

CIENCIAS DA NATUREZA 3º TEMA 4

1. Cando dicimos que temos saúde?

2. Que é unha enfermidade?

E un síntoma?

3. Cales son as principais causas de enfermidade?

4. Que nutrientes require o noso corpo para funcionar? Explica que nos aporta cada un.

5. Que entendemos por dieta saudable?

6. Que é a hixiene?

Como podemos evitar que os microorganismos entren no noso corpo?

7. Por que é importante facer exercicio físico?

8. Por que é importante coidar a postura?

9 Por que é importante descansar e durmir ben?

Canto debe durmir un neno da túa idade?

A alimentación e a dieta

Os alimentos e os seus nutrientes

O noso corpo necesita alimentos para obter deles as substancias nutritivas ou nutrientes que require, e que son:

- **Os hidratos de carbono e as graxas.** Proporcionánnos a enerxía que o noso corpo utiliza para funcionar.
- **As vitaminas e os minerais.** Serven para que o corpo controle o seu funcionamento e se defenda de enfermidades.
- **As proteínas.** Necesítamolas para crecer e para que o noso corpo funcione.
- **A auga.** Sen ela, o corpo non funciona, resécase e morre.



COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...

- 1 Escribe unha lista da compra, como a que fai a túa familia.
 - a) Clasifica os alimentos da lista segundo sexan ricos en hidratos de carbono, en proteínas ou en vitaminas e minerais.
 - b) De que grupo hai máis cantidade de alimentos?

Alimentarse ben. A dieta

Unha boa alimentación é a que inclúe alimentos de todo tipo que acheguen as cantidades adecuadas e necesarias de todas as substancias nutritivas. Isto é o que se coñece como dieta saudable.

Unha **dieta saudable** é aquela que contén unha cantidade suficiente de todos os nutrientes e de auga. É diferente para cada persoa en función das súas necesidades.

Por exemplo, unha persoa como ti, en pleno crecemento e con moita actividade física, necesita máis proteínas e hidratos de carbono que un ancián, que xa non crece e se move menos.

Como debes alimentarte ben

Para alimentarte ben, convén:

- Non comer máis do necesario.
- Facer almorzos abundantes, comidas suficientes e ceas suaves.
- Non abusar dos doces, da pastelería industrial, das bebidas azucradas ou dos alimentos con moita graxa.
- Tomar máis legumes ca carnes.
- Tomar froita e verdura a diario.

COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...

- 2 Avalía. Un amigo teu, só se alimenta de lambetadas, madalenas industriais e refrescos azucrados; que lle aconsellarías para que se alimente ben?
- 3 Imaxina que dirixes un comedor escolar. Prepara o menú de mañá aplicando o que sabes sobre a dieta saudable.



Aplica. Nas imaxes aparecen persoas con idades diferentes. Deberían ter a mesma dieta? Explica por que.

anayaeducacion.es
Consulta na web de Anaya os recursos asociados a este contido.



A hixiene

A **hixiene** consiste en manter limpo o noso corpo, as cousas que utilizamos e os alimentos que tomamos.

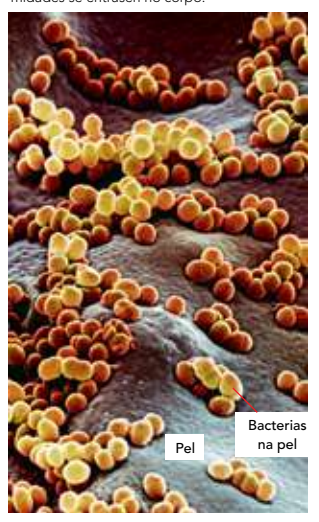
Grazas á hixiene, eliminamos do noso corpo e do noso ámbito moitos microbios que poderían causarnos enfermidades.

A hixiene persoal

- Ao lavar as mans antes e despois de comer, evitamos as **gastroenterites**.
- Ao manter as uñas curtas e limpas, evitamos infeccións, xa que debaixo delas se acumula sucidade.
- Ao ducharnos con frecuencia, evitamos enfermidades da pel.
- Ao lavar os dentes despois das comidas, evitamos as **caries**.
- Ao limpar periodicamente os oídos, evitamos que se formen tapóns que nos impiden escoitar ben.
- Ao non nos tocar coas mans sucias os ollos, evitamos as enfermidades destes órganos.
- Ao limpar e desinfectar as feridas que nos facemos, evitamos que se infecten, é dicir, que os microbios as invadan.

Que curioso!

Na nosa pel hai millóns de bacterias. Algunhas non son daniñas, pero outras poderían causarnos enfermidades se entrasen no corpo.



Sabendo isto, fai un cartel para animar a todos a lavar as mans antes de comer e a lavar ben os rabuños e as pequenas feridas que se fagan.

COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...

- 1 Busca o significado das palabras **caries** e **gastroenterite** e escríbeo no teu caderno.
- 2 Explica por que é importante lavar e desinfectar as feridas.
- 3 Imaxina que o teu amigo morde as uñas. Que argumentos lle darías para que non o fixese?
- 4 Por que debes lavar os dentes despois de cada comida?

A hixiene das nosas cousas

- Ao retirar os lixos, evitamos que se encham de microbios prexudiciais.
- Ao limpar a nosa casa e as nosas cousas, evitamos que se acumule po e sucidade que poden causarnos alerxias.
- Ao manter secas as toallas que utilizamos, evitamos que se desenvolvan nelas microbios prexudiciais.

A hixiene alimentaria

A hixiene dos alimentos evita graves enfermidades producidas por microbios, como a salmonelose. Por iso debemos:

- Lavar ben os alimentos que consumimos crus e cocinar ben os demais.
- Manter limpos os utensilios de cociña e os pratos e servizos.
- Gardar os alimentos no frigorífico.
- Comprobar que os alimentos non caducaron ou non están en mal estado.
- Saber que os alimentos envasados que xa se abriron deben comerse o antes posible, debido á súa doada contaminación.
- Comprobar que as latas de conservas non teñen abolladuras, nin están empenadas.
- Saber que os alimentos desconxelados nunca deben volver conxelarse.

COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...

- 5 Que lle aconsellarías a unha persoa en cada unha das situacións seguintes?
 - a) Remove un vaso de leite cunha culler sucia.
 - b) Deixa un guiso de carne fóra da neveira.
- 6 Que che pode pasar se comes un alimento sen lavalo ben?
- 7 Como podes saber se un alimento está en mal estado?
- 8 Investiga que é a salmonelose.



Nas fotos móstranse dúas accións que serven para previr enfermidades. Indica en que consisten e por que evitan esas enfermidades.

anayaeducacion.es
Consulta na web de Anaya os recursos asociados a este contido.

A actividade física e mental e o descanso

Fai exercicio, pero con coidado

Para manter a nosa saúde convén realizar un exercicio físico regular: practicar algún deporte, participar en xogos nos que haxa que correr ou saltar, camiñar un bo anaco...

O exercicio ten vantaxes porque:

- Fortalece os ósos e os músculos e fainos áxiles, flexibles e resistentes.
- Fortalece o noso aparato circulatorio e o noso aparato respiratorio, porque os fai traballar máis á preña.
- Consome enerxía e evita que engordemos en exceso, é dicir, prevén a obesidade.

Precaucións ao facer exercicio

Aínda que os ósos e músculos son moi duros, poden lesionarse se non temos coidado ao facer exercicio. Por iso:

- Fai exercicios de quentamento suaves antes de practicares un deporte e realiza estiradas ao rematares.
- Protéxete adecuadamente se practicas deportes con certo perigo, como o ciclismo ou a patinaxe.

Coida a túa postura

Os ósos e músculos das costas poden deformarse ou doer se non mantemos unha boa postura ao andar ou ao estar sentados. Para iso:

- Camiña en posición erguida e sen curvarte.
- Non cargues moito peso e agáchate para levantar cousas en vez de dobrar as costas.
- Senta correctamente.



TRABALLO COA IMAXE

Aplica. Explica por que as posturas da dereita non son saudables e as da esquerda si o son.

Trata de estar alegre

Ter alegría axúdanos a manter a saúde e a das persoas que nos rodean.

Cando traballes no colexio, concéntrate e aproveita o tempo. Sentiraste ben cando vexas que aprendes.

Aproveita o teu tempo libre con afeccións que te divirtan e que sexan creativas, como pasear, pintar, xogar, facer deporte, bailar, tocar algún instrumento musical...

Charla e xoga coas túas amizades e axúdalles se o necesitan.

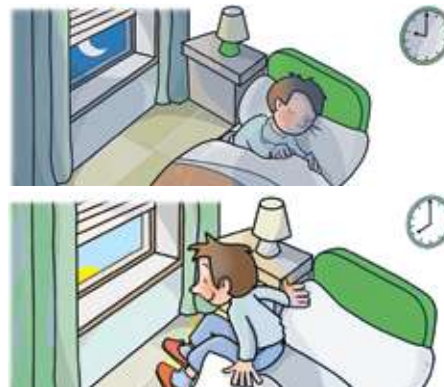
Se tes problemas, medos ou preocupacións, cóntallos a algún de confianza que che axude a resolvelos.

Descansa

Despois de realizar un esforzo físico ou mental sentimos cansazo. O cansazo é unha alarma mediante a que o corpo nos avisa de que debemos descansar.

Cando durmimos é cando máis descansamos. Durante o sono, o teu corpo reponse e o teu cerebro fixa o que aprendes durante o día. Ademais, é o momento no que máis creces.

Á túa idade, debes durmir entre 9 e 10 horas ao día.



COMPRENDE, PENSA...

- 1 Imaxina que dous compañeiros se enfadan entre eles. Di como cres que deberían actuar.
- 2 Utiliza o dicionario e descubre que é o insomnio e que consecuencias ten para a saúde.
- 3 Xoán ten oito anos. Cada día déitase e érguese ás horas que marcan os reloxos do debuxo da esquerda. Dorme horas dabondo?

As persoas que coidan da nosa saúde

Nós

Cada persoa pode actuar para conservar a súa saúde. Por exemplo:

- Levando unha boa alimentación, coidando a hixiene, facendo exercicio, tratando de estar feliz e descansando o suficiente.
- Aprendendo como funciona e cambia o corpo e coñecendo algúns síntomas das enfermidades.
- Acudindo periodicamente a revisións médicas.

A nosa familia

A familia proporciónanos protección, consello e coidados cando padecemos enfermidades.

Tamén, na familia, podemos curarnos algunhas enfermidades leves, como pequenas feridas.



TRABALLO COA IMAXE 1

Observa detidamente os pasos para curar unha pequena ferida na casa.

- a) Escribe no teu caderno que se fai en cada un deles.
- b) Cres que se poden saltar os pasos A e B? Por que?

Os profesionais da saúde

Os profesionais da saúde son os médicos, o persoal de enfermería, os que fabrican e venden medicinas...

Convén acudir a unha consulta médica cando teñamos síntomas de enfermidade e para facernos revisións periódicas.

Os médicos que se ocupan do control da saúde dos nenos e das nenas ata os 16 anos son os **pediatras**.

Outros profesionais

Hai outras moitas persoas que contribúen co seu traballo a manter a saúde da poboación, é dicir, á saúde pública:

- Os que constrúen e controlan as instalacións que nos fan chegar a auga potable, os sumidoiros, a recollida e eliminación de lixos...
- Os que vixían o bo estado dos alimentos que consumimos.
- Os condutores de ambulancias, os equipos de rescate, os socorristas...
- As persoas que manteñen as rúas e os edificios limpos e desinfectados.
- Os que promoven a saúde.

COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...

- 1 Busca no dicionario o significado destas palabras: *traumatoloxía, dermatoloxía, cardioloxía*.
- 2 Deduc. Por que é importante para a saúde que haxa persoas que controlen a auga que bebemos?
- 3 Cando convén ir ao médico?
- 4 Como contribúen á saúde os profesionais que traballan nas farmacias?
- 5 Promover a saúde é dar consellos a través de medios de comunicación para que fagamos cousas saudables. Fai un cartel para promover que é bo lavar os dentes.

TRABALLO COA IMAXE 2

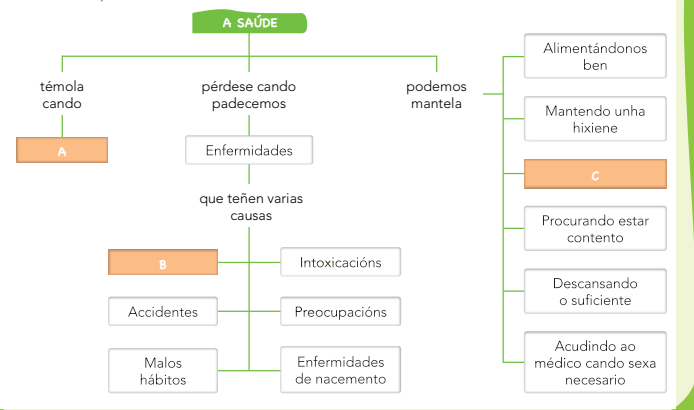


En medicina existen especialistas de certas partes do noso corpo. Por exemplo, na imaxe aparecen dous especialistas diferentes. Descubre o nome desas especialidades.

REPASO DA UNIDADE

RESUMO

Observa o esquema e completa no teu caderno o que falta nas ramas A, B e C.



1 Escribe que significan estas palabras:

- Enfermidade.
- Febre.
- Síntoma.
- Pediatra.
- Substancia nutritiva.
- Intoxicación.

2 Explica por que:

- É necesario tomar alimentos que conteñen hidratos de carbono.
- Convén lavar as froitas e verduras.
- Dormir as horas necesarias.
- Sentar correctamente.



3 Interpreta. Razona se a persoa que aparece na imaxe da dereita se está alimentando ben.

4 Di como contribúen ou axudan a manter a saúde das persoas:

- Os médicos.
- Os que controlan o bo estado dos alimentos que comemos.
- Os que limpam as cocinas de restaurantes ou comedores escolares.

5 Deduce. Grazas ás radiografías, como a da imaxe, os médicos poden ver os nosos ósos. Esta é da perna de alguén que tivo un accidente.

- Que lesión se aprecia nela?
- Intenta explicar como se curan as fracturas de ósos.

6 Di por que é importante para a túa saúde:

- Facer exercicio.
- Estar feliz.
- Dormir suficientes horas.



AVANZO

7 Na nosa infancia póñennos vacinas. Unha vacina é unha medicina que fai que o noso corpo se volva resistente a certas enfermidades, como o sarampelo ou as papeiras. Así, cando che puxeron unha vacina contra o sarampelo, xa non padecerás esa enfermidade.

- Busca o significado de *immune*.
- Pregúntalles aos teus pais sobre as vacinas que che puxeron ata agora e escribe os nomes dalgunhas delas.
- Infórmate e explica que é un calendario de vacinación.

