

## TEMA 3 : ENERGIA PER AL NOSTRE COS

Els éssers vius duen a terme **3 funcions vitals: nutrició, relació i reproducció.**

**La funció de nutrició** és l'encarregada de transformar els aliments que s'ingereixen i l'oxigen en nutrients que necessita el nostre cos per créixer.

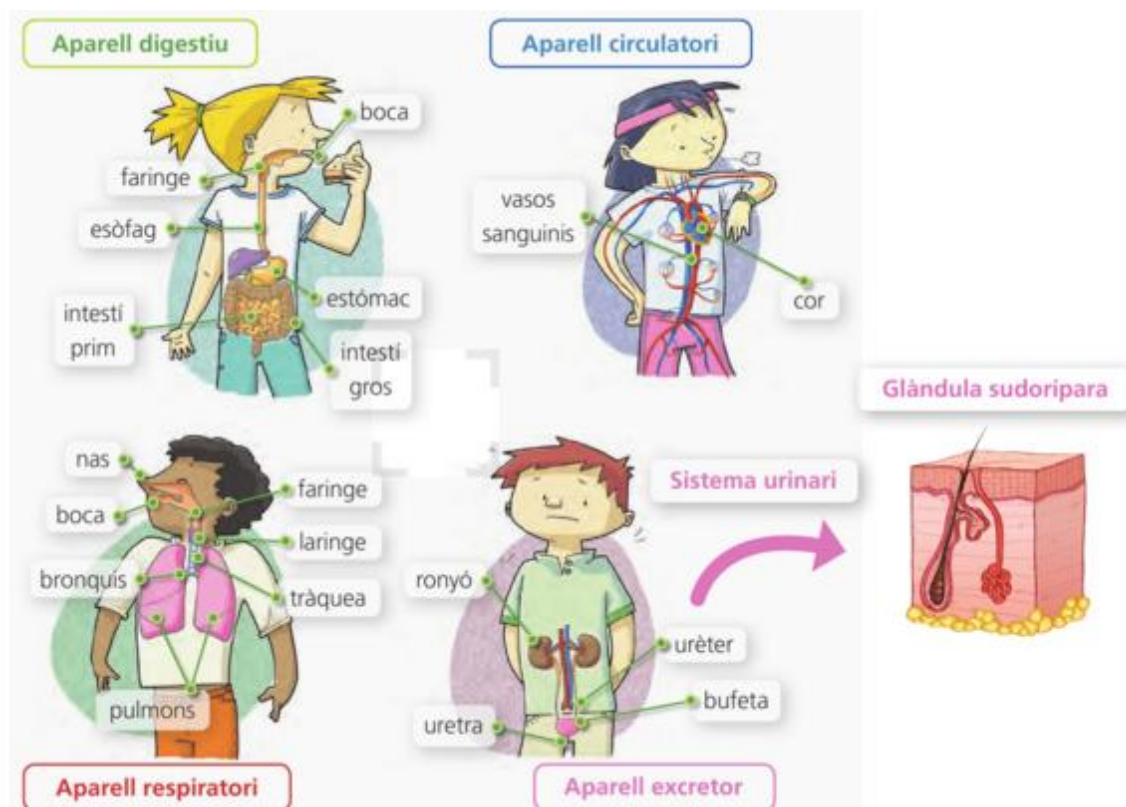
En aquesta funció hi participen els aparells digestiu, respiratori, circulatori i excretor (format pel sistema urinari i, les glàndules sudorípares).

**La funció de relació** s'encarrega de captar el que passa a l'entorn i reaccionar adequadament davant les situacions que es presenten.

Hi participen el sistema nerviós, els òrgans dels sentits i l'aparell locomotor (format per l'esquelet i la musculatura).

**La funció de reproducció** és la que permet als éssers vius crear altres éssers semblants a ells. Hi intervenen els aparells reproductors masculí i femení.

### FUNCIÓ DE NUTRICIÓ



### **APARELL DIGESTIU:**

- ✓ El cos té 3 glàndules que l'ajuden a fer la digestió: les glàndules salivals, el fetge i el pàncrees.
- ✓ Hem de fer 5 àpats al dia, menjar poc a poc i mastegar bé els aliments, prendre 5 racions de fruita i verdura al dia, beure força aigua, rentar-se les mans abans de menjar i raspallar-se les dents després de cada àpat...

### **APARELL RESPIRATORI:**

- ✓ Quan respirem fem 2 moviments: **inspirem** (agafem aire i ens quedem amb l'oxigen ) i **espirem** (soltem el diòxid de carboni que no necessitem).
- ✓ Hem de respirar pel nas, evitar llocs contaminants, evitar els canvis bruscos de temperatura, ventilar cada dia les habitacions ...

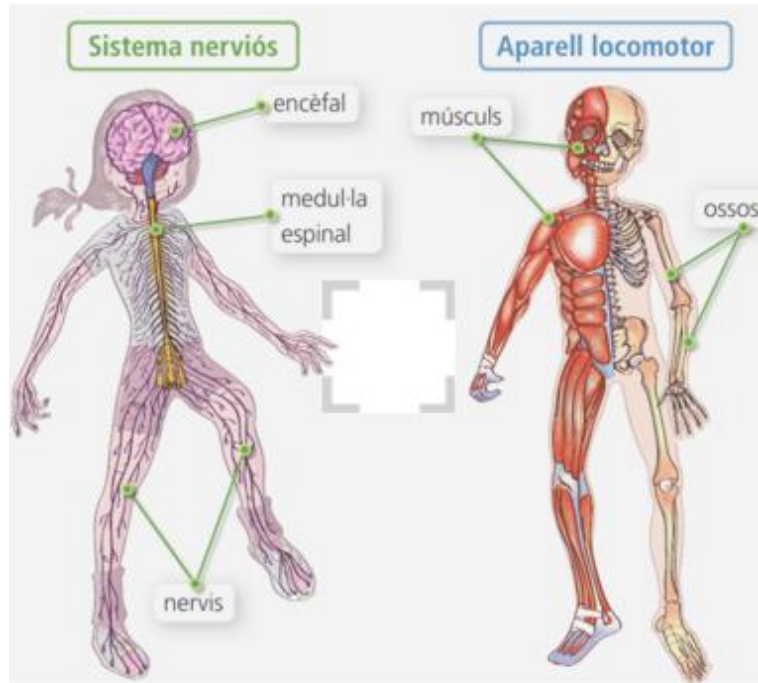
### **APARELL CIRCULATORI:**

- ✓ **El cor** és un múscul que bomba la sang a través dels vasos sanguinis perquè arribi a totes les parts del cos. Es divideix en 2 aurícules (part de dalt del cor) i 2 ventricles.
- ✓ **Els vasos sanguinis** són els conductes pels quals circula la sang. Es classifiquen en artèries, venes i capil·lars.
- ✓ **La sang** és un líquid de color vermell que transporta els nutrients i l'oxigen per tot el cos i també recull les substàncies de rebuig i el diòxid de carboni per poder-los expulsar del nostre cos.
- ✓ És bo fer exercici físic per enfortir el cor; menjar més fruites, verdures, cereals, llegums i peix i pocs greixos animals.

### **APARELL EXCRETOR:**

- ✓ Hem de beure força aigua per facilitar el treball dels ronyons, mantenir una bona higiene corporal, fer esport i utilitzar roba que transpiri, no retenir l'orina durant gaire temps.

## FUNCIÓ DE RELACIÓ



## FUNCIÓ DE REPRODUCCIÓ

