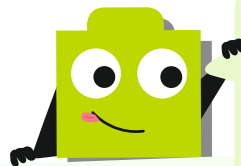


Com respires?

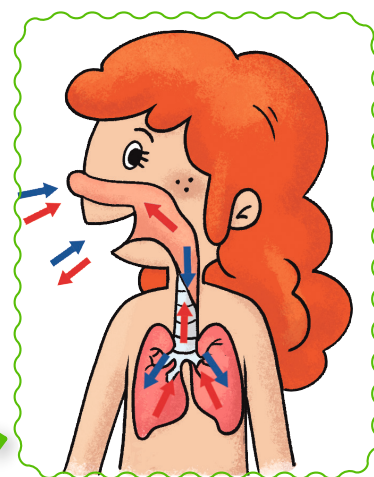


Respirar bé és molt important perquè:

- Prevé malalties.
- Millora la pronunciació i, per tant, la parla.
- Millora l'atenció, la concentració, el son i el descans... i, per tant, l'aprenentatge.

Per a respirar bé, cal:

- **Prendre l'aire pel nas**, perquè l'aire entra més net i més calent que si ho fa per la boca.
- **Respirar a una velocitat normal i suau**, prenent prou d'aire, sense accelerar-se ni pantaixar ni esbufegar...
- Intentar que, en respirar, **s'unfle el tòrax**, i també l'abdomen!
- Per a previndre malalties, **cal evitar estar en llocs on hi ha fums o persones amb refredat, grip..., i tapar-se la boca quan s'esternuda.**



Per a saber i valorar com respires, seguix aquests passos:

① **Respira!**

Respira com sempre i fixa't en com ho fas: per on prens l'aire, per on l'expulses, quina part del teu cos s'ompli, cada quant de temps respires...

② **Valora com respires**

Completa la fitxa de la dreta per a registrar els resultats de la teua experiència, avaluar com respires i demostrar el que has après.

Si contes a altres persones el que has après i els dones la fitxa perquè la completen, podràs ajudar-les a experimentar i valorar com respiren.



Com respires?

- Amb quina part del cos prens l'aire? Marca-ho.

Nas

Boca

- A quina velocitat respires? Marca-ho.

– Molt a poc a poc, poques vegades en molt de temps.

– Normal, ni molt a poc a poc ni molt de pressa.

– Molt de pressa, moltes vegades en poc de temps.

- Quant d'aire prens cada vegada que respires? Marca-ho.

Molt

Suficient


Poc

- Quina part del cos s'unfla i es desunfla quan prens i expulses l'aire? Marca-ho.


Tòrax

Abdomen

Si en les respostes has marcat: nas; normal, ni molt a poc a poc, ni molt de pressa; suficient; tòrax i abdomen.

 Respira molt bé.

Si en les respostes no has marcat: nas; normal; suficient; tòrax i abdomen.

 Pots respirar millor, pensa què pots canviar i intenta fer-ho.