



O novo «carril bici»

Hoxe inaugurouse un novo «carril bici» na nosa localidade. Esta mañá, papá e eu almorzamos forte, vestímonos coa nosa flamante roupa de ciclistas e fónomos percorrer os cinco quilómetros desta nova vía.

Este primeiro día hai moita xente por aquí, mesmo algunhas persoas maiores. Nótase a campaña que se fixo nos medios de comunicación para informar a poboación de que un exercicio físico suave é bo para manter o corpo en boas condicións.

A metade de camiño, papá xa estaba fatigado, coa respiración axitada. Xa lle dixen:

—Papá, tes que facer máis deporte.

Por iso, repuxemos forzas bebendo un zume e comendo unhas améndoas no posto de avituallamento.

O meu irmán maior, Carlos, quedou con mamá preparando a comida. Teremos paella! Que rica!

FAINO EN EQUIPO



- En grupos, dialogade sobre o significado das palabras destacadas no texto. Despois, buscádeas no dicionario para ver se acertastes.
- Calculade. Se un quilómetro é o mesmo ca 1 000 metros, cantos metros mide o «carril bici»?
- Que credes que significa a expresión «respiración axitada»? En que casos se respira máis profundo e máis rápido?

COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...



- 1 Observade e dialogade para decidir se credes que todos os ciclistas do debuxo van ben preparados para realizar o percorrido.
- 2 Que servizos proporciona o posto que hai ao lado do carril? Indicade cales son e dicide se vos parecen importantes.
- 3 Opínade sobre esta frase: «Non debes comer só o que che gusta; debes comer de forma saudable».
- 4 Credes que é importante que nas vilas e nas cidades haxa parques e lugares para facer exercicio? Que opinan os outros grupos da túa clase?



Saúde e enfermidade

Que é ter saúde?

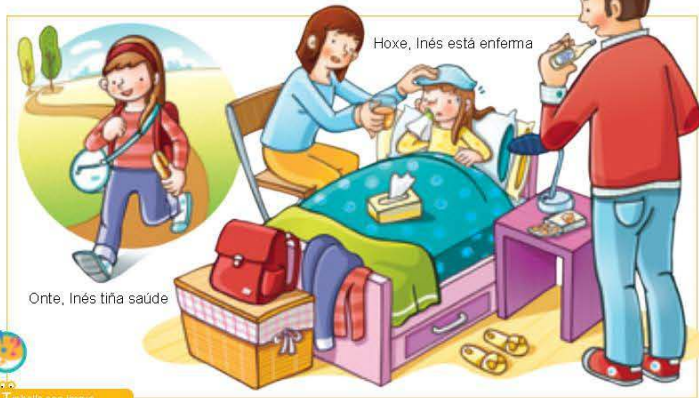
Temos saúde cando o noso corpo funciona ben e nos encontramos a gusto co que facemos e coas persoas e co ambiente do noso arredor.

Que son as enfermidades?

En certos momentos da nosa vida, acontece algo que fai que non nos encontremos ben. Entón dise que perdemos saúde e que padecemos unha enfermidade.

Unha enfermidade é unha perda máis ou menos importante da nosa saúde por distintas causas.

O noso corpo adoita avisarnos dunha enfermidade mediante sinais chamados síntomas, que nos indican que algo funciona mal no noso corpo. Por exemplo, son síntomas a dor, a tose, a febre, o vómito, o esgotamento...



Probatá coa imaxe

Deduce. a) Inés arrefoiuse. Coa información da imaxe, razoa que síntomas ten. b) O termómetro marca 38°. Que crees que significa? Explicao.

Por que enfermamos?

Cando sufrimos unha enfermidade, o primeiro paso para curala é coñecer a súa causa. Algunhas das principais son:

- A entrada no noso corpo de microbios prexudiciais, como bacterias ou virus, que danan algunhas partes do noso corpo. Por exemplo, o arrefriado, a gripe ou algunhas irritacións de garganta prodúcese por microbios.
- Os accidentes de todo tipo, que poden producir roturas de ósos, feridas, queimaduras, mazaduras...
- Os malos hábitos, como comer mal, durmir pouco, non facer exercicio ou non se lavar, poden facer que os nosos órganos se danen ou que nos defendamos mal das enfermidades.
- As intoxicacións debidas a substancias prexudiciais que entran no corpo e envelenan algúns órganos.
- As preocupacións duradeiras, que poden facernos sentir tristura.
- O mal funcionamento dun órgano desde o nacemento. Algunhas persoas nacen con algunha parte do seu corpo danado. É o que acontece cos que sofren diabeite desde o nacemento.



Como conservar a nosa saúde

Non podemos evitar ter enfermidades de cando en vez. Non obstante, se seguimos os consellos que se dan nas páxinas seguintes, é posible manter a saúde a maior parte da nosa vida.

COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...

- 1 Nomea algunha enfermidade que padeces. Cal crees que foi a súa causa?
- 2 O arrefriado é unha enfermidade contagiosa. Descubre que significa iso.

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. Necesítamol as para crecer e para que o noso corpo funcione.
- A auga. Sen ela, o corpo non funciona, re-sécase e morre.

Alimentos ricos en vitaminas e minerais



Alimentos ricos en hidratos de carbono e graxas



Alimentos ricos en proteínas



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 lambeladas, 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.

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

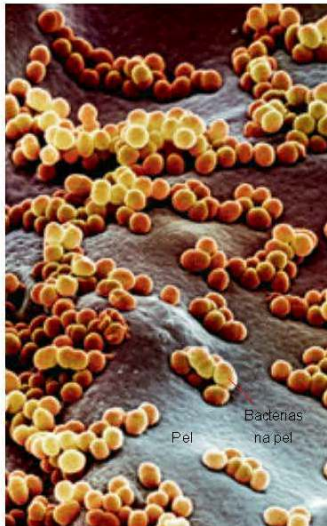
Grazas á hixiene, eliminamos do noso corpo e do noso ámbito moitos microbios que poderían causarnos enfermidades.

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 danifinas, 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 *carie* e *gastroenterite* e escribe 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 cocíñar 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 empennadas.
- 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 nevera.
- 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.

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 al- gún 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 faínos áxiles, flexibles e resistentes.
- Fortalece o noso aparato circulatorio e o noso aparato respiratorio, porque o fai traballar máis á presa.
- Consome enerxía e evita que engordemos en exceso, é dicir, prevén a obesidade.

Precaucións ao facer exercicio

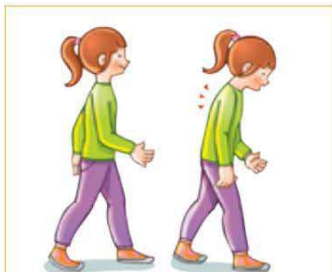
Aínda que os ósos e músculos son moi du- ros, poden lesionarse se non temos coida- do ao facer exercicio. Por iso:

- 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 ciclis- mo ou a patinaxe.

Coida a túa postura

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

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



Traballo e o descanso

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 tem- po. Sentiraste ben cando vexas que aprendes.

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

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

Se tes problemas, medos ou preocupacións, cóntallos a al- guén 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 du- rante o día. Ademais, é o momento no que máis creces.

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



COMPRENDE, PENSA...

- 1 Imaxina que dous compañeiros se enfa- dan entre eles. Di co- mo cres que deberían actuar.
- 2 Utiliza o dicionario e descubre que é o in- somnio e que conse- cuencias ten para a saúde.
- 3 Xoán ten oito anos. Cada día déitase e ér- guese ás horas que marcan os reloxos do debuxo da esquerda. Dorme horas dabon- do?

As persoas que coidan da nosa saúde

■ Nós

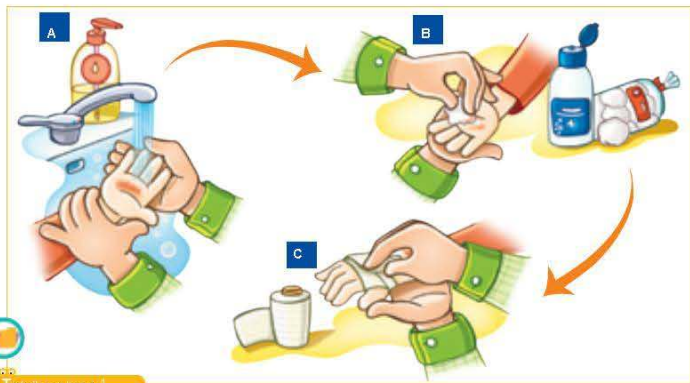
Cada persoa pode actuar para conservar a súa saúde. Por exemplo:

- 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 cuidados cando padecemos enfermidades.

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



Tratado 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 enfermaría, 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.



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

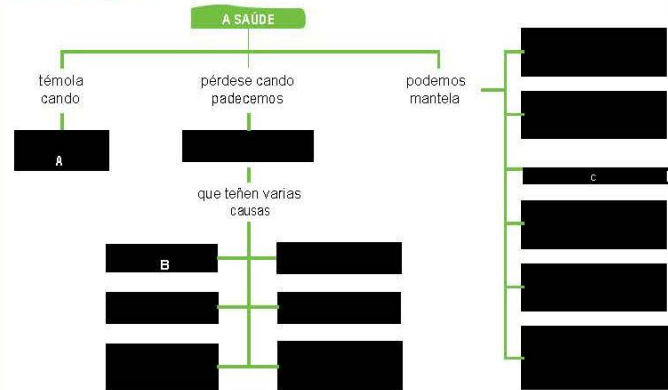
COMPRENDE, PENSA, INVESTIGA...

- 1 Busca no dicionario o significado destas palabras: *traumatoloxía, dermatoloxía, cardioloxía*.
- 2 Deduce. 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.

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.
- Síntoma.
- Substancia nutritiva.
- Febre.
- Pediatra.
- 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. Razoa 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 limpan as cocinas de restaurantes ou comedores escolares.

5 Deduce. Grazas ás radiografías, como a



da imaxe, os médicos poden ver os nosos ósos despois de que tivemos 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.

