**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Alimentar-se i nodrir-se**

1. **Analitza si la dieta que segueixes diàriament t’aporta tots els nutrients que necessites. Completa aquesta taula amb els aliments que prens al llarg d’un dia. Afig la quantitat d’aigua i si realitzes exercici físic. Cal ser rigorosos i anotar també les llepolies, els refrescos i la brioixeria que s’ingereix entre hores.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Desdejuni** |  |
| **Esmorzar** |  |
| **Dinar** |  |
| **Berenar** |  |
| **Sopar** |  |

**● Classifica els aliments anteriors per grups i completa la taula. Després, respon.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aliments energètics** | **Aliments formadors** | **Aliments reguladors** | **Aigua** | **Exercici físic** |
|  |  |  |  |  |

* **Creus que la teua alimentació és saludable? Et falta o et sobra alguna cosa?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Alimentar-se i nodrir-se**

1. **Llig el text i respon.**

La meitat de la població espanyola, aproximadament, pateix sobrepés o obesitat. Aquesta xifra, a la qual es va arribar el 2006, ens uneix a la llarga llista de països de l’anomenat «primer món» que pateixen aquest problema. En contraposició, continuem veient en els mitjans de comunicació les escenes tan dramàtiques que genera la fam en determinades zones del planeta. El mapamundi següent mostra en color fosc les zones en les quals l’**obesitat** és un problema greu i, en blanc amb ratlles, aquelles on el que més preocupa ésla **desnutrició**.





* **Com es distribueixen els països amb problemes d’obesitat i els països que pateixen desnutrició?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Què creus que pensa la població d’un país amb problemes de desnutrició de les dietes que s’imposen les persones obeses per a perdre pes?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Què es podria fer per a evitar els problemes de desnutrició i d’obesitat?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Reconéixer la digestió i la respiració**

**1. Ordena les etapes del procés digestiu amb nombres de l’1 al 4.**

Absorció dels nutrients a la sang.

Incorporació dels aliments a l’interior de l’aparell digestiu.

Expulsió de les restes no digerides.

Transformació dels aliments en nutrients.

1. **Marca amb una X les oracions que siguen correctes i corregeix les incorrectes.**

|  |  |
| --- | --- |
| L’aparell digestiu s’encarrega de la digestió o procés digestiu. |  |
| El tub digestiu està compost per la boca, la laringe, l’esòfag, l’estómac, l’intestí prim, l’intestí gros, el recte i l’anus. |  |
| El quim passa a l’intestí gros, on es mescla amb la bilis i els sucs pancreàtics. |  |
| L’aparell respiratori du a terme la respiració o procés respiratori. |  |
| En els alvèols pulmonars, el diòxid de carboni que conté l’aire és obtingut mitjançant la inspiració i passa a la sang, mentre que l’oxigen és expulsat de la sang a l’exterior mitjançant l’expiració. |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Reconéixer la digestió i la respiració**

**1. Ordena les etapes del procés respiratori amb nombres de l’1 al 6.**

La laringe conté les cordes vocals.

Els bronquis es ramifiquen en els bronquíols dins dels pulmons.

L’aire passa per la faringe.

La tràquea es divideix en els bronquis.

Les fosses nasals netegen i humitegen l’aire.

Els bronquíols acaben en els alvèols pulmonars, que és on es produeix l’intercanvi de gasos.

**2. Anomena els quatre aparells que participen en la funció de nutrició.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Subratlla el que forma part de l’aparell digestiu i encercla allò que és part del respiratori.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Boca | Dents | Laringe | Faringe | Estómac |
| Alvèols pulmonars | Esòfag | Recte | Bronquíols | Intestí gros |
| Anus | Pulmons | Intestí prim | Fosses nasals | Tràquea |
| Fetge | Bronquíols | Pàncrees | Llengua | Sucs gàstrics |

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Identificar la circulació i l’excreció**

**1. Escriu cada nombre on corresponga i respon les preguntes.**

****

1 Ventricle 2 Aurícula 3 Vena cava

* **Quin procés representa la imatge?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **En què consisteix aquest procés?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Relaciona les columnes sobre l’aparell excretor.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Renyons● |  | * Òrgan musculós que emmagatzema l’orina.
 |
| Urèters● |  | * Òrgans que filtren la sang per a formar l’orina.
 |
| Bufeta urinària● |  | * Conducte que expulsa l’orina a l’exterior.
 |
| Uretra● |  | * Conductes que recullen l’orina.
 |

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Identificar la circulació i l’excreció**

1. **Llig el text i respon.**

**El cor, un múscul increïble**

Si existeix un múscul extraordinari en el cos humà, és el cor. Les parets gruixudes bomben la sang sense parar des d’abans de nàixer a un ritme mitjà de 70 pulsacions per minut i no pararan ni un segon durant tota la nostra vida. No importa si estem al llit o dempeus, desperts o adormits, estudiant o jugant…, el cor s’adaptarà a les nostres necessitats. Però, sabies que el gruix del múscul del cor és diferent en cadascuna de les seues dues meitats?

* **Què vol dir aquesta afirmació?**

**«El cor s’adaptarà a les nostres necessitats.»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Observa el dibuix. Quina part del cor té les parets més gruixudes?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Del costat esquerre ix la circulació major i del dret, la menor. Quina relació existeix entre aquest fet i la diferència de gruix de les parets del cor?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Explica la funció de l’aparell excretor.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Millor previndre**

1. **Llig el text i respon.**

**Les vacunes**

Per a previndre algunes malalties infeccioses, com la grip, hem d’acudir al centre sanitari perquè ens vacunen. Les vacunes són preparats que contenen microorganismes debilitats causants d’un tipus de malaltia; és a dir, són incapaços de fer-nos emmalaltir. En injectar-los en una persona sana, el seu organisme aprén a reconéixer-los i a defensar-se d’ells. Així, quan els microorganismes que provoquen la malaltia tornen a entrar en el cos d’una persona que ja ha sigut vacunada, les seues defenses els reconeixen i els destrueixen amb facilitat.

* **Com hem de previndre les malalties infeccioses?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Què són les vacunes?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Relaciona les malalties amb l’aparell al qual afecten.**

|  |  |
| --- | --- |
| Cistitis● |  |
| Asma● | * Malalties de l’aparell digestiu
 |
| Infart de miocardi● |  |
| Càries dental● | * Malalties de l’aparell respiratori
 |
| Pneumònia● |  |
| Diarrea● | * Malalties de l’aparell circulatori
 |
| Còlic nefrític● |  |
| Trombosi● | * Malalties de l’aparell excretor
 |

**SITUACIÓ D’APRENENTATGE 2. COM QUE COM MENGE?**

Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curs: \_\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_\_\_\_

**Millor previndre**

1. **Marca amb una X les oracions vertaderes. Després, escriu correctament les falses.**

|  |  |
| --- | --- |
| * La salut és un estat de benestar en el qual sols és important l’estat físic.
 |  |
| * Els hàbits saludables ajuden a previndre malalties.
 |  |
| * Per a aconseguir un adequat estat de salut no és necessari sentir-nos bé amb nosaltres mateixos ni amb els altres.
 |  |
| * Les persones som éssers asocials.
 |  |
| * Per a aconseguir un benestar mental podem gaudir de la vida, aprendre coses noves i reflexionar abans d’actuar.
 |  |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Escriu els hàbits de vida saludables que hauries de seguir en cada cas.**
* Per a evitar els aliments processats.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Per a evitar la vida sedentària.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Per a ingerir aliments crus.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* Per a mantindre les dents sanes.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_