

DIRIJAREA ORCHESTREI

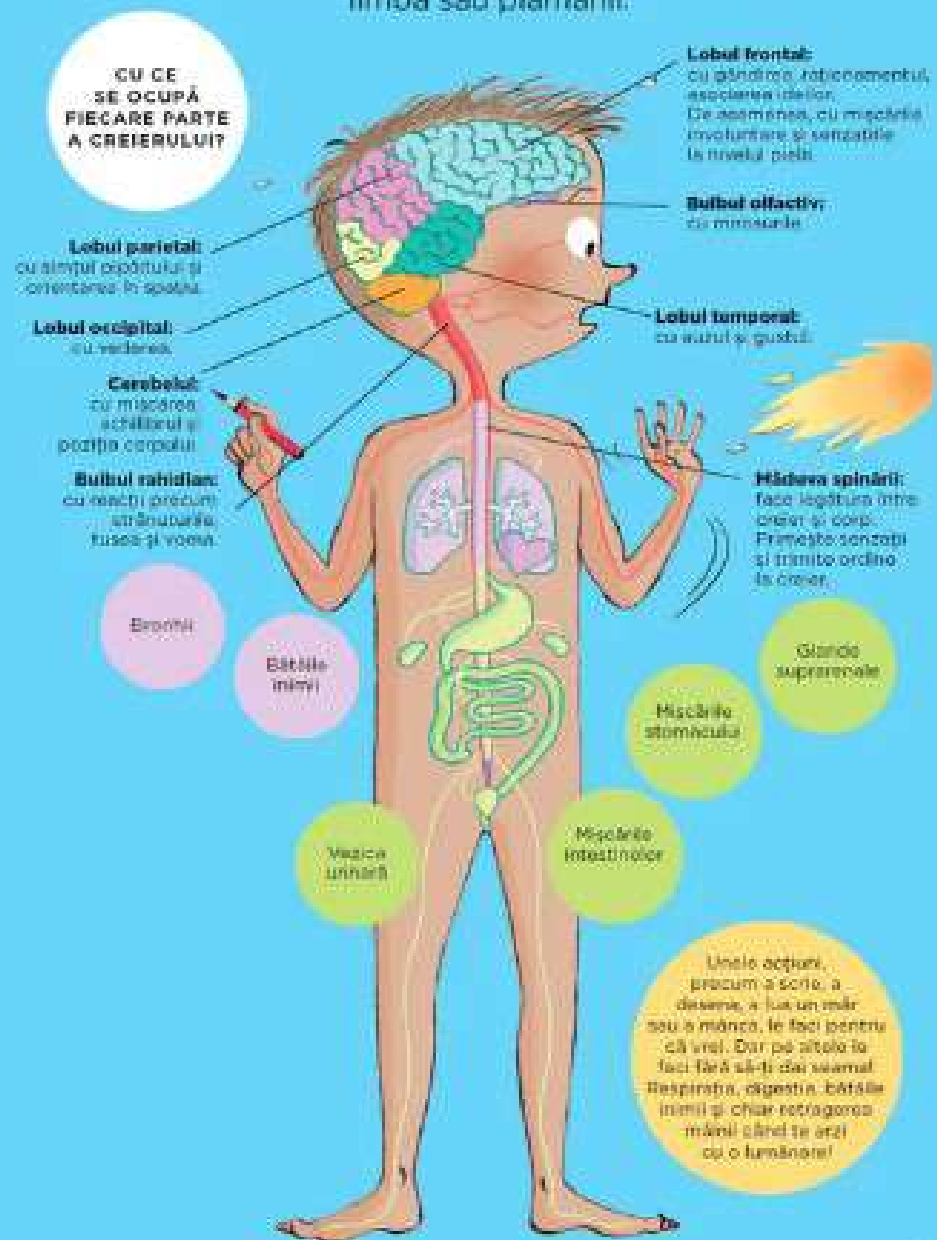
Când te duci de acasă la școală fără să stai pe gânduri, când râzi la o glumă, când o iei la fugă pentru că altfel faci pipi pe tine sau când fugi pentru că ți-e frică, **creierul** îți dă ordine. Ți dă ordine chiar și când dormi!

Acest lucru se întâmplă deoarece creierul tău primește toată informația de la organele **simțurilor**, care știu ce se întâmplă în exterior. Creierul știe și ce se întâmplă în interiorul corpului. După ce procesează toată **informația**, ia o decizie și poruncește o **acțiune**.



ORDINELE LA DISTANȚĂ

La actul vorbirii participă diferite structuri ale **creierului**, de la cele care „gândesc” ce vrei să spui până la cele care mișcă buzele, limba sau plămânii.



CEASUL INTERN

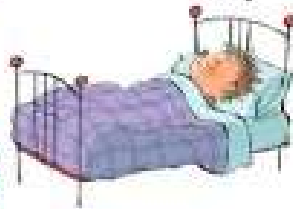
Ziua și noaptea sunt două momente foarte diferite pentru noi și ne **organizează** viața. În general, facem majoritatea activităților în timpul zilei, iar noaptea dormim. De ce? Suntem activi ziua pentru că vedem mai bine la lumina soarelui. Suntem **animale diurne**. Dar există și animale care nu sunt!

A citi o poveste

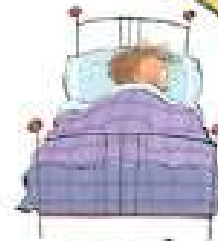
21



24



3



A dormi

A lua cina



18

A-ți ajuta părinții la prepararea cinei



A face sport sau a te juca împreună cu prietenii

15



12

A mânca



9

A te duce la școală



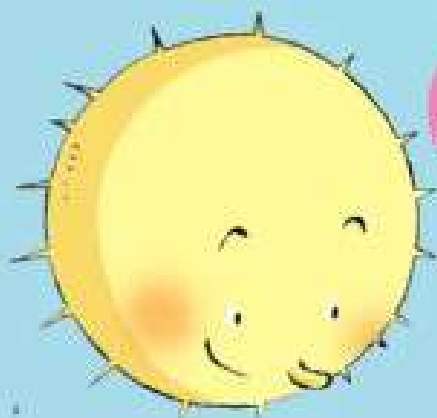
A te trezi

6



Corpul nostru se ghidează atât de mult după **rotația Pământului** (care definește ziua și noaptea), încât, dacă ne-am ascunde într-o peșteră fără să vedem soarele, tot ne-am trezi dimineața și ne-am culca seara.

Avem ziua bine organizată. Dar în weekenduri facem activități diferite.



TERMOMETRUL INTERN

Noi, oamenii, menținem **temperatura** corpului mai mult sau mai puțin **stabilă**. Este vorba de o funcție naturală a corpului, numită **termoreglare**. Pentru a funcționa bine, corpul nostru nu trebuie să depășească 37°C. De aceea, când e foarte cald sau faci sport, **transpiri**. Dacă transpiri mult, pierzi multă apă, iar atunci trebuie **să bei** ca să o recuperezi.



Nu e bine nici să **temperatura** te să scobore sub 35°C. Nu-i așa că atunci când îți este frig ti se face „pielea de găină”? Este o reacție pe care o avem de la strămoșii noștri cu corpul acoperit de blană! Se întâmplă acest lucru pentru că mușchii fini de sub piele se contractă și trag de firul de păr, care se zbârlăsc.

Dacă stai și mai mult în frig, **tremuri** și îți **clăntănesc dinți**. Este o reacție a corpului ca un fel de atenționare: să fii puțin puțin și în felul acesta să nu-ți mai fie atât de frig.



În preistorie, în încăperile speciei, când corpul ne era acoperit cu **blană**, o zburleam ca să ne fie mai înfățișat și să pierdem mai puțină căldură. Așa cum mama scutură plete în nopțile friguroase de iarnă, că să devină mai pufoasă.

De aceea, trebuie să te **întărești**: bine când e frig. E bine de știut că pierdem multă căldură prin extremitățile corpului, în special pe la cap, așa că e recomandabil să ămbrăcăm căciula și pălări.



Alteori observăm că se diminuează **corpărită** stăru la seară, iar la prânz se acordă **să se potolească**. Asta se întâmplă pentru că dimineața au nevoie să se crească temperatura pentru a putea să **vănăze**, din dină de a au înțeles deja destul. Trebuie să se acorde că să nu se prăpătescă **încălzirea** sunt animală cu **sânge rece**.



FEBRA

Uneori, ne încălzim mai mult decât trebuie fără să fi făcut mișcare sau fără să stăm într-un mediu prea cald. Asta se întâmplă atunci când avem **febră** pentru că suntem bolnavi. Febra este benefică atât timp cât nu trece de 42°C! **Microorganismelor** care ne îmbolnăvesc nu le merge bine la o temperatură ridicată, iar aceasta este cea mai bună apărare a corpului nostru. Prin urmare, febra face ca infecția să dureze mai puțin.



Populațiile care locuiesc în **zone calde** au corpul mai slăb, pentru că astfel nu riscă atât de mult căldura.



Populațiile care locuiesc în **aproiere de poli** au corpul mai sursă și rotund, pentru a păstra mai bine căldura.

