

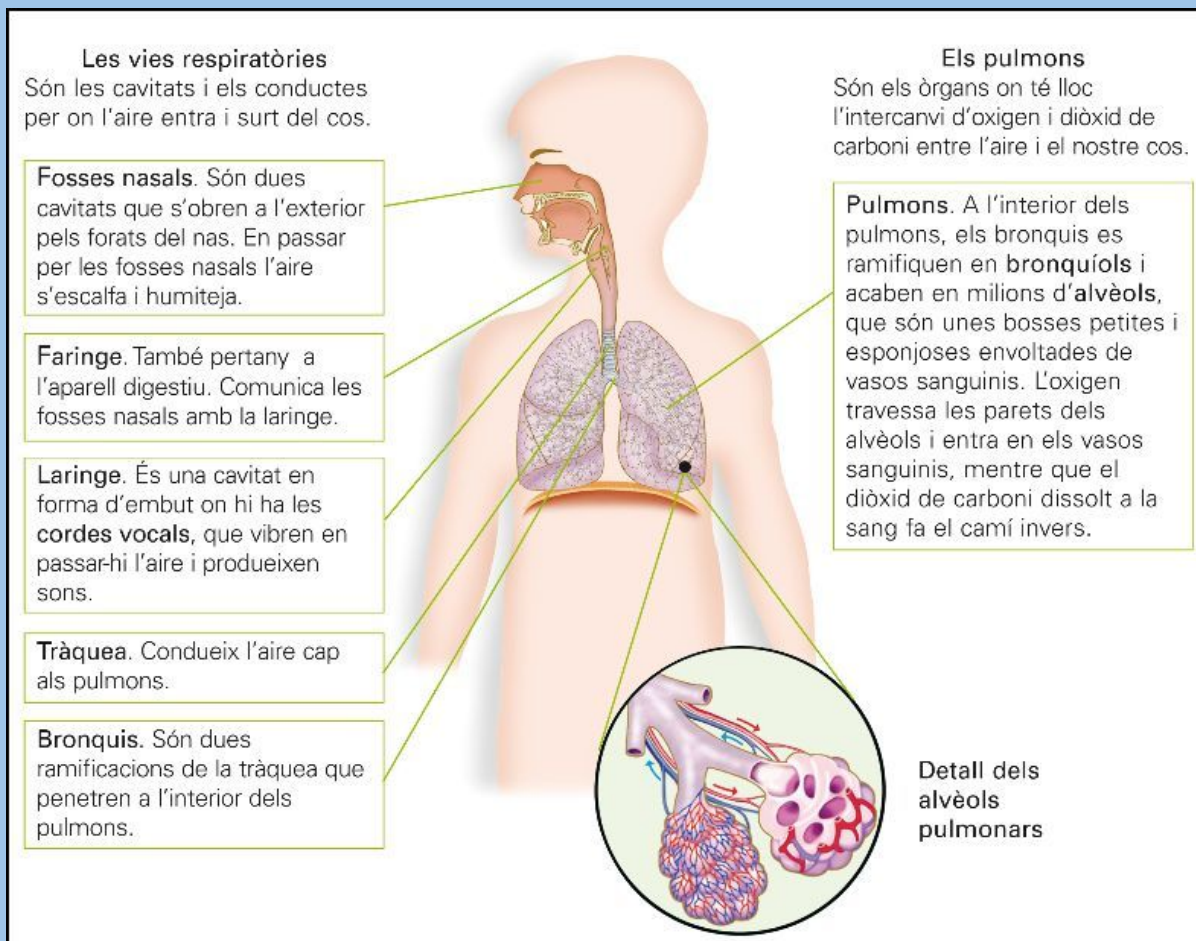
# L'APARELL RESPIRATORI

## 1. INTRODUCCIÓ

Per realitzar la **nutrició**, necessitem captar oxigen de l'aire i eliminar el diòxid de carboni que es forma al nostre cos.

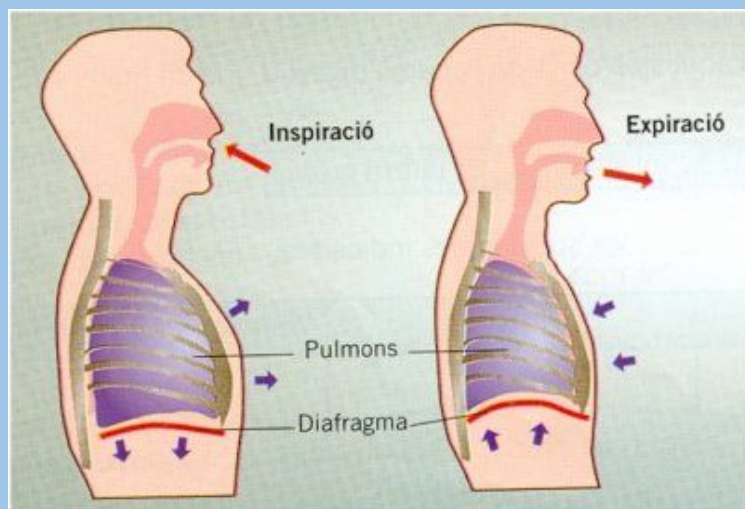
Quan respirem, intercanviem gasos entre el nostre cos i l'exterior. Diem que l'aparell respiratori és l'aparell encarregat de fer la respiració.

## 2. ANATOMIA



### 3. FISIOLOGIA

Quan respirem fem dos moviments: la inspiració i l'expiració.



- En la **inspiració**, el diafragma baixa, augmenta la caixa toràcica i l'aire entra en els pulmons.

- En l'**expiració**, el diafragma puja, es redueix la mida de la caixa toràcica i l'aire dels pulmons surt a l'exterior.

Mireu amb atenció els següents vídeos

[EI SISTEMA RESPIRATORIO | Drawing About con @GlóbuloAzul](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=thUI3RfZUms>

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=41&v=wNAiyhcDWBI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=wNAiyhcDWBI&feature=emb_logo)

### 4. COM CUIDAR EL NOSTRE COS

# HÀBITS DE L'APARELL RESPIRATORI

• Respirar més pel nas, no tant per la boca.



• Respirar poc a poc i profundament per tranquil·litzar-nos quan estem nerviosos.



• Tapar-nos la boca quan estosseguem.



• Vigilar de no respirar aire contaminat.



• No tenir plantes a l'habitació mentre dorms.



• Fer esport. Obre els pulmons augmenta la capacitat pulmonar.



• Mantenir netes les fosses nassals i les vies respiratòries.



• No estar tancat en un lloc sense ventilació.



• Evitar canvis brucs de temperatura.



• Visitar el metge si tenim anomalies o dificultats respiratòries.



## 5. CURIOSITATS

- La superfície dels pulmons humans (480 milions d'alvèols) és tan gran com una pista de tenis.
- Respirem de 16 a 20 vegades per minut. Uns 20.000 cops al dia.
- L'aire s'escalfa i humidifica al nas.
- El pulmó esquerre és més petit que el pulmó dret.
- Un esternut viatja a més de 150 Km/h.

## 6. JOCS ON LINE

**Anatomia:**

<https://www.cerebriti.com/juegos-de-ciencias/aparell-respiratori-6e>