

EL SER HUMANO

El cuerpo humano

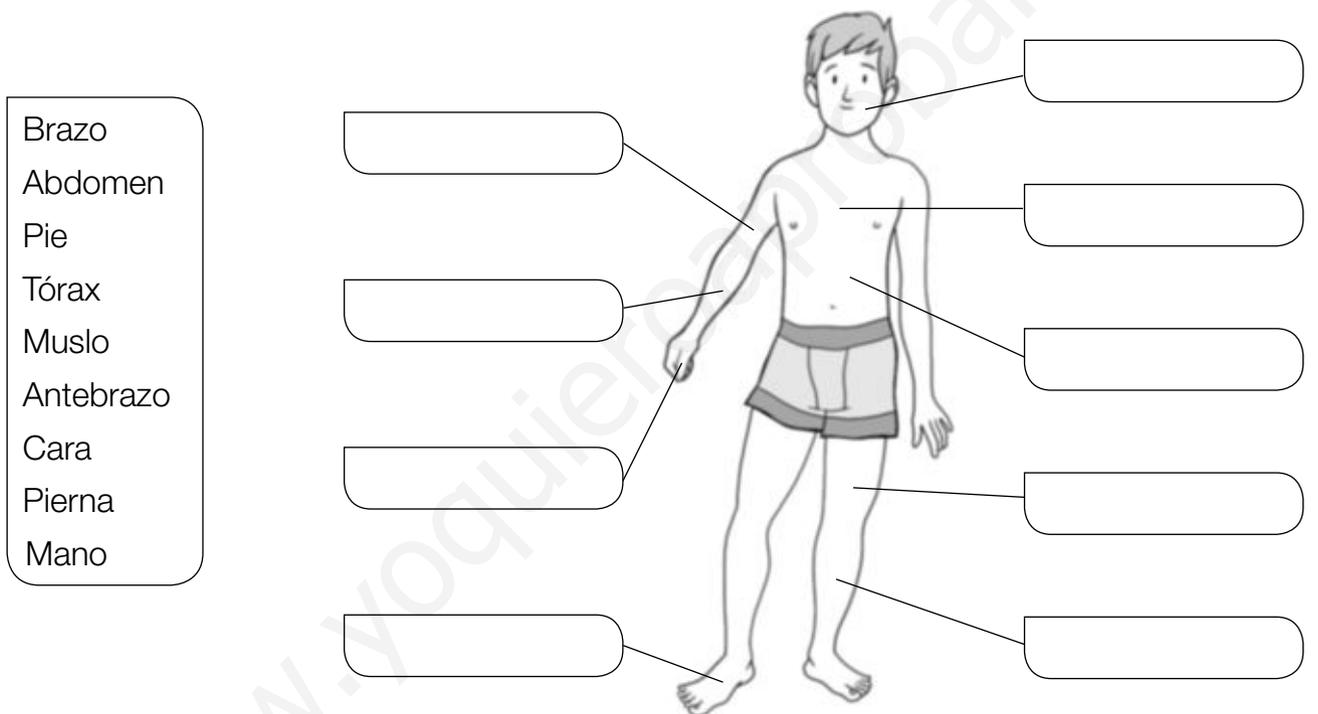
PLAN DE MEJORA. Ficha 1

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

El cuerpo humano está formado por tres partes: cabeza, tronco y extremidades.
En su interior se encuentran los órganos, que colaboran entre ellos para que el cuerpo funcione de forma adecuada.

1 Escribe las partes del cuerpo en el lugar que les corresponde.



2 Une cada órgano con la parte del cuerpo donde se encuentra.

- corazón •
- huesos •
- pulmones •
- cerebro •
- intestinos •
- músculos •
- riñones •
- cabeza
- tronco
- todo el cuerpo

EL SER HUMANO

Cambios a lo largo de la vida

PLAN DE MEJORA. Ficha 2

Nombre _____ Fecha _____

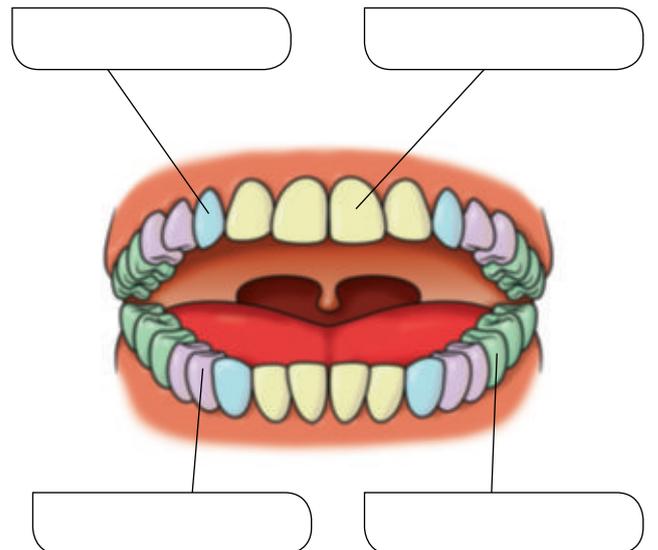
REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Durante la infancia y la adolescencia se producen grandes cambios en el cuerpo y la mente. En la edad adulta, nuestro cuerpo ya está desarrollado y preparado para tener hijos y para asumir responsabilidades, como son el trabajo y el cuidado de una familia. En la ancianidad, el cuerpo pierde agilidad y resistencia, la piel presenta arrugas y el pelo tiende a volverse blanco.

1 ¿Qué diferencias se pueden apreciar entre los hombres y las mujeres en la adolescencia?



2 Los dientes cambian a lo largo del tiempo. Explica este proceso y escribe el nombre de los dientes definitivos señalados en el dibujo.



Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

La infancia es la etapa de la vida que comprende desde el nacimiento hasta los doce años. Al nacer, los bebés necesitan cuidados constantes, no tienen los huesos totalmente unidos y carecen de dientes, por lo que se alimentan de leche. Además de crecer, durante la infancia se aprenden muchas cosas, como andar, hablar y relacionarse con otras personas.

1 Observa las imágenes y contesta.



- ¿Qué diferencias hay entre los niños que aparecen en las fotografías?

- ¿Cuáles saben hablar y andar? ¿Cómo lo han aprendido?

- ¿Crees que los niños de las dos fotografías tienen amigos? Explica por qué.

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Las personas, como todos los seres vivos, realizamos tres funciones vitales:

- Nutrición: para conseguir energía y materiales a partir de los alimentos.
- Reproducción: por la cual tenemos descendientes.
- Relación: por la que captamos información de nuestro entorno y creamos respuestas adecuadas.

1 Escribe a qué función vital corresponde cada una de las oraciones siguientes.

Debemos estar informados de lo que ocurre a nuestro alrededor para actuar adecuadamente.

Los descendientes, normalmente, se parecen a sus padres.

Después de recibir información, la interpretamos y pensamos la respuesta adecuada.

Las sustancias que no aprovechamos de los alimentos son expulsadas fuera del cuerpo.

Sentimos lo que le pasa a nuestro cuerpo: tenemos frío o calor, hambre, sed, dolor o picor.

2 Escribe oraciones que incluyan las siguientes palabras.

- energía – alimentos – expulsamos – sustancias – materiales – nutrición

- recibimos – respuesta – interpretamos – información – alrededor – relación

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los seres humanos captamos información sobre lo que sucede a nuestro alrededor mediante la función de relación. Gracias a ella también podemos comunicarnos con otras personas.

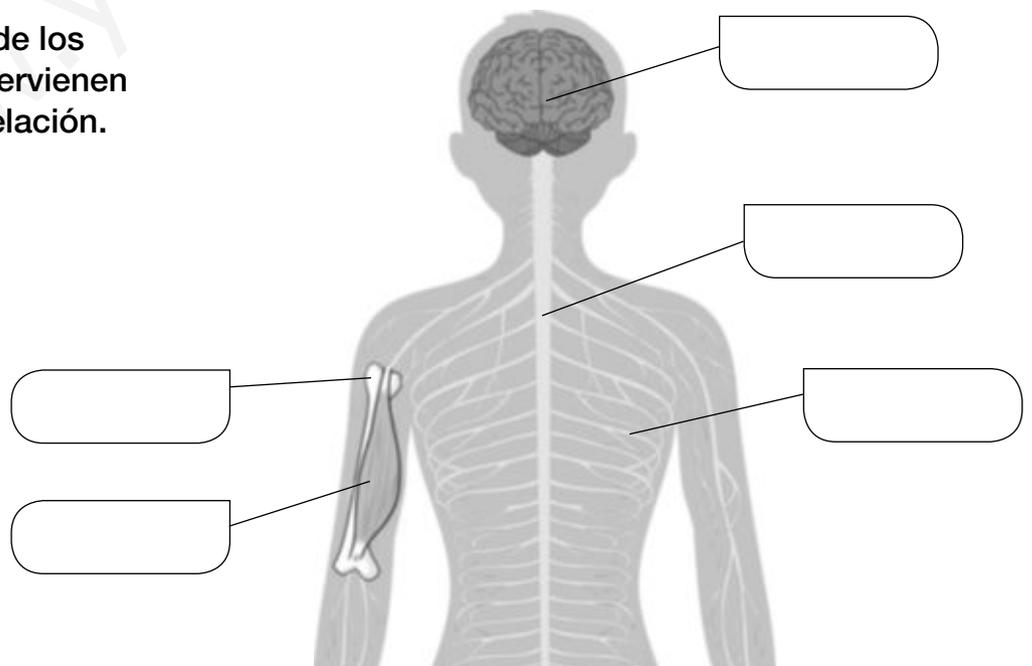
En la función de relación intervienen los órganos de los sentidos, el sistema nervioso y el aparato locomotor.

El sistema nervioso está formado por el encéfalo, los nervios y la médula espinal. El aparato locomotor está compuesto por los huesos y los músculos.

1 Completa las siguientes oraciones:

- La función de _____ nos permite obtener información del exterior.
- En la función de relación intervienen el aparato _____ y el sistema _____.
- El sistema nervioso está formado por el _____, los _____ y la _____.
- El conjunto de todos los huesos del cuerpo es el _____.

2 Pon los nombres de los elementos que intervienen en la función de relación.



EL SER HUMANO

Los órganos de los sentidos

PLAN DE MEJORA. Ficha 6

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Las personas tenemos cinco sentidos: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Gracias a ellos podemos captar información del entorno y responder a esta.

Los ojos, los oídos, la piel, la boca y la nariz son las partes de nuestro cuerpo responsables de captar toda esta información. Todos ellos constituyen los órganos de los sentidos.

1 Relaciona cada elemento con el órgano al que pertenece.

- | | | |
|--------------|-----------|------------------------|
| retina • | • piel • | • caracol |
| tímpano • | • ojo • | • receptores del tacto |
| pupila • | • nariz • | • cristalino |
| pituitaria • | • oído • | • papilas |
| amarilla | • boca • | |

2 Completa las oraciones.

- Los _____ captan la luz mediante la retina y mandan la información al cerebro a través del _____ óptico.
- El _____ nos permite conocer características de los objetos a través de la piel.
- El _____ nos permite captar los olores mediante la _____, gracias a la _____ amarilla.

3 Escribe una oración con las siguientes palabras.

interpreta – nervios – órganos de los sentidos – información – cerebro

EL SER HUMANO

La salud de los sentidos

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Como cualquier otra parte de nuestro cuerpo, los órganos de los sentidos necesitan que los cuidemos. Para ello debemos acostumbrarnos a tener unos hábitos saludables que nos ayuden a conservar su salud.

1 Escribe todos los hábitos relacionados con el cuidado de los órganos de los sentidos relacionados con cada fotografía.



A. _____



B. _____



C. _____

2 Explica a qué se dedican un oftalmólogo y un otorrino.

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los nutrientes se encuentran en los alimentos que tomamos y son imprescindibles para nuestro desarrollo porque nos aportan energía y materiales de construcción, y nos ayudan a estar sanos.

1 Completa con las siguientes palabras.

sustancias – hidratos de carbono – vitaminas –
minerales – útiles – alimentos

- Los nutrientes son las _____ que se encuentran en los _____ y que nos resultan _____.
- Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los _____, las proteínas, las _____ y las sales _____.

2 Observa la fotografía y contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué alimentos distingues?



- ¿Cuál de ellos contiene hidratos de carbono? _____
- ¿Y proteínas? _____
- Si después de comer este plato quisiéramos tener un aporte de vitaminas, ¿qué tipo de postre elegirías? _____
- ¿Y si prefirieras un postre rico en calcio? _____

EL SER HUMANO

Alimentación saludable

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

La dieta es el conjunto de alimentos que ingiere una persona. Es recomendable tomar alimentos variados y reducir el consumo de aquellos que contienen mucha azúcar y grasa.

Una dieta saludable tiene que ser suficiente y equilibrada. La rueda de los alimentos nos permite organizar los alimentos y diseñar una dieta adecuada que nos proporcione todos los nutrientes que necesitamos.

1 Completa el texto con las siguientes palabras.

bebidas – conjunto – alimentos – equilibrada – saludable

La dieta es el _____ de todos los _____, incluyendo las comidas y las _____, que toma una persona. Una dieta _____ debe ser suficiente y _____.

2 ¿Qué características debe cumplir una dieta suficiente y equilibrada?

3 Subraya la opción más saludable y explica brevemente el porqué de tu elección.

- Carne roja o carne de ave.

- Aceite de oliva o tocino.

4 Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué se representa en la rueda de los alimentos?

- ¿Qué alimentos debemos tomar más?

- ¿Por qué hay alimentos que se representan más pequeños que otros?

- ¿En qué lugar de la rueda se aconseja beber mucha agua y hacer ejercicio?



5 Observa las fotografías y completa la tabla.

	Grupo al que pertenece	Alimento rico en...	Consumo ocasional o diario
			
			
			

EL SER HUMANO

Los hábitos saludables

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Los hábitos que nos ayudan a cuidar nuestra salud son los siguientes:

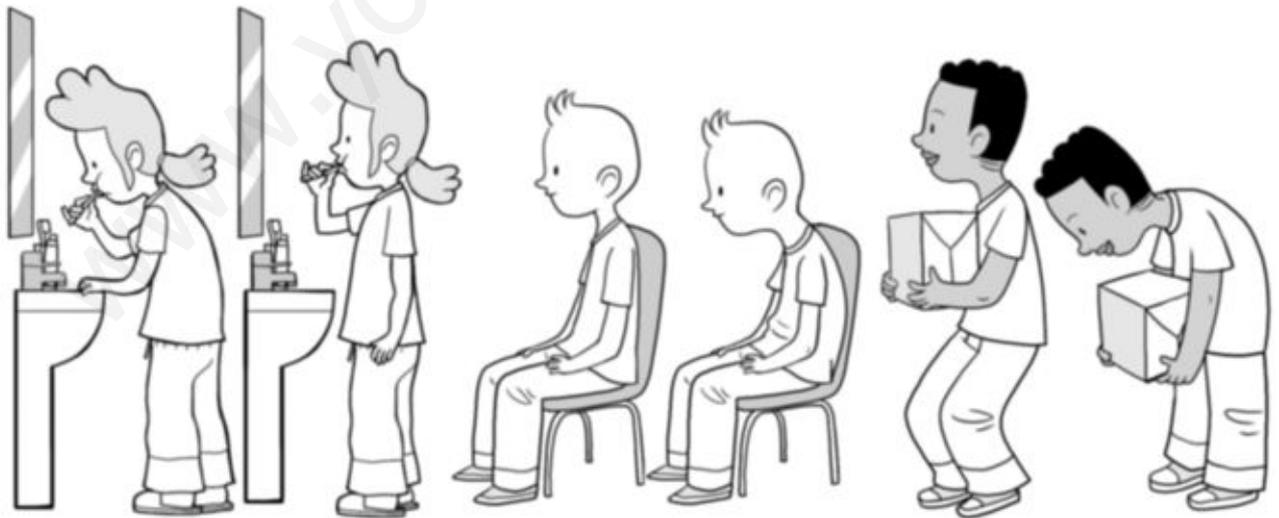
- Cuidar nuestra postura para no dañar la espalda.
- Practicar ejercicio físico, para mejorar la salud del cuerpo y la mente.
- Cuidar nuestra higiene, pues evita enfermedades.
- Dedicar tiempo al ocio, a solas, con amigos y en familia.
- Dormir lo suficiente, alrededor de diez horas.

1 Tacha la opción incorrecta y escribe correctamente la frase.

- La espalda está sostenida por *la columna vertebral / el tórax y el abdomen*.

- Nuestra postura debe mantener la espalda *descansada / recta*.

2 Rodea las posturas correctas y tacha las incorrectas. Luego, explica por qué son correctas las posturas que has elegido.



3 ¿Cuándo es conveniente lavarse las manos? Tacha la opción incorrecta y copia las correctas para completar la oración.

Antes de comer

Después de ir al baño

Después de jugar con una mascota

Antes de dormir

Hay que lavarse las manos _____,
 _____ y
 _____.

4 Las siguientes oraciones son falsas. Escríbelas de modo que sean correctas.

- El ocio no es lo mismo que el tiempo libre.

- Las actividades de ocio se tienen que realizar siempre a solas.

- Las actividades de ocio no pueden ser educativas.

- Podemos gastar todo nuestro tiempo de ocio con los videojuegos.

- Hay que dormir muy poco, para aprovechar el tiempo.

- Un niño de tercero de Primaria debe dormir unas seis horas diarias.



Soluciones

Ficha 1

1. De arriba abajo y de izquierda a derecha: antebrazo, brazo, mano, pie, cara, tórax, abdomen, muslo y pierna.
2. Cabeza: cerebro.
Tronco: corazón, pulmones, intestinos y riñones.
Todo el cuerpo: huesos y músculos.

Ficha 2

1. R. M. A las chicas les cambia la forma del cuerpo y les crecen los senos, mientras que a los chicos les cambia la voz y les aparece el vello en el cuerpo y en la cara.
2. R. M. Al nacer, los bebés carecen de dientes. Durante la infancia aparece la primera dentadura, formada por dientes de leche. A partir de los seis años estos dientes van siendo sustituidos por otros nuevos que darán lugar a la dentadura definitiva.
De izquierda a derecha y de arriba abajo: caninos, incisivos, premolares y molares.

Ficha 3

1. • R. M. En la fotografía A se ve un bebé que depende totalmente de otras personas para poder vivir, mientras que en la B se ve un grupo de niños más mayores y capaces de hacer más cosas por ellos mismos.
• R. M. Los de la fotografía B ya saben andar y hablar. A partir del año, los bebés comienzan a gatear y luego a ponerse de pie y repiten los sonidos de los adultos. Con dos años ya son capaces de comunicarse hablando.
• R. M. Los bebés pasan la mayor parte del tiempo al cuidado de adultos. Más adelante, se empiezan a relacionar con otros niños, juegan y hacen amistades.

Ficha 4

1. Relación; reproducción; relación; nutrición; relación.
2. • R. M. En la **nutrición**, conseguimos **energía** y **materiales** a partir de los **alimentos**, repartimos las **sustancias** que necesitamos por todo el cuerpo y luego **expulsamos** lo que no usamos.

- R. M. En la **relación**, **recibimos información** de lo que ocurre a nuestro **alrededor**, la **interpretamos** y llevamos a cabo una **respuesta** adecuada.

Ficha 5

1. • La función de **relación** nos permite obtener información del exterior.
• En la función de relación intervienen el aparato **locomotor** y el sistema **nervioso**.
• El sistema nervioso está formado por el **encéfalo**, los **nervios** y la **médula espinal**.
• El conjunto de todos los huesos del cuerpo es el **esqueleto**.
2. De izquierda a derecha y de arriba abajo: hueso, músculo, cerebro, médula espinal y nervio.

Ficha 6

1. Piel: receptores del tacto.
Ojo: retina, pupila y cristalino.
Nariz: pituitaria amarilla.
Oído: tímpano y caracol.
Boca: papilas.
2. • Los **ojos** captan la luz mediante la retina y mandan la información al cerebro a través del **nervio** óptico.
• El **tacto** nos permite conocer características de los objetos a través de la piel.
• El **olfato** nos permite captar los olores mediante la **nariz**, gracias a la **pituitaria** amarilla.
3. R. M.
Los **órganos de los sentidos** captan la **información** del entorno, que se transporta a través de los **nervios** hasta el **cerebro**, donde se **interpreta**.

Ficha 7

1. R. M.
A. Se tienen que poner gafas para protegerse los ojos del cloro del agua de la piscina.
B. Se debe leer con luz suficiente para evitar que los ojos se fueren demasiado.
C. No es conveniente oír música con auriculares a un volumen alto.
2. R. M.
El oftalmólogo es un médico especializado en los ojos, mientras que el otorrino es el especialista de los oídos.

Ficha 8

- Los nutrientes son las **sustancias** que se encuentran en los **alimentos** y que nos resultan **útiles**.
 - Los principales tipos de nutrientes son las grasas, los **hidratos de carbono**, las proteínas, las **vitaminas** y las sales **minerales**.
- Es una paella que contiene: arroz, gambas, mejillones, judías verdes, trozos de pescado y limón.
 - Sobre todo, el arroz.
 - Las gambas, los mejillones y el pescado.
 - Fruta.
 - Un producto lácteo, como el yogur.

Ficha 9

1. La dieta es el **conjunto** de todos los **alimentos**, incluyendo las comidas y las **bebidas**, que toma una persona. Una dieta **saludable** debe ser suficiente y **equilibrada**.
2. Una dieta suficiente es aquella que aporta la energía y los materiales que necesitamos; para que sea equilibrada debe aportar la cantidad suficiente de cada nutriente.
3. • Carne roja o carne de ave: porque aporta muchas proteínas y tiene menos grasa que las carnes rojas.
 - Aceite de oliva o tocino: aporta grasa de origen vegetal y es uno de los elementos fundamentales de la dieta mediterránea.
4. • Se representan los alimentos ordenados en seis grupos, cada uno rico en un nutriente: grupo 1, hidratos de carbono; grupo 2, grasas; grupo 3, proteínas; grupo 4, proteínas y calcio; y grupos 5 y 6, vitaminas, sales minerales y fibra.
 - Debemos consumir más de los alimentos que ocupan más espacio en la rueda.
 - Los más pequeños son aquellos que se deben consumir con moderación o de forma ocasional.
 - En el centro de la rueda.
5. • Carne: grupo 3; proteínas; diario.
 - Queso: grupo 4; proteínas, calcio; ocasional.
 - Frutas: grupo 6; vitaminas, sales minerales y fibra; diario.

Ficha 10

1. • La espalda está sostenida por la **columna vertebral**.
 - Nuestra postura debe mantener la espalda **recta**.
2. Rodear: lavarse los dientes con la espalda recta, sentarse con la espalda recta y apoyada en el respaldo de la silla y doblar las piernas y no la espalda para levantar un objeto pesado.

Estas son las posturas correctas porque mantienen la espalda recta y previenen de lesiones en la columna vertebral.
3. Tachar «Antes de dormir».

Hay que lavarse las manos **antes de comer**, **después de ir al baño** y **después de jugar con una mascota**.
4. • El ocio es el tiempo libre.
 - Algunas actividades de ocio se pueden realizar a solas, y otras con más personas.
 - Las actividades de ocio pueden ser educativas.
 - Podemos gastar parte de nuestro tiempo de ocio con los videojuegos.
 - Hay que dormir bien para estar descansado y lleno de energía.
 - Un niño de tercero de primaria debe dormir unas diez horas diarias.