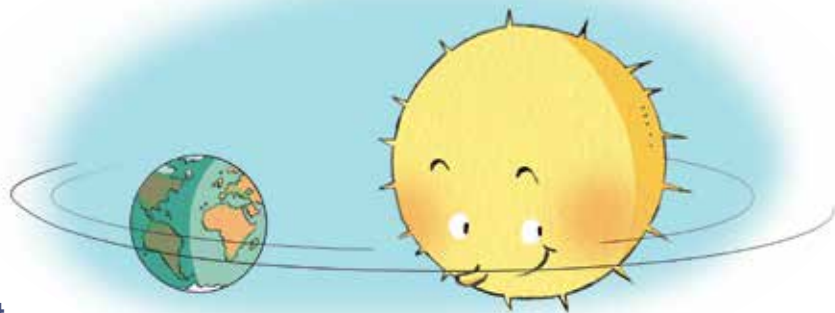


El rellotge del nostre cos



Els éssers vius seguim el ritme que ens marquen la Terra i el Sol.

El temps que triga la Terra a fer la volta al Sol, és a dir, un any marca el ritme de **les estacions**. El temps que triga la Terra a girar sobre ella mateixa marca **el dia i la nit**.



Les persones tenim una mena de rellotge intern:

abans de l'hora dels àpats ens agafa gana, i quan arriba la nit ens agafa son.



Per a nosaltres, el dia i la nit són dos moments molt diferents: fem

activitats durant el dia i dormim durant la nit. Amb la llum del Sol és quan ens hi veiem i quan ens movem millor.

Som animals diürns, tot i que a algunes persones els costa molt de despertar-se! Els animals que estan actius durant la nit són animals nocturns.

