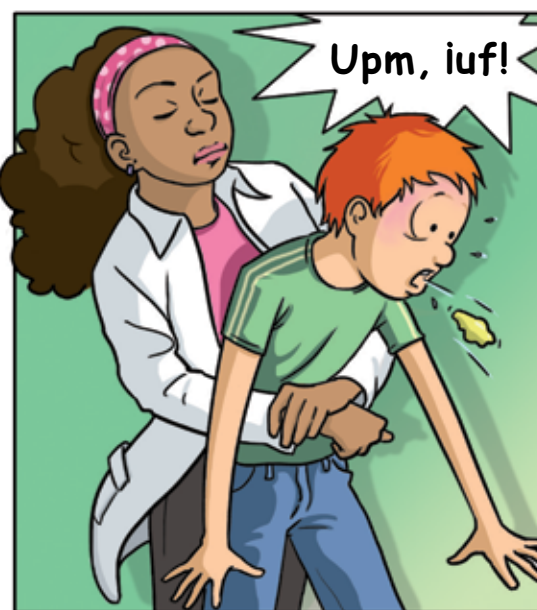


#### TASCA FINAL

#### Reaccionar davant una emergència

En acabar aquesta unitat sabràs què fer si es produeix una emergència.

Abans d'això, estudiaràs alguns aparells del cos humà i el seu funcionament. Per saber com s'actua davant un accident o malaltia, hem de conèixer el nostre cos.



## QUÈ EN SAPS JA?



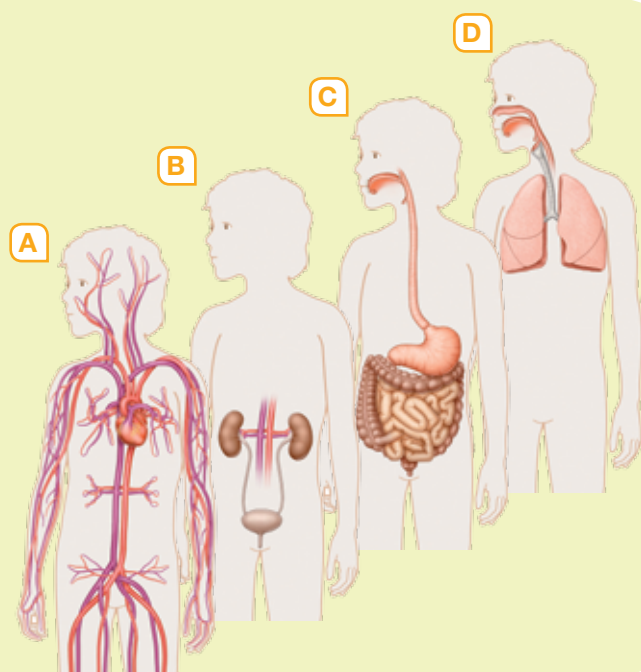
### La funció de nutrició

La nutrició serveix per proporcionar-nos l'**energia** i els **materials** que hem de menester per al nostre cos.

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

Tots aquests aparells han de funcionar d'una manera coordinada perquè es dugui a terme la funció de nutrició.

- 1 Identifica els aparells que surten als dibuixos de la dreta.



# La funció de nutrició

## La funció de nutrició

Per funcionar correctament hem d'aconseguir: ①

- **Energia.** L'empram per fer totes les activitats, com menjar, estudiar, fer esport, etc.
- **Materials.** Els empram per créixer i per reemplaçar les parts del nostre cos que es renoven constantment, com la pell.

La **nutrició** és el conjunt de processos mitjançant els quals obtenim l'energia i els materials que necessitam.

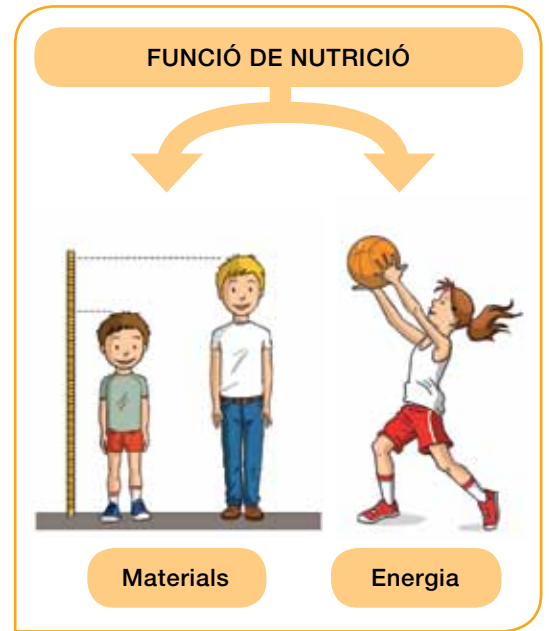
Obtenim els materials i l'energia gràcies als aliments. Els aliments contenen **nutrients**, que són les substàncies senzilles que ens proporcionen energia o ens serveixen com a materials.

Per obtenir l'energia dels nutrients s'empra la **respiració cel·lular**. Es tracta d'un conjunt de reaccions químiques que tenen lloc a les cèl·lules. Els nutrients s'hi combinen amb oxigen i produeixen energia. En aquest procés també es produeixen residus com el diòxid de carboni, que s'han d'eliminar.

## Els nutrients

Els nutrients es poden classificar en diversos grups:

- **Hidrats de carboni o glúcids.** Ens aporten energia de manera ràpida. Els obtenim d'aliments d'origen vegetal com el sucre, la fruita, les patates, els llegums i els cereals o els seus derivats, com el pa i la pasta.
- **Greixos o lípids.** Aporten molta energia, encara que més lentament que els glúcids. Alguns greixos procedeixen dels animals, com el saïm. Uns altres procedeixen de les plantes, com l'oli d'oliva.
- **Proteïnes.** Són necessàries per créixer i per 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 principalment a la fruita i la verdura crues.
- **Aigua i sals minerals.** Obtenim aigua quan en bevem i també amb els aliments. Les sals minerals són fonamentals i es troben a la fruita i la verdura. Altres sals, com el calci, els trobam a aliments com la llet.



① Esquema de la nutrició.

### FES FEINA AMB LA IMATGE

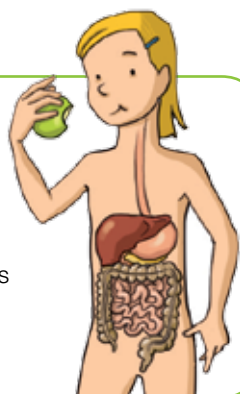
- Com es representa a l'esquema que la nutrició aporta materials de construcció? I com es representa que aporta energia?
- Expressa en una oració el que ens indica l'esquema.

## La nutrició pas a pas

La funció de nutrició engloba diversos processos que tenen lloc a diversos aparells i sistemes del nostre organisme. Observa què passa a l'interior de na Sara després d'haver-se menjat una poma:

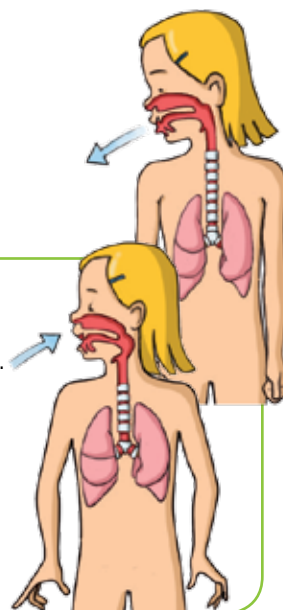
### Procés digestiu

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



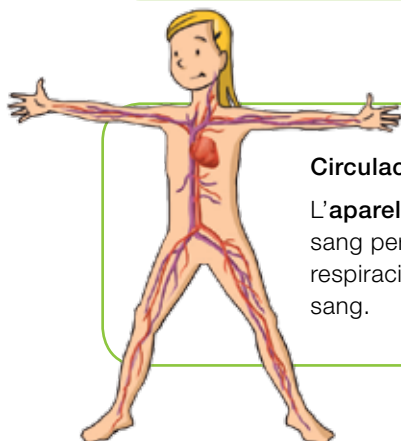
### Respiració

Na 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.



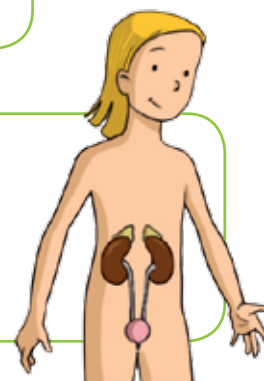
### Circulació

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



### Excreció

Quan la sang passa per l'**aparell excretor** es filtra per separar els residus, que s'eliminaran amb l'orina.



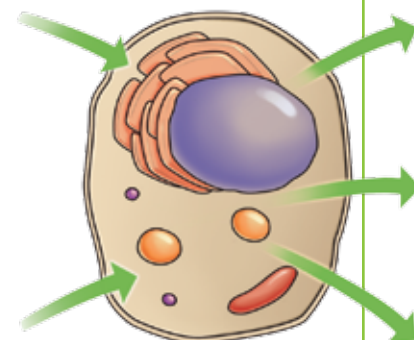
## ACTIVITATS

- 1 **Elabora un esquema de la respiració cel·lular. Per fer-lo, copia el dibuix de la cèl·lula i completa'l amb les paraules següents.**

nutrients – energia – diòxid de carboni –  
oxigen – residus

- 2 **EXPRESSIÓ ESCRITA.** És el mateix aliment i nutrient? Explica-ho.

- 3 **Fes una llista amb els aparells que intervenen en la nutrició i els processos que hi tenen lloc.**



# El procés digestiu

El procés digestiu es du a terme a l'aparell digestiu i comprèn tres fases: la digestió, l'absorció i l'eliminació dels residus.

## L'aparell digestiu

L'aparell digestiu està format pel conjunt d'òrgans que duen a terme el procés digestiu. Està compost per: **1**

- **El tub digestiu.** Està format per la boca, la faringe, l'esòfag, l'estómac, l'intestí prim, l'intestí gruixat i l'anus.
- **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 du a terme en diverses etapes:

- Comença a la **boca**. Les dents trituren els aliments i les glàndules salivals segreguen saliva. La llengua mescla els aliments rosegats amb la saliva i així es forma el **bol alimentari**, que és empès 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 segreguen els sucus gàstrics i es produeixen uns moviments que permeten que els sucus es mesclin amb els aliments. Així es forma el **quim**, que és com unes farinetes amb els aliments parcialment digerits.
- Acaba a l'**intestí prim**. S'hi mescla el quim amb el suc intestinal i amb els sucus que aboquen a l'intestí aquestes glàndules:
  - El pàncrees, que hi aboca **suc pancreàtic**.
  - El fetge, que hi aboca la **bilis**.

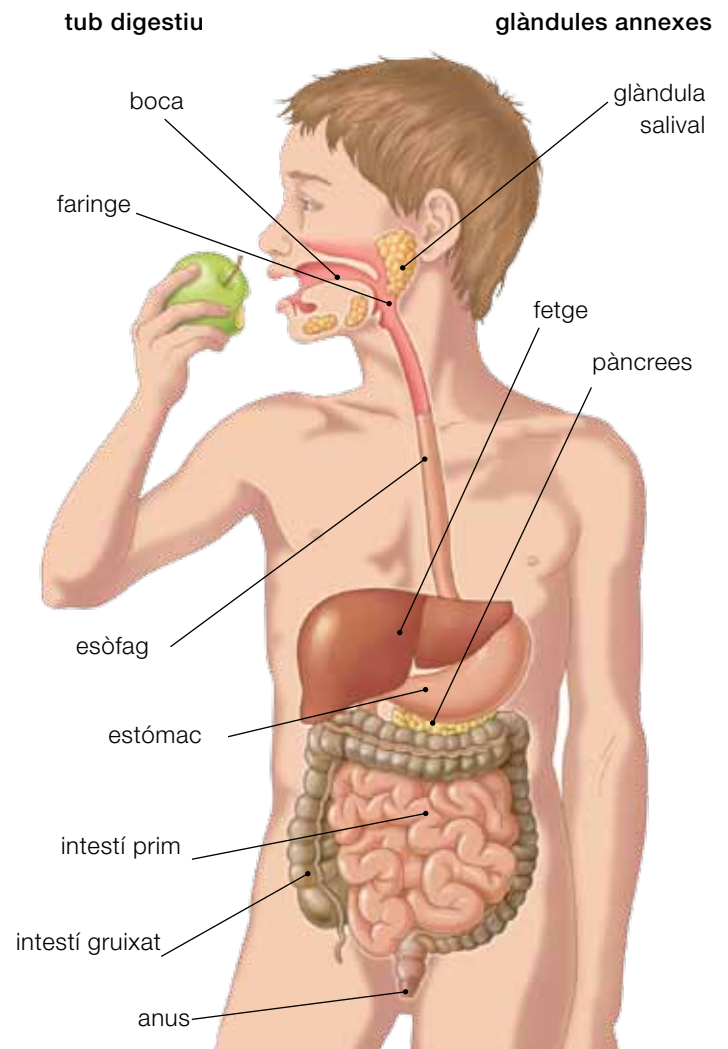
Amb aquests el quim es transforma en el **quil**, que conté els nutrients i les restes d'aliment no digerits.

## SABER-NE MÉS

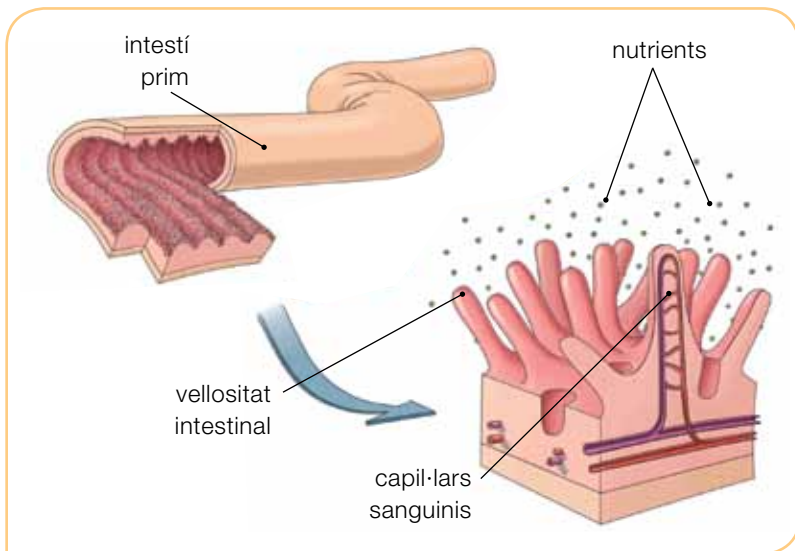
### El tub digestiu

El tub digestiu està col·locat al nostre interior plegat. Per això, la seva longitud pot ser més gran que la del nostre propi cos. Així, l'aparell digestiu d'una persona adulta pot mesurar uns onze metres de longitud.

L'interior del tub està replet 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.

### FES FEINA 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.
- A quina part de les vellositats intestinals hi ha 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 plects que s'anomenen vellositats intestinals. Això fa que hi hagi 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.

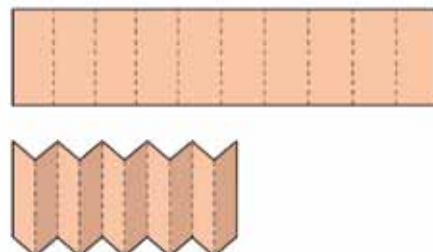
## L'eliminació dels residus

Els residus són les restes dels aliments que queden després de la digestió i que el cos no pot emprar. És un residu, per exemple, la fibra.

Aquests residus passen a l'intestí gruixat i formen els excrements, que s'expulsen a l'exterior per l'anús.

### ENTENDRE-HO MILLOR

Observa la diferent longitud que ocupa aquesta cinta de paper estirada o doblegada.



Passa el mateix amb les vellositats del nostre intestí.

## ACTIVITATS

- 1 Explica en què consisteix la digestió.
- 2 Contesta a les 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 quim i el quil?
- 4 És correcte dir que els excrements són restes d'aliments? Justifica la resposta.

# La respiració

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

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

La respiració es du a terme 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 surt del nostre 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 o per la boca i després recorre la faringe, la laringe i la tràquea. La tràquea es divideix en dos bronquis i cada un entra a 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'esquerra 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'estèrnium, les costelles i part de la columna vertebral.

L'interior dels pulmons està ple d'un gran nombre de bronquíols i als extrems dels bronquíols més fins hi ha els **alvèols pulmonars**.

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

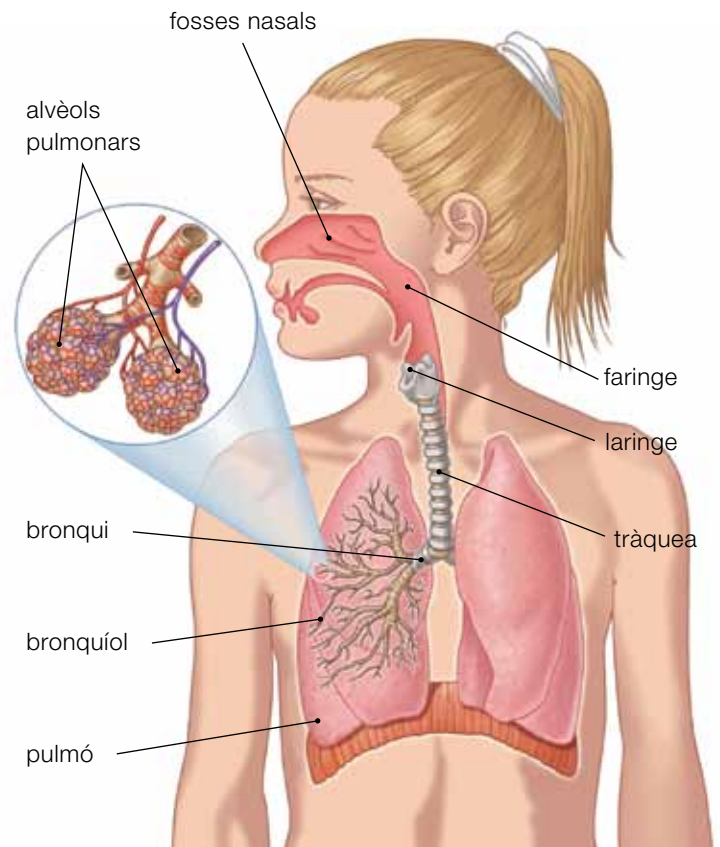
### ENTENDRE-HO MILLOR

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.
- La **respiració cel·lular** té lloc a les cèl·lules i consisteix a combinar l'oxigen amb els nutrients per obtenir energia.

### FES FEINA AMB LA IMATGE

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



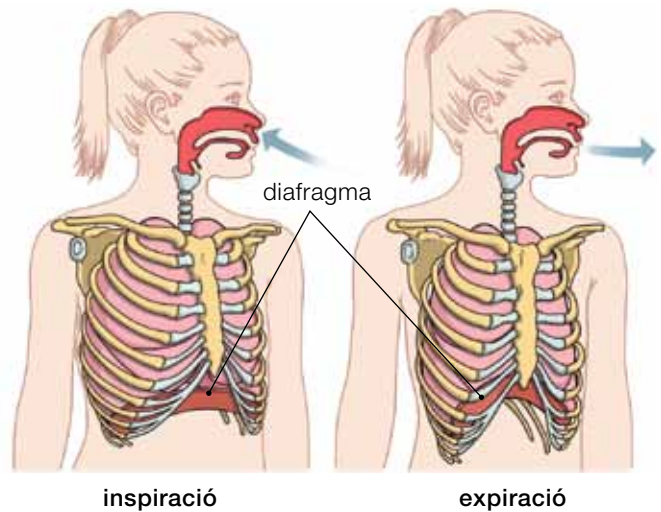
1 L'aparell respiratori.

## Els moviments respiratoris

Per respirar és necessari que l'aire entri i surti dels pulmons. Això passa gràcies als **moviments respiratoris**, que són la inspiració i l'expiració. **2**

- Durant la **inspiració**, la caixa toràcica s'expandeix i amb ella també ho fan els pulmons. Això fa que l'aire entri als pulmons.
- Durant l'**expiració**, la caixa toràcica es contreu i, amb ella, els pulmons. Això fa que l'aire en surti.

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**.



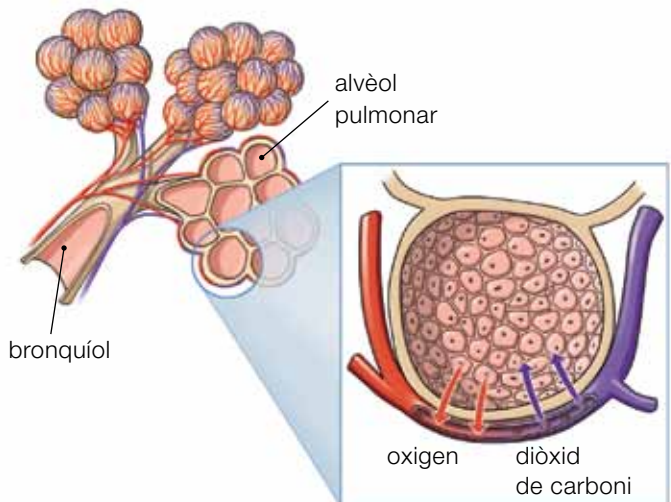
**2** Els moviments respiratoris.

## L'intercanvi de gasos

Amb cada inspiració, l'aire recorre les vies respiratòries i arriba fins als alvèols pulmonars. Aquí es produeix un intercanvi de gasos: **3**

- L'**oxigen** de l'aire passa dels alvèols a la sang.
- El **diòxid de carboni** que hi ha a 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 de gasos.

## ACTIVITATS

**1** Escriu en ordre el camí que segueix l'aire en entrar des de les fosses nasals fins als alvèols pulmonars i el que segueix en sortir.

**2** Escriu les oracions que es formen en unir les tres columnes:

Durant l'expiració...

... els pulmons disminueixen el volum...

... i hi entra l'aire.

Durant la inspiració...

... els pulmons augmenten el volum...

... i en surt l'aire.

**3** **EMPRA LES TIC.** Esbrina quant d'aire poden contenir els pulmons.



# La salut dels aparells digestiu i respiratori

## La dieta saludable

Per tenir cura de l'aparell digestiu és molt important tenir una alimentació saludable, la qual cosa 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, ha d'aportar la quantitat necessària de cada nutrient depenent de les necessitats de cada persona en funció de l'edat, el sexe, l'activitat física, etc.

Per aconseguir una dieta equilibrada es poden seguir aquests consells:

### FES FEINA AMB LA IMATGE

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



**Berenar bé.** El berenar del matí és un menjar molt important, perquè duim tota la nit sense menjar i ens dóna l'energia que necessitam per a les tasques del matí.



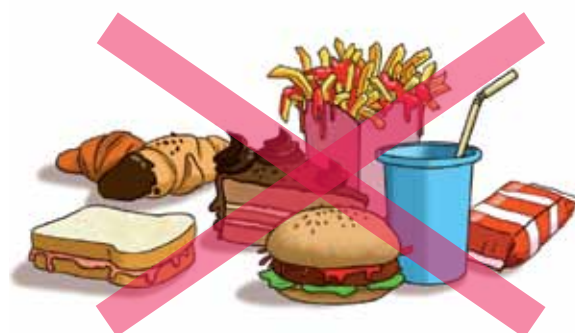
**Menjar aliments variats.** D'aquesta manera, obtindrem tots els nutrients que necessitam. És necessari menjar fruites i verdures cada dia i reduir el consum de carn.



**Repartir els aliments al llarg del dia.** Així sempre disposem dels nutrients i l'energia necessaris. Es recomana prendre aliments cinc vegades al 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 moguin pel tub digestiu i contribueix a mantenir-lo sa.



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

## La importància de respirar aire net

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

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

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

## Els efectes del tabac

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

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

- La **nicotina** és una substància estimulante, com la cafeïna del cafè. Causa **dependència**, és a dir, fa que les persones que la consumeixen tinguin la necessitat de continuar consumint-la per 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 pugui transportar la mateixa quantitat d'oxigen.

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

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

### FES FEINA AMB LA IMATGE

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



- 1 Cartell per combatre el consum de tabac.

### ACTIVITATS

- 1 Per què és important el berenar del matí?
- 2 Fes una llista amb les substàncies que conté el tabac i els problemes que ocasionen.

## ⚙️ Reaccionar davant una emergència

Anomenam primers auxilis a l'ajuda que es dóna a alguna persona que pateix un accident o malaltia fins que és atesa per un sanitari. En aquests casos el primer que hem de fer és posar en marxa el sistema d'emergència. Per fer això n'hi ha prou amb recordar la paraula **PAS**, que està formada per les inicials de les tres actuacions per atendre l'accidentat: **P** de protegir, **A** d'avisar i **S** de socórrer.

### ➔ Llegeix les normes d'actuació en cas d'emergència

- **P de protegir**

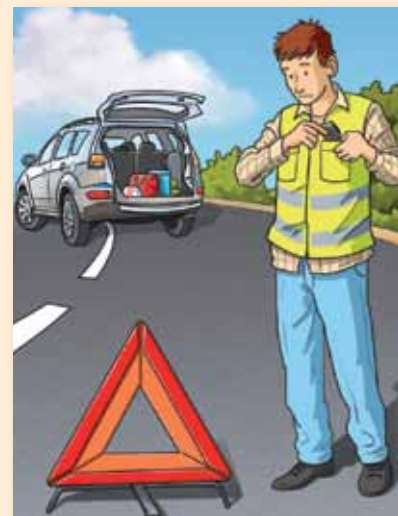
En un accident, abans de res ens hem d'assegurar que l'accidentat i nosaltres mateixos estam fora de perill. Per exemple, en el cas d'un accident de trànsit, s'han de col·locar els triangles d'emergència.

- **A d'avisar**

Telefonarem a un número del servei d'emergències (112, 061, 091, 092) per avisar de l'accident.

- **S de socórrer**

Una vegada hàgim protegit a l'accidentat i avisat el servei d'emergències, el sanitari s'ocuparà de socórrer-lo.



### Què pots fer?

1. *Conservar la calma. Si et mantens tranquil, podràs actuar de manera correcta.*
2. *Tranquil·litzar el lesionat. Els accidentats solen estar espantats i necessiten una persona que els doni suport.*
3. *Evitar aglomeracions al voltant de l'accidentat que podrien entorpir l'actuació del socorrista.*
4. *Protegir el lesionat amb una manta per evitar que es refredi.*
5. *No moure o traslladar el lesionat perquè podrien empitjorar les seves lesions.*
6. *No deixar que el lesionat s'aixequi o s'assegui.*
7. *No donar en cap cas menjar, aigua, cafè o medicaments al lesionat.*

### ➔ Cerca informació i respon a les preguntes

- 1 Per què no s'ha de deixar que el lesionat es mogui o s'aixequi?
- 2 Per què no convé donar menjar o medicaments a un lesionat?
- 3 Informa't sobre el que s'hauria de fer en cas que una persona s'acubi.

**1 RESUM.** Copia el resum de la unitat al quadern i completa'l.

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

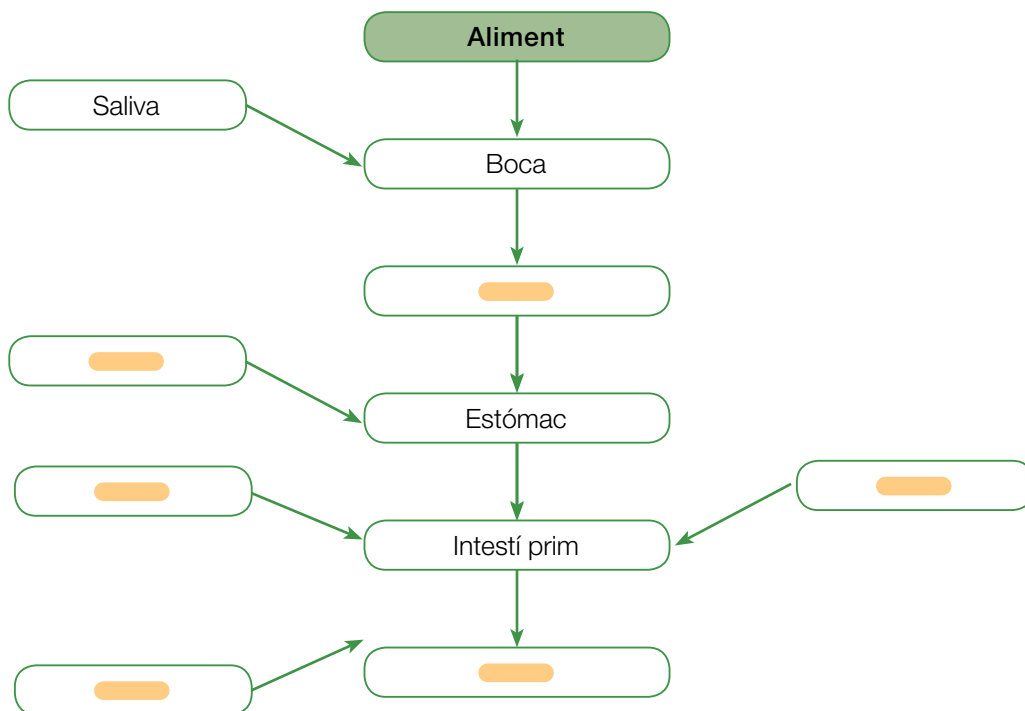
El procés digestiu té lloc a l'aparell digestiu i inclou la digestió, l' i l'eliminació dels .

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 els pulmons hi ha els  pulmonars.

L'aire entra als pulmons amb la  i en surt amb l'expiració. Dins els alvèols té lloc l' de gasos amb la sang.

Per tenir cura del nostre aparell digestiu hem de seguir una dieta  i per tenir cura del nostre aparell respiratori és convenient evitar el .

**2 ESQUEMA.** Copia l'esquema sobre la digestió al quadern i completa'l.



**3 VOCABULARI.** Defineix els termes.

- nutrient
- quim
- inspiració
- nicotina

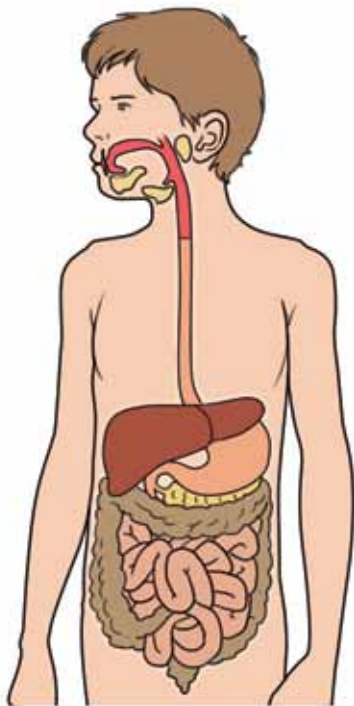
## ACTIVITATS FINALS

- 1 Copia aquesta taula al quadern i completa-la.

| Nutrients             | Funció | Aliments |
|-----------------------|--------|----------|
| Hidrats de carboni    | —      | —        |
| Greixos               | —      | —        |
| Proteïnes             | —      | —        |
| Vitamines             | —      | —        |
| Aigua i sals minerals | —      | —        |

- 2 Enumera els processos que intervenen en la nutrició i explica en què consisteixen.

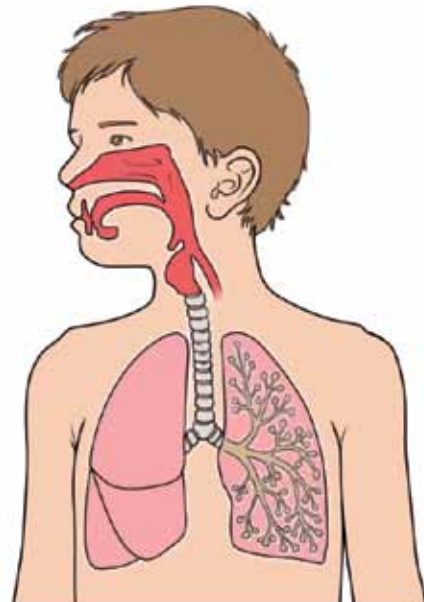
- 3 Copia al quadern el dibuix de l'aparell digestiu i assenyalà-hi els noms dels òrgans.



- 4 Defineix els termes següents.

- Digestió
- Absorció
- Eliminació de residus

- 5 Copia al quadern el dibuix de l'aparell respiratori i assenyalà-hi el noms dels òrgans.



- 6 Contesta a les preguntes.

- Què són els alvèols pulmonars?
- Com hi arriba l'aire?
- Quin procés hi té lloc?

- 7 Defineix els termes.

- Inspiració
- Expiració
- Intercanvi de gasos

- 8 Copia aquestes frases al quadern. Subretxa el que sigui incorrecte de cada una i escriu-les de manera correcta.

- L'absorció és el pas de nutrients des de l'intestí gruixat fins a la sang.
- Els residus són les restes dels greixos que queden després de la digestió.
- En els moviments respiratoris intervenen diversos ossos, entre els quals el diafragma.
- A les fosses nasals es produeix l'intercanvi gasós d'oxigen i diòxid de carboni.

- 9 **Contesta 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 el que en surt.**
- 11 **Indica a quins tipus d'aliments trobam la fibra i per què és convenient prendre-la.**
- 12 **Per què hem d'evitar prendre massa greixos i aliments que contenguin molt de sucre?**
- 13 **PREN LA INICIATIVA.** Disseny un cartell per promoure la dieta saludable entre els escolars.
- 14 **Imagina que ets la persona responsable del menjador de l'escola.**
  - Quines recomanacions hauries de seguir per fer que els alumnes de l'escola segueixin una dieta equilibrada i saludable?
  - Confecciona una taula que reculli les recomanacions anteriors per fer una dieta equilibrada durant l'adolescència.

- 15 **Elabora la dieta d'una setmana tenint en compte la llista i la taula que has confeccionat a les activitats anteriors. Completa la taula següent.**

|         | Dilluns | Dimarts... |
|---------|---------|------------|
| Berenar |         |            |
| Berenar |         |            |
| Dinar   |         |            |
| Berenar |         |            |
| Sopar   |         |            |

- 16 **TREBALL COOPERATIU.** Intercanvia el teu pla setmanal de l'activitat anterior amb la d'algun company.
 

Cada un valorarà la taula que ha elaborat l'altre per comprovar que compleix amb el que ha de ser una dieta equilibrada i sana.
- 17 **EDUCACIÓ CÍVICA.** Na Marta té ganes de provar el tabac. Pensa que si no li agrada, ho deixarà immediatament.
  - Creus que ho podrà deixar realment?
  - Què li aconsellaries?
- 18 **PER PENSAR.** Quan feim exercici, respiram més ràpidament que quan estam en repòs.
  - Què passaria si no fos així?

**Demostra el teu talent**

- Tria una d'aquestes activitats i fes-la.**
  - A. Amplia la informació sobre els perjudicis que causa el tabac i fes un còmic que expliqui una història relacionada amb aquesta qüestió.

- B. Amb l'ajuda d'un adult, prepara una coca o galletes. Després, du-les a l'aula i comparteix-les amb tots els altres.
- C. Fes un model de l'aparell digestiu o de l'aparell respiratori amb plastilina.