

Prénom :

Date :



LES HOMMES

Le fonctionnement du corps humain

Le corps humain fonctionne grâce à différents systèmes (respiratoire, digestif, circulatoire, nerveux, musculaire et squelettique, reproducteur...).

Chaque système est composé de plusieurs organes qui travaillent ensemble pour la même fonction. Les organes et les systèmes sont en relation les uns avec les autres de façon coordonnée.

Tous ces systèmes agissent de façon coordonnée. Ainsi, lorsque l'on court vite, le rythme des battements du cœur s'accélère ainsi que le rythme de la respiration.

Tous les systèmes du corps sont contrôlés par le **système nerveux**.

Comment être et rester en bonne santé ?

- Faire preuve d'une bonne hygiène, être propre :

Il y a autour de nous beaucoup de microbes qui peuvent nous rendre malades. Il faut donc se laver tous les jours le corps, se brosser les dents et se laver les mains plusieurs fois par jour.

- Manger et boire sainement :

Les aliments que nous mangeons, doivent être bien préparés et bien conservés pour ne pas être malade.

Nous devons manger en quantité suffisante et de façon équilibrée. Il faut boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Les alcools et les sodas ne sont pas bons pour la santé si on en boit trop.

- Dormir correctement et suffisamment :

Nous avons tous besoin de dormir. Le sommeil nous permet de ne plus être fatigués. Il est indispensable que notre corps se repose, la durée du sommeil dépend de notre âge et de notre santé (ex : un bébé dort beaucoup plus qu'un adulte en bonne santé).

- Faire du sport :

Quand on fait des activités physiques, tout le corps est sollicité. Pour permettre tous les mouvements du corps, plus de 600 muscles font actionner les 200 os du squelette.

