**Viernes**

**30**

**de Octubre**

**3° y 4° de Primaria**

**Vida Saludable**

*Lo que respiro alimenta mi sistema respiratorio*

***Aprendizaje esperado****: Relaciona los hábitos de higiene y limpieza con las condiciones del entorno que inciden en la prevención de enfermedades comunes en el lugar donde vive.*

***Énfasis:*** *El sistema respiratorio y las enfermedades y alergias.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Conocerás sobre el Sistema Respiratorio y cómo cuidarte de alergias y enfermedades.

“Lo que respiro alimenta mi sistema respiratorio”

**¿Qué hacemos?**

El sistema respiratorio es el que se encarga de la respiración. De inhalar y exhalar.

Necesitamos respirar para introducir aire limpio a nuestro cuerpo y sacar el aire que ya utilizamos. Y el que ya utilizamos se convirtió en dióxido de carbono y ese no lo necesitamos. No, lo que necesitamos es oxígeno.

El sistema respiratorio está formado por:

* La nariz.
* La laringe
* Faringe.
* Tráquea.
* Bronquios.
* Pulmones.

El aire entra por la nariz, aunque a veces por la boca, pasa por la laringe y faringe y luego por la tráquea estas 3 partes se encuentran en el cuello de la tráquea, son dos tubos llamados bronquios y cada uno de ellos entra en los pulmones.

La respiración inicia por la nariz.

* ¿Los vellitos que tenemos en la nariz sirven para algo?

Claro que sirven, ellos son muy buenos amigos de los mocos y juntos filtran gérmenes y partículas de polvo o basura para que no entren a nuestro sistema y podamos expulsarlos al sonarnos la nariz.

Son protectores de los gérmenes que están en el ambiente o que llegan a cada persona al respirar gérmenes de partículas de saliva de una persona enferma.

* ¿Si alguien tose o estornuda o salpica saliva cuando habla puede contagiar si está enfermo?

Si. Si los gérmenes no se filtran adecuadamente podemos tener alguna infección conocidas como gripe, anginas o amigdalitis y bronquitis.

*Entonces si te sientes mal mejor quédate en casita y cuídate.*

Cuando los gérmenes llegan a tu cuerpo inmediatamente él, comienza a defenderse y tose y estornuda para tratar de expulsar la mayor cantidad de partículas que lo dañan y evitar que lleguen a partes más profundas como los pulmones.

* ¿Quieres ver como es el proceso de la respiración?

Son 3 momentos los que tiene la respiración.

1. La inspiración o inhalación que es cuando entra el aire que tiene el oxígeno que necesitamos para que los órganos funcionen adecuadamente.
2. El intercambio de gases. Los pulmones se inflan para que el aire llegue a los alvéolos. Ahí, el oxígeno del aire se absorbe y entra a la sangre, al mismo tiempo se recoge el bióxido de carbono, que es un gas que produce nuestro cuerpo después de utilizar el oxígeno.
3. La espiración o exhalación. Es cuando expulsamos el aire que ya utilizamos dentro de nuestro cuerpo, y que está cargado de bióxido de carbono.

Todo eso ocurre tan rápido que ni nos damos cuenta. Olvidamos que dentro de nosotras y nosotros ocurren muchísimas cosas y están conectadas unas con otras. Por ejemplo, mira tus venas y quizás te preguntarás ¿qué relación tienen con el sistema respiratorio?

Tiene una relación importantísima, en los pulmones se limpia la sangre que pasa por las venas y arterias. El tránsito de la sangre inicia con el bombeo del corazón, con su movimiento, empuja la sangre llena de oxígeno por las arterias y ese impulso la lleva por todas las partes de nuestro cuerpo.

Observa este video para que te quede más claro.

1. **Sistema Respiratorio Humano**

<https://www.youtube.com/watch?v=KY5wAQSMw_w>

¿Qué pasa cuando hacemos ejercicio o actividad física, existe algún cambio en la relación de estos sistemas?

Qué tal si para investigar al respecto hacemos un poco de actividad física. Siente que pasa en su respiración, y regresando lo platicamos.

¡A moverte!

1. **El ratón**

<https://youtu.be/p6J2Rs1XfKU>

¿Tú respiración se aceleró, sentiste latir muy rápido tu corazón?

Cuando realizas actividad física o ejercicio tu respiración se acelera por que necesitas más aire, estas realizando una actividad distinta, tus pulmones se inflan y desinflan más veces por minuto, tu corazón late más rápido para que la sangre llegue velozmente a tus músculos y les da oxígeno para que se muevan. Tu cuerpo está funcionando a mayor velocidad para lograr la actividad.

El cuerpo hace lo que tiene que hacer de acuerdo a la actividad que estas realizando.

Tienes que cuidarlo, hacer ejercicio es una de las formas, te fortalece y da resistencia a tus sistemas y órganos. ¿Notaste algo distinto en tu actitud después de hacer ejercicio?

Sentiste que despertaste, que tu mente está despejada, que estás listo (a) para aprender y conocer.

Eso sucedió porque el cerebro es un órgano que depende de la cantidad de oxígeno que le brindas

El oxígeno es muy importante para nuestro cuerpo y desarrollo.

Habría que procurar respirar aire limpio, libre de gérmenes y contaminantes.

Sobre todo, al hacer ejercicio ya que vas a necesitar mucha más cantidad de aire que la habitual. Si está contaminado vas a aspirar muchos químicos y contaminantes.

* ¿Te ha pasado que respiras polvo o están cerca de un gato o perro y estornudas mucho, te lloran los ojos, te pica la garganta?
* Al pasto…

Ah pues a veces cuando somos pequeños nuestras defensas reaccionan de manera desproporcionada, exagerada a algunas partículas, es ahí cuando nos damos cuenta que tenemos alguna alergia. Yo creo que es alergia al pasto. Pero lo mejor será ir con la doctora y que identifiquen qué partícula te da alergia.

Por ejemplo, a su hermana de Luis, le pasa que cuando barre estornuda y tiene tos.

Cuando estamos por periodos prolongados en un ambiente con polvo o esporas de determinada clase podemos desarrollar una alergia.

Entonces Luis tiene que limpiar más seguido su casa para que su hermana no tenga alergia.

Observa el siguiente video, donde podrás reconocer algunas medidas que pueden ayudarte

1. **Diálogos (Salud) - Tratamiento para las alergias (16/04/2012)**

<https://www.youtube.com/watch?v=XG8tbcJVFmY>

¿Sabes qué otra cosa es importante evitar?

* Fumar

Puedes ver qué ocurre con una botella fumadora. (Pide ayuda a algún miembro de tu familia a que te ayude a realizar esta actividad).

* Con una botella de plástico y la presión atmosférica vamos a reproducir los efectos nocivos que el tabaco causa en los pulmones de los fumadores.
* ¿Esa botella se fumará ese cigarro?

Así es, comprobarás el daño que sufre con tan solo un cigarro.

La contaminación en el aire es muy dañina para nuestro cuerpo, todas esas partículas pequeñas se quedan flotando en el aire, estas se encuentran en el humo del escape de un camión, en una chimenea, o fogón, en el cigarro de alguna persona. Generalmente estas partículas contaminantes se quedan en el aire sin que podamos verlas por ejemplo los gases que salen de los olores de algunas fábricas, tiraderos de basura al aire libre, los desechos de los perros en la vía pública que en este caso se pulverizan y flotan en el aire, el polvo que se genera en casa, químicos de algunos productos en aerosol que utilizamos constantemente o esporas del moho que se forma en lugares muy húmedos.

Puedes cuidarte evitando estar en lugares con personas que fuman, lugares con olores muy fuertes, evitar inhalar el aerosol que usan para peinarse, pegamentos, insecticidas, aromatizantes, productos que contengan químicos.

Puedes anotar estas acciones en tu diario Vida Saludable.

¿Quieres hacer la actividad física?

¡A moverte!

Reto físico.

1. **“Descalzo”**

<https://youtu.be/FCJD8lN-jhs>

¡Qué emocionante ha sido conocer nuestro sistema respiratorio!

**El Reto de Hoy:**

* Platica en casa con tu familia sobre los productos que usan y si afectan su sistema respiratorio y entre todas y todos busquen otras opciones.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**