

EL SER HUMANO

Nuestro cuerpo

Nombre _____ Fecha _____

Reír es sano

Cuando pasamos un rato divertido nos reímos, pero además la risa es muy beneficiosa para nuestro cuerpo. Al reírnos, ponemos en movimiento todos los músculos de la cara, y si reímos a carcajadas, se estimula la respiración, aumenta la circulación de la sangre, se limpian con lágrimas nuestros ojos y el sistema digestivo recibe un masaje estimulante.

La risa también mejora nuestro estado de ánimo y la relación con los demás. Unas buenas carcajadas tienen efectos benéficos para todo el cuerpo y, en muchas ocasiones, son contagiosas.

Por todas estas razones, no es de extrañar que en algunas culturas se dé mucha importancia al buen humor y a la risa, considerándola una expresión de sabiduría.



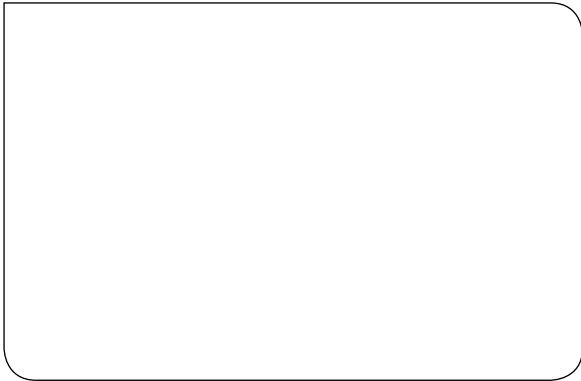
1 Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué músculos ponemos en movimiento al reírnos?

- ¿Alguna vez has llorado de la risa? Escribe qué te hizo tanta gracia.

- ¿Cuándo te sientes mejor, cuando ríes o cuando estás enfadado? Explica tu respuesta.

2 Dibuja una cara sonriendo y otra triste o enfadada.



¿Qué partes de la cara has cambiado en tus dibujos?

3 Fíjate en el dibujo. Señala con color rojo las partes del cuerpo que se mueven o intervienen cuando nos reímos.



4 Cuando reímos, el cerebro se activa y se nos ocurren nuevas ideas divertidas para seguir riendo. Escribe un chiste o una anécdota que te haga reír y cuéntaselo después a tus compañeros.

EL SER HUMANO

Crecemos y cambiamos

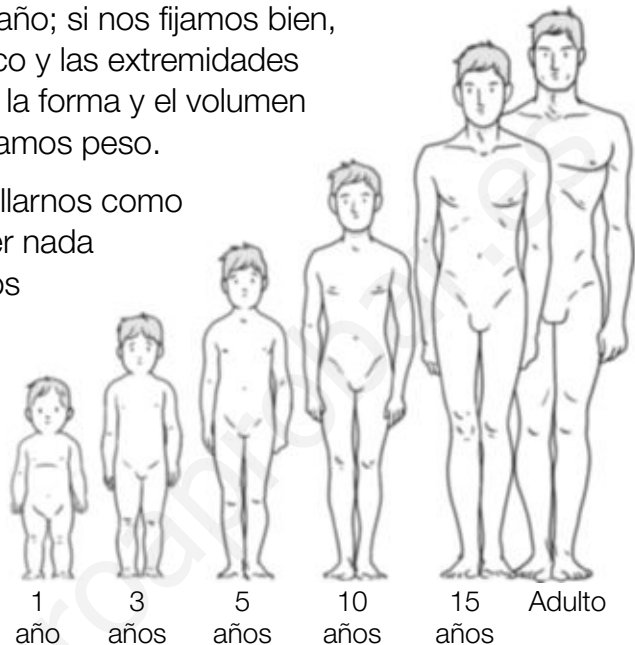
Nombre _____ Fecha _____

Crece no es solo hacernos más grandes

Al crecer no solo cambiamos de tamaño; si nos fijamos bien, la proporción entre la cabeza, el tronco y las extremidades también varía. Además, se modifican la forma y el volumen de los músculos y con el tiempo ganamos peso.

Pero crecer también significa desarrollarnos como personas. Al nacer no sabemos hacer nada y dependemos constantemente de los adultos. Poco a poco, empezamos a hablar, a entender cosas, a leer, a estudiar y a relacionarnos con los demás. Esto se debe a que nuestro cerebro se desarrolla y nos permite realizar tareas cada vez más complejas.

El crecimiento del cuerpo termina más o menos a los 20 años, pero la capacidad de aprender se mantiene durante toda la vida.



1 Contesta.

- ¿Cómo cambian nuestros músculos cuando estamos creciendo?

- ¿Qué significa crecer, además de aumentar nuestro peso y altura?

- ¿Qué órgano de nuestro cuerpo se desarrolla y nos permite hacer tareas más complejas?

- ¿Un anciano puede aprender a hacer cosas nuevas? Escribe un ejemplo.

2 Piensa y contesta.

Susana tiene 21 años y mide 1,85 metros. ¿Cuánto medirá cuando tenga 31 años?
¿Por qué lo sabes?

3 Señala si las siguientes afirmaciones son correctas o no y explica por qué.

- En una carrera, un niño de 12 años correrá más rápido que un anciano de 75 años.

- Un adolescente de 15 años está preparado para tener hijos y asumir responsabilidades en un trabajo igual que un adulto de 35 años.

- Un recién nacido es capaz de hablar, andar y hacer amigos.

4 Escribe al menos cinco cosas que sabes y puedes hacer ahora y que no podías hacer cuando tenías un año.

EL SER HUMANO

Nuestros sentidos

Nombre _____ Fecha _____

Los degustadores

La industria de la alimentación necesita personas con habilidad para detectar los sabores. Estos profesionales se llaman degustadores y son los responsables de que los alimentos que llegan a las tiendas tengan el sabor deseado.

Para ser degustador no solo se debe tener un buen sentido del gusto. El sabor es una sensación compleja que depende tanto del gusto como del olfato. Los receptores de la lengua nos informan de los sabores básicos y los de la nariz detectan los olores de ese producto. La suma de las dos informaciones es lo que sentimos como sabor.

Pero los degustadores profesionales son más sutiles y aseguran que el sabor final depende de más sensaciones. Por ejemplo, de la temperatura que tenga el producto, de su textura, del color o, si es un líquido, de cómo suena cuando se echa en un vaso o se abre la botella.



- 1** Escribe cuatro productos que creas que necesitan ser evaluados por un degustador antes de ponerse a la venta en las tiendas.

- 2** Según los degustadores profesionales, ¿qué sentidos se requieren para poder tener una sensación completa del sabor del producto? Explica con ejemplos cómo interviene cada uno.

- 3** ¿De qué manera crees que influyen los sentidos en la sensación final del sabor en cada imagen?

	A	B
Vista	_____	_____
Oído	_____	_____
Gusto	_____	_____
Tacto	_____	_____
Olfato	_____	_____

- 4** Explica cuáles son los receptores implicados en el sabor y el olor, y dónde se localizan.

EL SER HUMANO

Nuestros alimentos

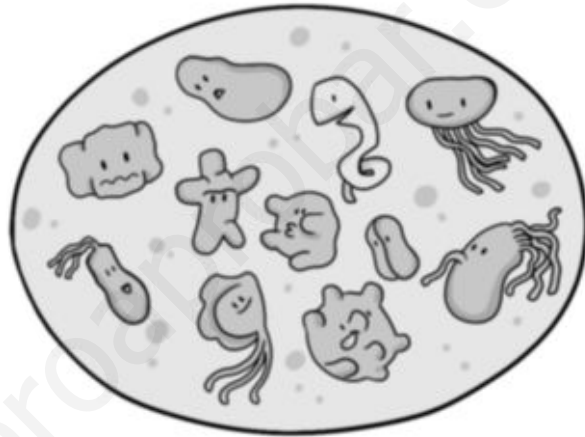
Nombre _____ Fecha _____

Los microbios

Seguro que te han dicho muchas veces que te laves las manos antes de comer, y que si no lo haces puedes ponerte enfermo. Pues es cierto, y los responsables de esas posibles enfermedades son algunos de los microbios que puedes tener en la piel.

Los microbios son organismos que no se pueden ver a simple vista. Son tan pequeños que en la palma de tu mano puedes tener millones y para poder observarlos necesitamos usar unos instrumentos llamados microscopios que nos permiten aumentar la imagen.

Aunque no todos los microbios nos hacen daño. Algunos pueden ser útiles y beneficiosos, por ejemplo, para fabricar yogur, queso o pan.



1 Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué son los microbios?

- ¿Qué es un microscopio?

- Los microbios ¿son beneficiosos o perjudiciales para nuestra salud?

- 2 Piensa y contesta.** ¿De qué manera pueden hacernos enfermar unos microbios que están en las manos? Explica cómo podemos evitarlo.

- 3 Señala si se trata de una frase verdadera (V) o falsa (F). En el caso de haber alguna frase falsa, explica por qué.**

- ☐ Podemos ver los microbios a simple vista.
- ☐ En la elaboración del queso y el pan se usan microbios.
- ☐ No todos los microbios generan daños y enfermedades.

- 4 Observa la imagen y contesta.**

¿Cómo ha podido transformarse así el pan?

¿Podemos comerlo? ¿Por qué?



- 5 Ordena del 1 al 4 las siguientes viñetas y explica por qué.**



EL SER HUMANO

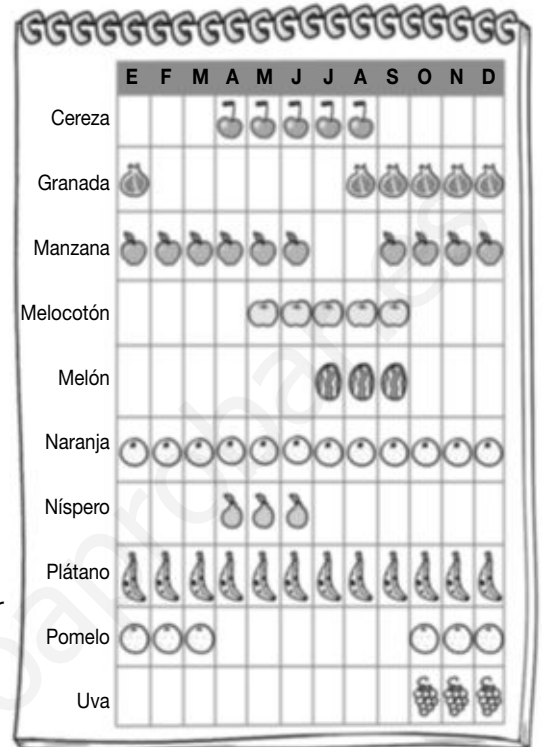
La alimentación saludable

Nombre _____ Fecha _____

Frutas de temporada

Comer fruta es uno de los hábitos alimenticios más importantes, pero si además es fruta de temporada, mucho mejor. No en todas las épocas del año se pueden cultivar todas las frutas. Esto es debido a que cada variedad depende de unas condiciones de temperatura y humedad diferentes.

Elegir frutas de temporada tiene algunas ventajas: al haber más producto, su precio es menor que el resto del año. Además, como van directamente desde donde se cultiva al mercado, no se necesita almacenar ni refrigerar y así el producto sufre menos, disminuye el gasto energético y se ayuda a la protección del medio ambiente.



1 Responde las siguientes preguntas.

- ¿Te gusta alguna de las frutas del calendario? ¿De qué temporada es?

- Escribe tres frutas de la estación en la que te encuentras ahora mismo.

- ¿Qué ventajas tiene comer fruta de temporada?

- También existen verduras de temporada. Busca información y escribe tres ejemplos de cada época.

2 Utiliza el calendario y escribe.

- Una fruta que sea de todas las temporadas.

- Una fruta que solo podamos encontrar en verano.

- Una fruta que podamos encontrar en otoño.

- Una fruta que no podamos encontrar ni en verano ni en primavera.

3 Elabora un calendario personal de frutas. En cada mes, según la época del año, escribe dos frutas que vas a consumir en tu dieta.

Enero	⇒		Julio	⇒	
Febrero	⇒		Agosto	⇒	
Marzo	⇒		Septiembre	⇒	
Abril	⇒		Octubre	⇒	
Mayo	⇒		Noviembre	⇒	
Junio	⇒		Diciembre	⇒	

4 Diseña un cartel publicitario para anunciar una de tus frutas preferidas y que indique la temporada en la que se puede comer.

EL SER HUMANO

Nuestra salud

Nombre _____ Fecha _____

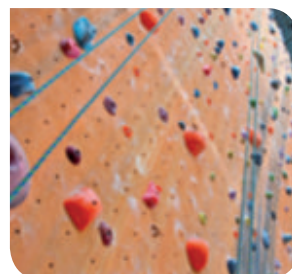
Deportes para todos

Cuando hablamos de deporte, enseguida pensamos en fútbol, en baloncesto o en correr. Pero hay muchos más deportes, de modo que todos podemos encontrar el que más nos guste. Estos son algunos ejemplos:

- **Deportes de equipo.** Algunos deportes de equipo poco conocidos son el voleibol, el balonmano, el *hockey* o el waterpolo, que se practica en una piscina.
- **Deportes de agua.** Por supuesto, está la natación, pero también hay otros, como el surf, el *windsurf* o el *kitesurf*, que se practican en el mar.
- **Deportes de naturaleza.** En la naturaleza se puede practicar el senderismo, la bicicleta de montaña y numerosos deportes de aventura, como son la escalada, el esquí o el descenso de barrancos; pero siempre con monitores y el equipo adecuado.
- **Otros deportes.** Aún hay otros deportes que te pueden interesar, como el patinaje, el judo, el karate, el tenis, el pádel... Y no podemos olvidar el baile y la danza, que, aunque no son deportes, sirven para realizar un magnífico ejercicio físico, a la vez que son una forma de expresión artística.



1 ¿Con qué deporte se relaciona cada dibujo?



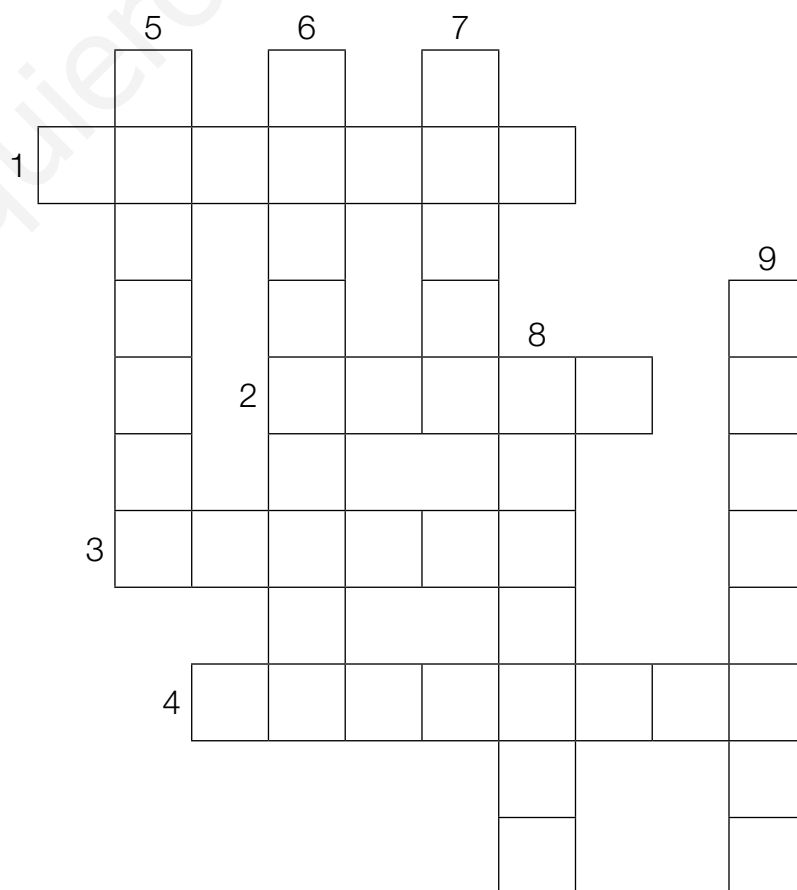
2 ¿Cuál de los deportes que recoge la lectura practicas o te gustaría practicar?

Explica por qué.

3 ¿Por qué se incluyen el baile y la danza entre los deportes?

4 Resuelve este crucigrama relacionado con el deporte.

1. Especie de calzado con ruedas o cuchillas que sirve para deslizarse por el suelo o por hielo.
2. En algunos deportes, protege la cabeza.
3. Los buceadores las llevan en los pies para impulsarse.
4. Parte de la bicicleta a la que se agarra el ciclista y con la que la dirige.
5. La usan los tenistas para golpear la pelota.
6. Es el material más importante para practicar el ciclismo.
7. Se utilizan para impulsar canoas por el agua.
8. Cada cuadradito del tablero del ajedrez.
9. Su color indica el nivel del judoca o el karateca.



Soluciones

Ficha 1

1. • Todos los músculos de la cara. • R. L. • R. L.
2. R. G. R. M. La boca y los ojos principalmente.
3. R. G.
4. R. L.

Ficha 2

1. • Se modifican la forma y el volumen de los músculos.
 - Crecer también significa desarrollarse como persona.
 - El cerebro.
 - La capacidad de aprender se mantiene durante toda la vida.
2. Cuando tenga 31 años medirá más o menos lo mismo, porque lo normal es que el crecimiento del cuerpo termine a los 20 años.
3. • Es correcta, porque a una persona de 75 años le cuesta más moverse.
 - Es falsa, porque un adolescente de 15 años no está preparado para asumir algunas responsabilidades de los adultos.
 - Es falsa. Al nacer, no sabemos hacer nada y dependemos totalmente de otras personas.
4. R. M. Escribir, usar el ordenador, cantar, atarme las zapatillas o leer.

Ficha 3

1. R. M.

Por ejemplo, unas patatas fritas, la leche, el queso y la miel. Todos ellos, antes de salir a la venta, deben ser probados para asegurar que tienen el sabor correcto.
2. R. M.

Se necesitan los cinco sentidos, puesto que cada uno nos aporta una información distinta sobre el producto.

El olfato, su olor.

El gusto, los sabores básicos.

El tacto, su temperatura y su textura.

La vista, el color y su aspecto.

El oído, otras características como el descorche de una botella o la apertura de un bote.
3. R. M.

A.

Vista: el aspecto que tiene y el color de los ingredientes.

Oído: el crujido de la masa.

Gusto: los sabores básicos, especialmente el salado.

Tacto: la textura y la temperatura.

Olfato: el conjunto de olores de la mezcla de ingredientes.

B.

Vista: al ver el gusano, es muy probable que sintamos rechazo y esto condicione su sabor.

Oído: nada.

Gusto: su sabor queda condicionado por la presencia del gusano.

Tacto: textura de la manzana.

Olfato: huele a manzana.

4. R. M.

Los sabores básicos son detectados por las papilas gustativas, localizadas principalmente en la boca.

Los receptores del olor se encuentran en la pituitaria amarilla, que está en el interior de la nariz.

Ficha 4

1. • Los microbios son organismos que no se pueden ver a simple vista.
 - Un microscopio es un instrumento que nos permite aumentar la imagen para poder observar organismos que no se pueden ver a simple vista.
 - Algunos microbios pueden ser útiles y beneficiosos, mientras que otros pueden producir enfermedades.
2. Al comer o tocarnos los ojos, los microbios que están en la piel pueden entrar en nuestro cuerpo y provocar enfermedades. Para evitarlo hemos de lavarnos las manos muy bien antes de comer y después de ir al baño.
3. F – V – V. No podemos ver microbios a simple vista. Para observarlos necesitamos un microscopio.
4. • Al dejar el pan al aire y en un lugar húmedo, el moho crece.
 - No conviene comerlo porque puede hacer daño.
5. De arriba abajo y de izquierda a derecha: 2, 1, 3 y 4.

El orden es ese porque debemos lavarnos las manos después de tocar a las mascotas y antes de manipular alimentos y comer.

Ficha 5

- R. L.
 - R. L. Depende del momento de realización de la ficha. Siguiendo la temporalización de la editorial, la respuesta podría ser: manzana, pomelo y uvas.
 - Tiene mejor precio, porque hay más, y no se ha almacenado ni refrigerado porque llega al mercado directamente.
 - R. L.
- R. M. Plátano. • R. M. Melón. • R. M. Uvas.
 - R. M. Pomelo.
- R. L.
- R. L.

Ficha 6

- Hockey – ciclismo – escalada – pádel.
- R. L.
- Porque para realizarlos se requiere hacer ejercicio físico.
1. Patines. 2. Casco. 3. Aletas. 4. Manillar.
5. Raqueta. 6. Bicicleta. 7. Remos. 8. Escaque.
9. Cinturón.

Bloque 2. Los seres vivos

Ficha 1

- Halcón peregrino, tiburón mako, guepardo, gacela y escarabajo tigre.
 - Depende de la distancia, pues el guepardo tiene menos resistencia que la gacela.
 - Para conseguir cazar a sus presas y para huir de sus depredadores.
 - Para atrapar a sus presas.
- Sus patas, porque con ellas son capaces de darse impulso y acelerar en poco tiempo. Además, sus garras les permiten agarrarse al suelo con fuerza y cambiar rápidamente de dirección.
- R. M. Tortuga, caracol, estrella de mar, babosa y caballito de mar.
- R. L.

Ficha 2

- Un delfín es un cetáceo. Es mamífero, vivíparo, respira por pulmones y necesita salir a la superficie del agua para respirar. Toman el aire por un orificio llamado espiráculo. Su cuerpo es alargado y se desplaza moviendo la cola y las aletas.
- Al proceso por el cual los delfines pueden producir muchos sonidos variados e interpretar el eco que se produce al chocar esos sonidos con los cuerpos que están a su alrededor.
 - Para comunicarse y para poder determinar la distancia, el rumbo, el tamaño y hasta la textura de diferentes objetos.
 - R. L.
- R. L.
- R. M. Los murciélagos son los únicos mamíferos capaces de volar, porque sus extremidades superiores son alas. Viven de noche y duermen de día. Se orientan y cazan por medio de la ecolocación.

Ficha 3

- 65 millones de años.
 - 12 metros de largo.
 - El más grande es el cocodrilo marino y el más pequeño es el caimán de Cuvier.
- R. G. Tienen que señalar la mandíbula, la cola, las patas y los ojos.
- R. M. Los cocodrilos, para mantener húmedos e hidratados los ojos cuando están fuera del agua, segregan un líquido acuoso y parece que están llorando. Por eso, cuando alguien «llora de mentira», sin sentimiento real de tristeza o dolor, se dice que sus lágrimas son «lágrimas de cocodrilo».
- El cocodrilo marino vive en Australia, y el caimán de Cuvier, en las cuencas de los ríos Amazonas y Orinoco.

Ficha 4

- De izquierda a derecha: pólipo, medusa y coral.
- Se parecen en que los dos son animales acuáticos del mismo grupo y poseen tentáculos.
 - Se diferencian en que la medusa tiene vida libre, mientras que los pólipos viven fijos a las rocas y pegados unos a otros, formando un coral.
- Porque las rocas crecen continuamente al aumentar el número de pólipos que se van rodeando de calcita.