

¿Cómo estamos? ¡Espero que todos estéis bien!

Vamos a trabajar un poquito el cerebro, ¿Qué te parece?

Pero recuerda, hacemos las tareas con tranquilidad, fijándonos bien en los enunciados y sin prisas.

¡Espero veros muy pronto! Un abrazo para todos/as.

Te dejamos un ejemplo de cómo lo haríamos en la libreta.



Este ejercicio no lo hacemos porque es un ejemplo.

1.  Escribe el grupo al que pertenecen estos animales vertebrados.



1. anfibios

2. mamíferos

3. aves

4. peces

Así hacemos con todos los ejercicios.



Esta vez vamos a repasar la unidad 2 de nuestro libro de Ciencias Naturales. ¡Comenzamos!

Recuerda que cuando veas esto  significa que se hace en la libreta.

Esta es la explicación paso a paso:

❖ Cogemos nuestro libro y leemos la página 24.

La salud y la enfermedad

La salud

La **salud** es el estado en el que nuestro cuerpo funciona bien, en el que nos encontramos a gusto con lo que hacemos y con las personas y el ambiente que nos rodea.


La enfermedad

En ocasiones, ocurre algo que hace que no nos encontremos bien. La **enfermedad** es una alteración que hace que nuestro cuerpo no funcione correctamente. Cuando sufrimos una enfermedad nos sentimos débiles, sin ganas de hacer nada; a veces, tenemos fiebre, tos, vómitos... Estas señales que nos indican que estamos enfermos se llaman **síntomas**.


Algunas enfermedades

Algunas enfermedades comunes que podemos contraer son el resfriado, la gripe y la caries.

- El **resfriado** es una enfermedad muy común cuyos síntomas son tos, dolor de garganta y mocos.
- La **gripe** es una enfermedad que produce fiebre, dolores de cabeza y musculares, y tos.
- La **caries** es una enfermedad de los dientes que puede provocar daños en alguno de ellos, y en ocasiones un dolor intenso.

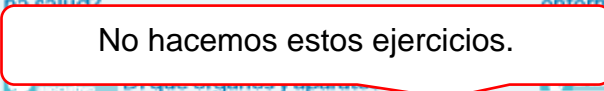



1 **Paso** **2** **3** **4** **5** 

Decidimos cómo hacer el folleto.

 Mirad folletos y escoged uno parecido al que os guste. Dejad 4 o 5 huecos para ir rellenando después.

En este primer paso, debéis elegir el título. Algunos ejemplos: «Cuidate bien», «¿Sabes alimentarte y mantener tu salud?».

Comprende, piensa...

- 1 ¿Qué quiere decir que una persona tiene buena salud?
 - 2 
 - 3  ¿En qué órganos y partes del cuerpo humano se ven afectados cuando:
a) Tenemos catarro o resfriado.
b) Tenemos caries.
c) Padecemos gripe.
 - 4  Intenta recordar la última vez que sufriste una enfermedad y explica los síntomas que tuviste. Escribe el nombre de la enfermedad.
-  Pregunta a dos compañeras y compañeros de la clase los nombres de las tres últimas enfermedades que han padecido y los síntomas de cada una de ellas, y anota sus respuestas en el cuaderno. ¿Cuál es la enfermedad que más se repite?

❖ Después de leerla, hacemos el siguiente ejercicio. Se hace así:

1.  Completa con la información de la página 24.

Ejemplo: La salud es el estado en el que nuestro cuerpo funciona bien, en el que nos encontramos a gusto con lo que hacemos y con las personas y el ambiente que nos rodea.

La enfermedad es _____

Los síntomas son las señales _____

❖ Ahora leemos las páginas 26 y 27.



La alimentación

¿Por qué tenemos que alimentarnos?

Nuestro cuerpo necesita alimentos para obtener de ellos las sustancias nutritivas o **nutrientes** que requiere.

Algunos nutrientes nos proporcionan materiales para que nuestro cuerpo crezca; otros nos ayudan a mantener la salud y a defendernos de enfermedades, y otros nos aportan energía para realizar nuestras funciones vitales.

Los nutrientes son los **hidratos de carbono**, las **grasas**, las **vitaminas**, los **minerales**, las **proteínas** y el **agua**. Sin agua, nuestro cuerpo no funciona, se reseca y muere.

Comprende, piensa...

- 1 Explica qué es un nutriente.
- 2 ¿Para qué utiliza nuestro cuerpo los nutrientes?

Trabaja con la imagen

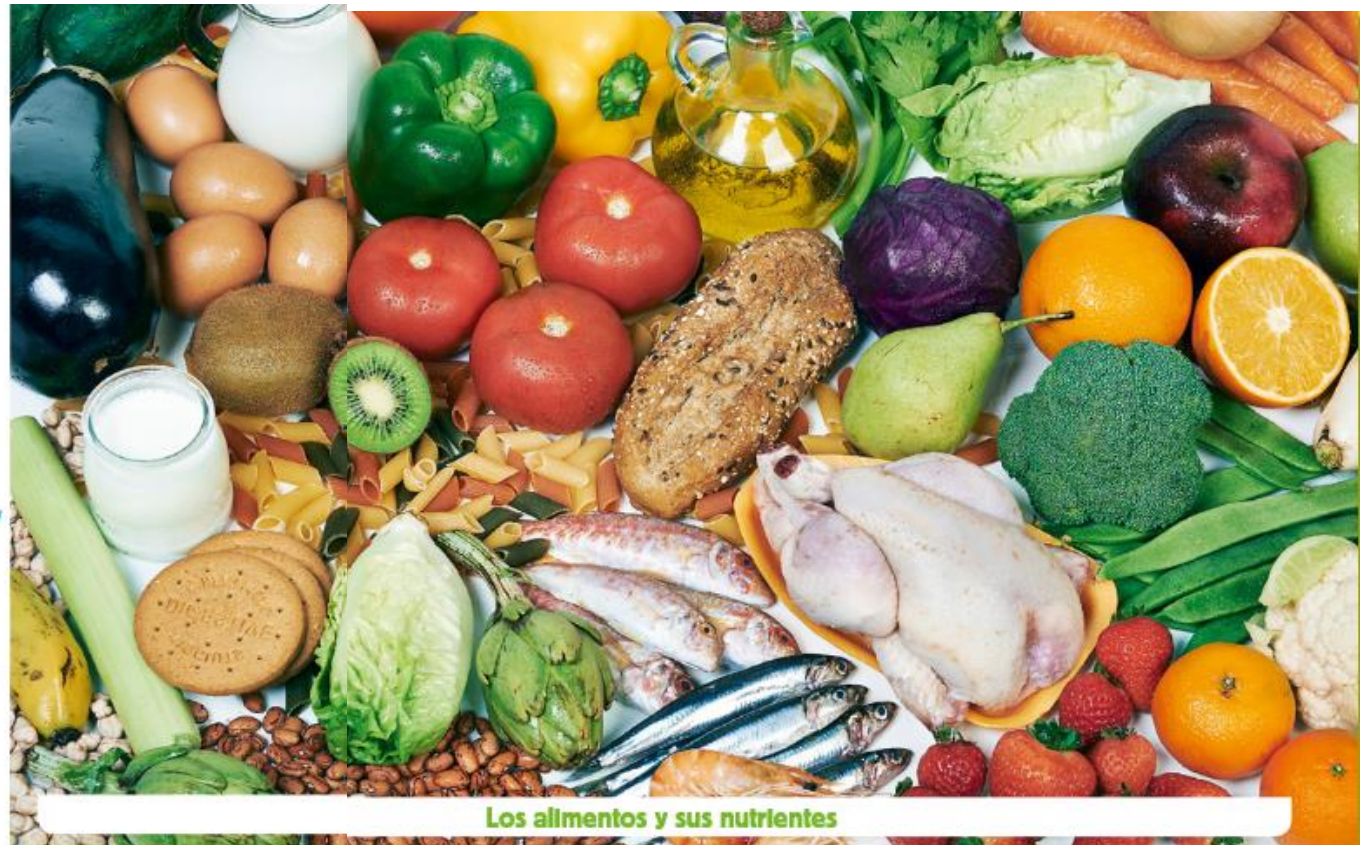
No hacemos ninguno de estos ejercicios.

Hidratos de carbono	Grasas	Vitaminas y minerales	Proteínas
?	?	?	?

1 2 3 4 5

Rellenamos el espacio reservado a los alimentos.

Podéis elegir dos o tres alimentos saludables, y pensar en algunas razones para convencer a los demás de por qué es importante conocer esos alimentos y escribidlas.



Los alimentos y sus nutrientes

Alimentos ricos en hidratos de carbono

Los hidratos de carbono nos proporcionan energía. Se encuentran principalmente en alimentos como las patatas, el arroz, la pasta, el pan o el azúcar.

Alimentos ricos en grasas

Las grasas también nos proporcionan energía y protegen los órganos. Se hallan principalmente en los aceites, las mantequillas, las margarinas, el tocino, el beicon...


Alimentos ricos en proteínas

Las proteínas las necesitamos para crecer y para prevenir enfermedades. Se encuentran en las carnes, los pescados, los huevos, la leche y sus derivados, y las legumbres, como las lentejas o los garbanzos.

Alimentos ricos en vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales sirven para que el cuerpo controle su funcionamiento y se defienda de enfermedades. Se encuentran, sobre todo, en las frutas y en las verduras.

❖ Después de leerlas, hacemos los ejercicios 2, 3 y 4. Se hacen así:

2.  Escribe las siguientes palabras en su columna:
~~pan~~, ~~proteínas~~, pescado, leche, tomates, grasas, agua,
refrescos, vitaminas y minerales, tarta, hidratos de
carbono.

Alimentos

Nutrientes

pan

proteínas

3.  Completa, en tu cuaderno, las frases con la
palabra adecuada.

~~Hidratos de
Carbono~~

PROTEÍNAS

GRASAS

Vitaminas
y minerales

- Los alimentos como las patatas, el arroz o la pasta son ricos en hidratos de carbono.
- Los aceites, las margarinas o la mantequilla son alimentos ricos en _____.
- Las carnes, los pescados, los huevos o la leche son alimentos ricos en _____.
- Las frutas y las verduras son alimentos ricos en _____.

4.  Completa la tabla con los datos que faltan sobre los nutrientes.

Nutriente	Función	Se encuentra en
Hidratos de carbono		
		Aceites, tocino, mantequillas, margarinas...
	Ayudan a crecer y a prevenir enfermedades.	
	Ayudan al cuerpo a controlar su funcionamiento y a defenderse de enfermedades.	

TAREA EXTRA

¿Tienes dudas? ¿Quieres aprender un poco más? Esta actividad te ayudará, pero **NO ES OBLIGATORIA** y **NO HAY QUE HACERLA EN EL CUADERNO.**



Repasamos los nutrientes con el vídeo que encontrarás en la carpeta **CIENCIAS** y se llama **ENLACE 1**