**PROPÓSITO:**

Identifico los órganos del sistema respiratorio.

**TALLER 10**

**EL SISTEMA RESPIRATORIO**

**MOTIVACIÓN:**

**Cuando practicamos ejercicio, respiramos más veces por minuto; es decir, la frecuencia respiratoria es mayor que cuando estamos descansando. ¿Por qué aumenta nuestra frecuencia respiratoria?**

El sistema respiratorio permite tomar el oxígeno necesario para extraer energía de los alimentos y eliminar el dióxido de carbono del cuerpo.

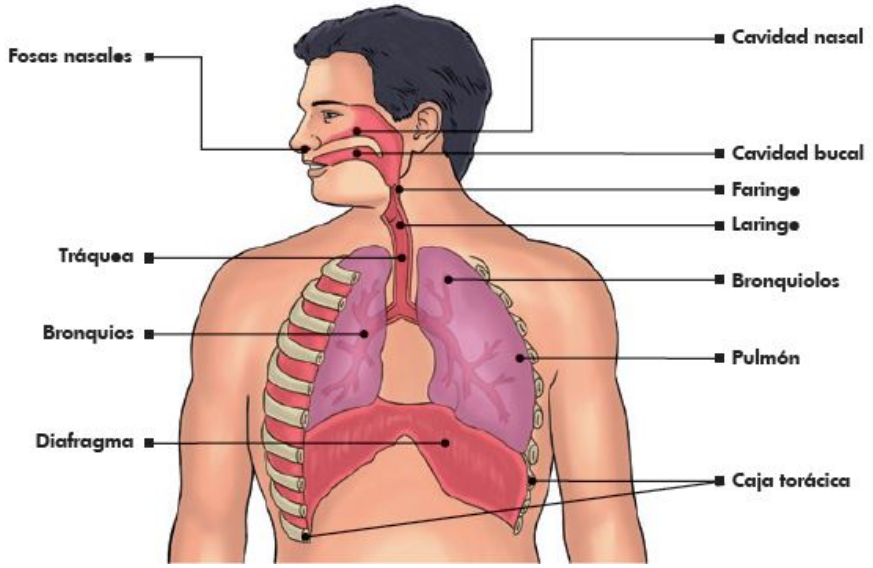
- La respiración tiene dos momentos; la *inspiración*, que corresponde a tomar el aire, y la *espiración*, cuando expulsamos el aire. Realiza en tu cuaderno un dibujo en el que se representen los dos momentos.

**EXPLICACIÓN:**

## El sistema respiratorio

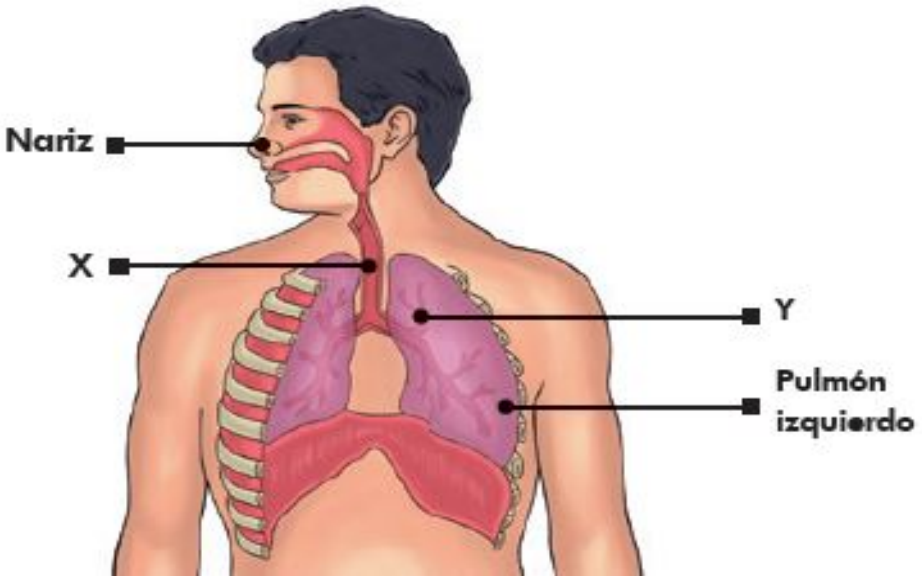
El aire ingresa al cuerpo por la nariz, la cual se comunica con la tráquea, que es un tubo que se divide posteriormente en dos partes llamadas bronquios, cada uno de ellos se divide en bronquiolos, los cuales están dentro de los pulmones. En los pulmones el oxígeno pasa a la sangre, y de la sangre pasa a los pulmones dióxido de carbono.

El diafragma es un músculo ubicado en la parte inferior de los pulmones, y con su movimiento ayuda a que el aire ingrese y salga de ellos.



**EJERCICIOS:**

1. Escribe los nombres de los órganos señalados como X y Y.



2. Ordena la intervención de los órganos en el momento de la inspiración, escribiendo los números que corresponden en los ◇.

   ✦ Luego, ordénalos para la espiración escribiendo los números en las ★.

3. ¿Por qué gastas más energía al correr que al caminar?

4. ¿Cómo cambiaría la vida de una persona que dona un pulmón? Para hacer esa comparación, ten presente el tipo de actividades que podría realizar.

**EVALUACIÓN:**

# Enfermedades del sistema respiratorio

**Cuando estás resfriado sientes dolor de cabeza, malestar general, estornudos y en ocasiones dolor de garganta, ¿verdad? El resfriado es una infección que ataca varios órganos, entre ellos algunos del sistema respiratorio. ¿Sabes cómo se transmite esta enfermedad?**

✦ Cuando estés resfriado debes tomar mucho líquido, abrir las ventanas de tu cuarto para que circule el aire y siempre taparte la boca cuando estornudes, pues esa es una forma de contagio para otras personas. ¿Qué otros cuidados tienes cuando estás resfriado?

# Enfermedades del sistema respiratorio

Muchas enfermedades del sistema respiratorio son producidas por microorganismos que invaden órganos de este sistema, que generan infección y dificultad para respirar. Se transmiten cuando una persona enferma estornuda o escupe. Para evitar enfermedades como neumonía, difteria, tosferina e influenza existen vacunas. La rinitis es una alergia al polvo o cambios de temperatura. Para evitar o tratar el resfriado, es importante descansar bien y consumir una dieta equilibrada.

**BIBLIOGRAFÍA:**

RETOS PARA GIGANTES MEN