LA FÁBRICA DE SABERES

Primera Edición

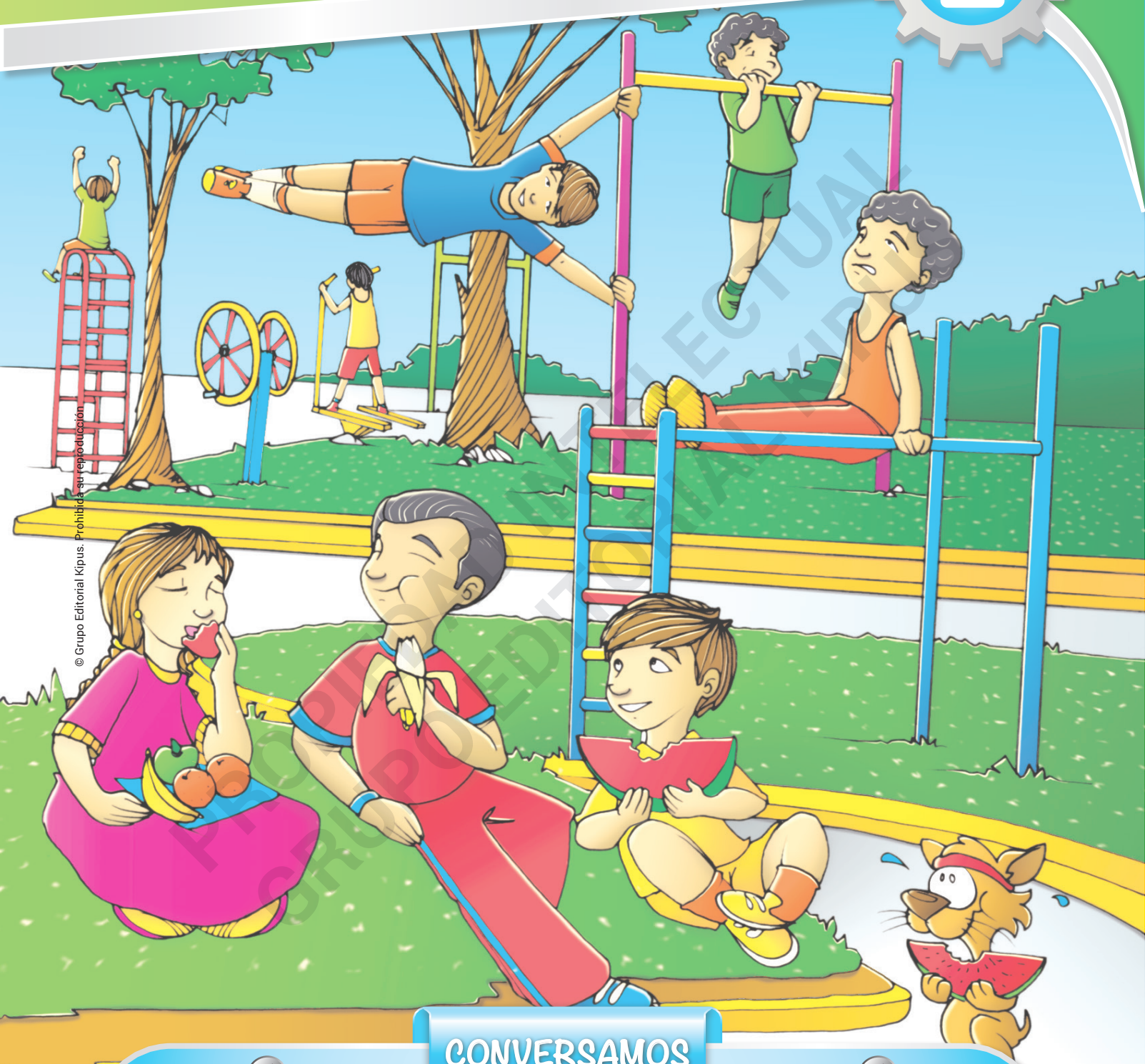
CIENCIAS NATURALES

Educación Primaria Comunitaria Vocacional

Grupo Editorial Kipus

CUIDADO DE LA SALUD INTEGRAL DEL CUERPO HUMANO Y LAS ENFERMEDADES DE LA COMUNIDAD

UNIDAD 2



© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

PROPIEDAD INTELECTUAL GRUPO EDITORIAL KIPUS

CONVERSAMOS

- Describe lo que observas en la imagen.
- ¿Crees que hacer ejercicios es saludable? ¿Por qué?
- ¿Qué alimentos son saludables para nuestro cuerpo?
- ¿Por qué es importante compartir con la familia?

SER

LA SALUD INTEGRAL

¡APRENDAMOS!

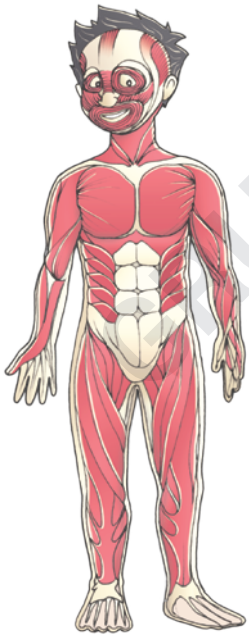
La **salud integral** hace referencia a que todo órgano, aparato o sistema del cuerpo humano influye en el buen funcionamiento del organismo. Tomando en cuenta que nuestro cuerpo está formado por esqueleto, músculos y diversos órganos, nos damos cuenta de que si uno de ellos tiene un mal funcionamiento afectará directamente a nuestra salud.

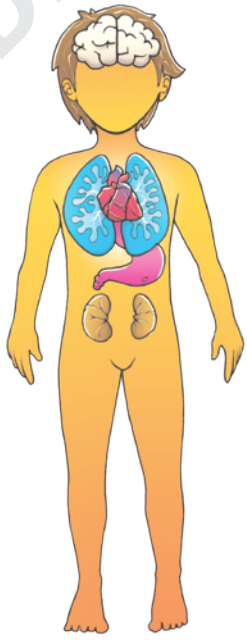
Relacionamos por medio de líneas de colores cada imagen con el nombre que le corresponde:

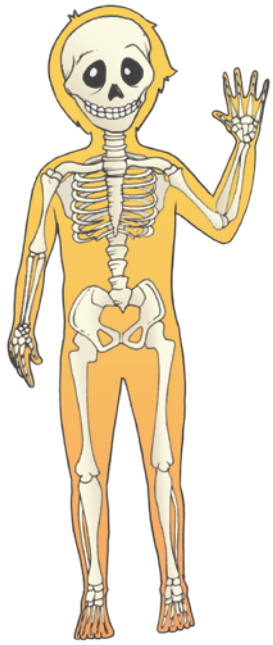
Sistema óseo

Sistema muscular

Órganos del cuerpo







Dialogamos sobre cada uno de los sistemas:

– ¿Para que sirve? ¿En qué se diferencian? ¿En qué se parecen?

GRUPO EDITORIAL KIPUS

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

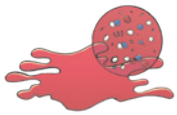
ÓRGANOS DEL CUERPO

SABER HACER

¡APRENDAMOS!

Entre los principales órganos del cuerpo humano se encuentran: el **corazón** se encarga de la circulación de la sangre; los **pulmones** donde llega el aire que respiramos; los **riñones** encargados de eliminar los desechos del organismo por medio de la orina y finalmente el **hígado** que ayuda a la transformación de los alimentos y a la desintoxicación del cuerpo.

Completamos las oraciones guiándonos con las imágenes:



El ..... se encarga de la circulación de la .....

A los ..... llega el aire que .....

Los ..... se encargan de eliminar los.....

El ..... ayuda a la ..... de los .....

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

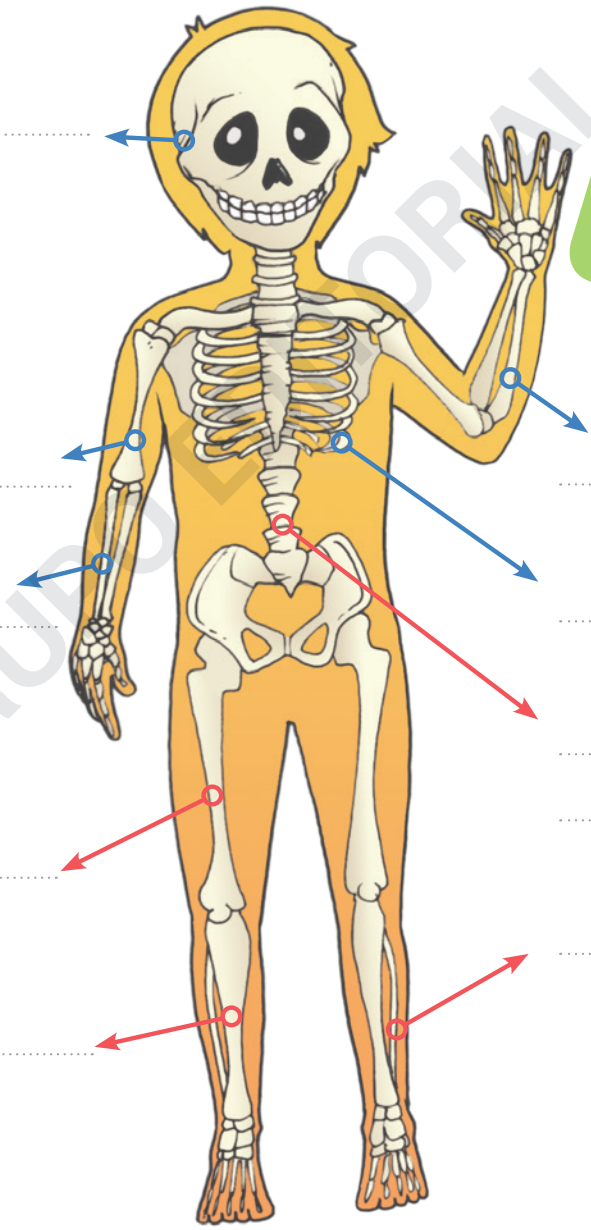
PROPIEDAD INTELECTUAL GRUPO EDITORIAL KIPUS

SISTEMA ÓSEO

¡APRENDAMOS!

El **esqueleto** humano está constituido por diferentes huesos que nos ayudan a mantenernos en pie y a sostener los músculos del cuerpo. Entre estos tipos de huesos tenemos largos, cortos y planos.

Anotamos los nombres de los huesos en las líneas punteadas de la imagen:



Columna vertebral
Radio
Peroné
Fémur
Cúbito
Cráneo
Tibia
Húmero
Costillas

GRUPO EDITORIAL KIPUS

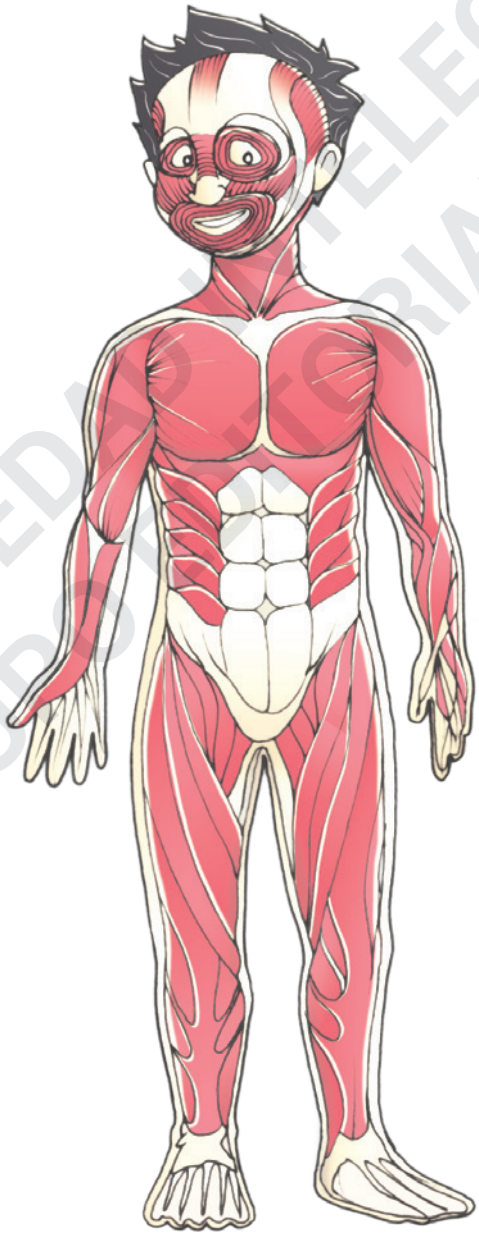
© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

SISTEMA MUSCULAR

¡APRENDAMOS!

Los **músculos** son tejidos elásticos que cubren al esqueleto, los cuales se extienden y contraen al realizar movimientos.

Unimos con líneas las partes de los músculos con los nombres que les corresponden.



Gemelos

Bíceps

Cuádriceps

Frontal

Pectorales

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

PROPIEDAD INTELECTUAL GRUPO EDITORIAL KIPUS

¿SABÍAS QUE...?

Los **sistemas o aparatos digestivo, circulatorio y respiratorio** forman parte de nuestro cuerpo, por lo que una buena alimentación, higiene y deporte nos ayudan a estar mejor y a evitar enfermedades.

SISTEMA DIGESTIVO

¡APRENDAMOS!

El **aparato digestivo** es el conjunto de **órganos** encargados de la transformación de los alimentos para que puedan ser absorbidos y utilizados por el organismo.

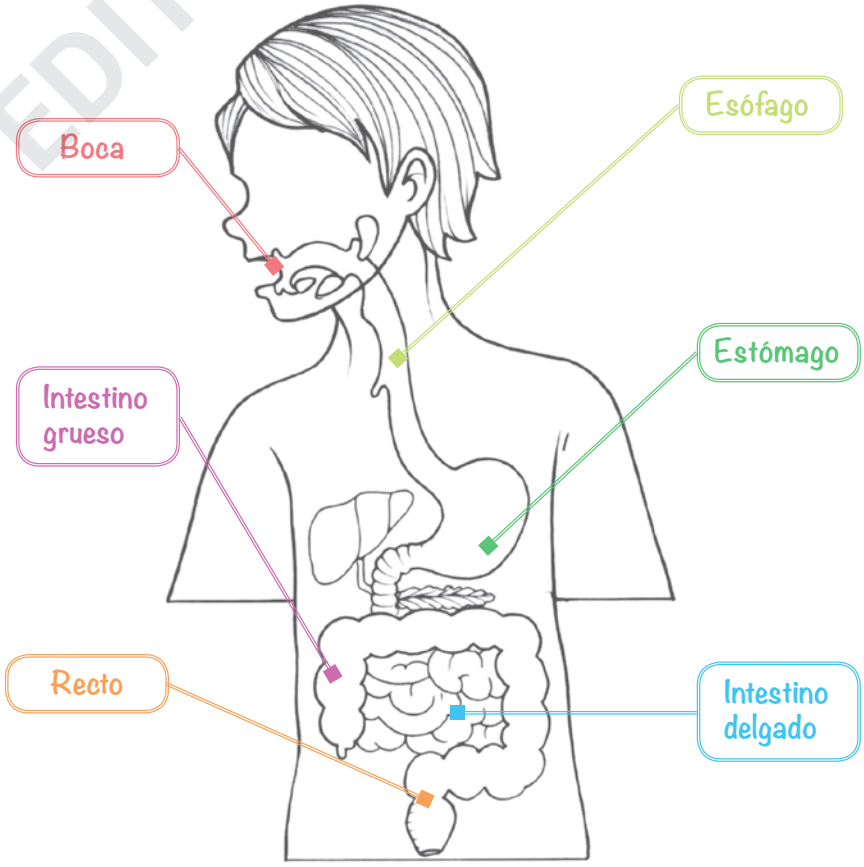
Coloreamos los órganos del sistema digestivo:

¿Cómo cuidar mi aparato digestivo?

Comer a horas fijas, evitando los disgustos a la hora de alimentarse y masticar bien los alimentos.

Evitando los ejercicios físicos fuertes después de comer.

Tomar como mínimo 8 vasos de agua al día para favorecer a la digestión.



GRUPO EDITORIAL KIPUS

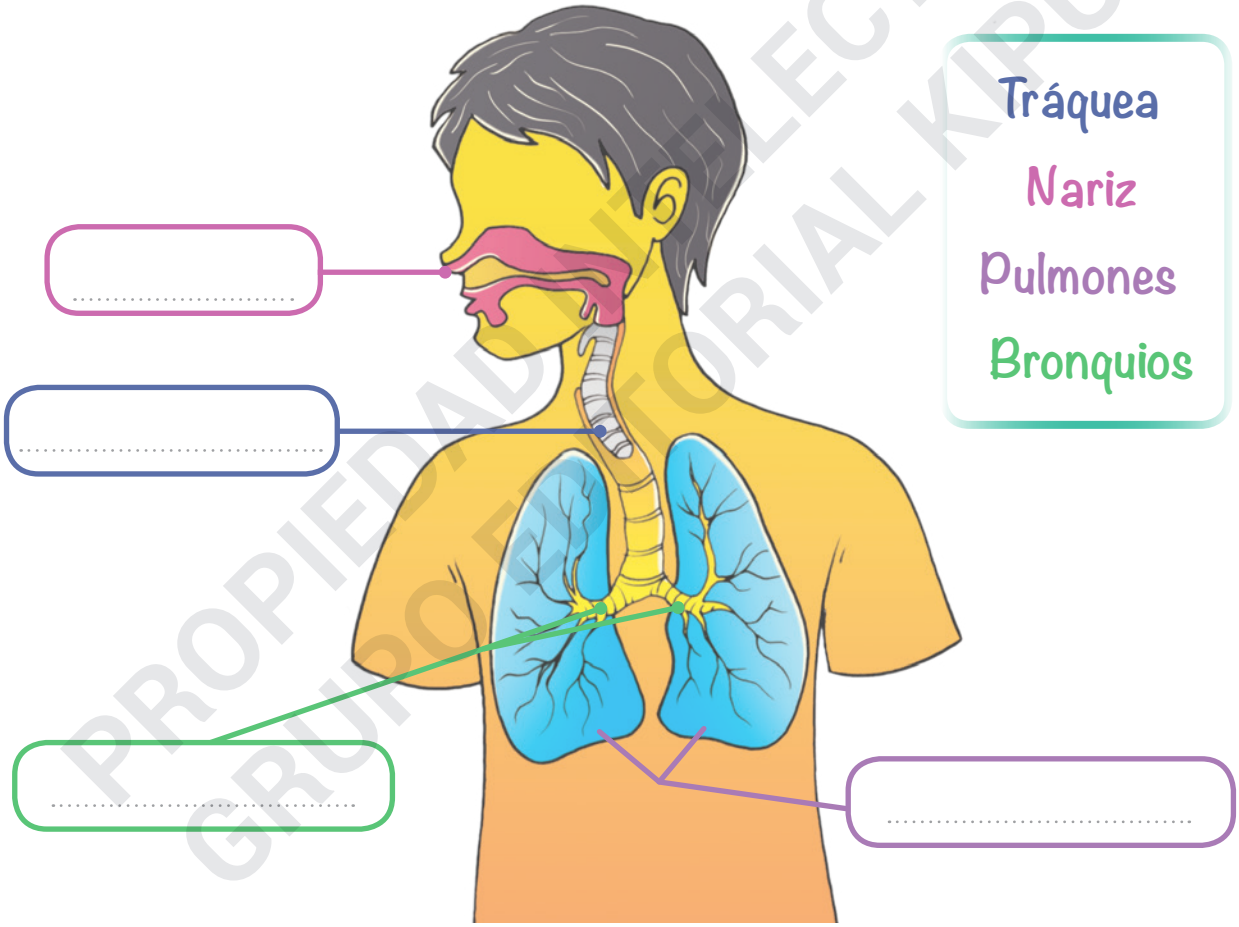
© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

SISTEMA RESPIRATORIO

¡APRENDAMOS!

El **sistema o aparato respiratorio**, es el encargado de introducir y expulsar aire del cuerpo por medio de los movimientos de **inspiración** (cuando tomamos aire) y **espiración** (cuando botamos el aire).

Anotamos los nombres de los órganos del aparato respiratorio:



Tráquea
Nariz
Pulmones
Bronquios

Completamos el recorrido del aire por nuestro organismo:

El aire que respiramos entra por la....., pasa por la ..... y finalmente llega a los.....

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción
PROPIEDAD INTELECTUAL GRUPO EDITORIAL KIPUS

APARATO CIRCULATORIO

¡APRENDAMOS!

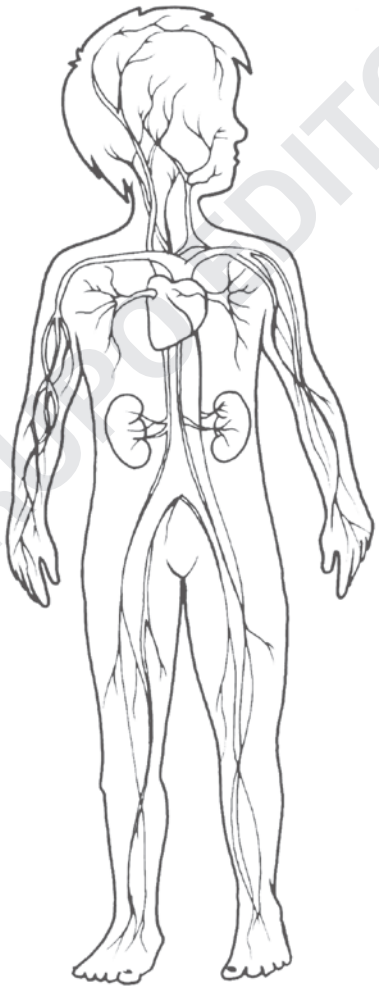
El aparato o sistema circulatorio distribuye la sangre por todos los órganos y tejidos del cuerpo. Está conformado por el corazón y los vasos sanguíneos que son de tres tipos:

Arterias: Llevan la sangre que sale del corazón hacia todo el cuerpo.

Venas: Llevan la sangre de los órganos hacia el corazón.

Capilares: Permiten el intercambio de nutrientes.

Coloreamos con rojo el recorrido de la sangre en el cuerpo:



La sangre lleva oxígeno a todo el cuerpo y está formada por glóbulos rojos, plaquetas, glóbulos blancos y plasma líquido.

GRUPO EDITORIAL KIPUS

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡APRENDAMOS!

Los alimentos son imprescindibles para la vida y dan al organismo los **nutrientes** y la **energía** que necesitamos para mantenernos saludables.

Los alimentos que debemos consumir siempre son:

› **Alimentos energéticos.** Son los que nos dan energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.). Estos alimentos son: pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutas secas (almendras, nueces, castañas, etc.).

› **Alimentos constructores.** Son los que forman la piel, músculos y otros tejidos. Además favorecen a la cicatrización de las heridas. Estos alimentos son la leche y todos sus derivados; carnes rojas y blancas; huevos y legumbres.

› **Alimentos reguladores o protectores.** Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los energéticos y reguladores se complementen y mantengan al cuerpo funcionando. Entre estos alimentos están las frutas, las verduras, las hortalizas y el agua.

Escribimos los alimentos que consumimos ayer.

.....

.....

Elaboramos en medio pliego de cartulina la pirámide alimenticia recortando y pegando los alimentos.

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

PROPIEDAD INTELECTUAL GRUPO EDITORIAL KIPUS

¡APRENDAMOS!

La **salud integral** se obtiene comiendo alimentos sanos y naturales, practicando deportes, contando con una correcta higiene corporal y manteniendo una actitud positiva hacia uno mismo y hacia los demás.

Coloreamos solamente las situaciones en las que es necesario lavarse las manos:

GRUPO EDITORIAL KIPUS

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

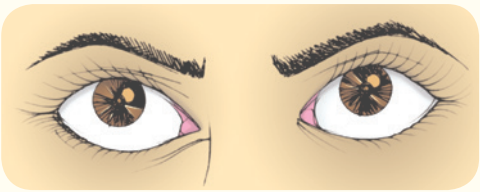
REPASAMOS LO APRENDIDO

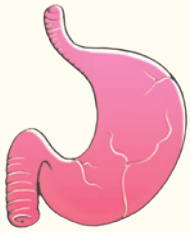
SABER

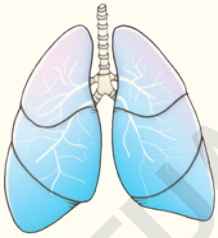
HACER

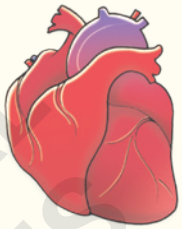
❶ Haz un círculo alrededor de la imagen correcta:

Órgano al que llega el aire que respiramos:









❷ Coloca ✔ junto a la opción correcta:

Aparato encargado de llevar la sangre a todo el cuerpo:

Aparato digestivo	Aparato circulatorio	Aparato respiratorio

❷ Encerramos en un círculo las respuestas que corresponden a cada una de las siguientes preguntas:

¿Para qué sirve el esqueleto?

Para sostener los músculos y mantenerlos de pie.	Para sostener los cabellos y los ojos.	No sirve para nada importante.

¿Cuáles son los tipos de huesos que hay en el esqueleto humano?

Flexores y fijos.	Largos, semilargos y circular.	Largos, cortos y planos.

La leche, ¿a qué grupo de alimentos pertenece?

Energéticos.	Reguladores o protectores.	Constructores.

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción

PROPIEDAD INTELECTUAL GRUPO EDITORIAL KIPUS

TRABAJAMOS

Objetivo: Fomentamos el consumo de alimentos nutritivos para cuidar el organismo y mantenernos sanos.

A COMER BIEN

HACER

DECIDIR

Materiales

- Tabla de madera o de plástico.
- Sal y aceite.
- Hojas de lechuga.
- Tomates.
- Cebolla.
- Limón.
- Trozo de queso o quesillo.
- Carnes frías.
- Pan.

Procedimiento

1. Con la ayuda del profesor o la profesora lavamos todas las verduras y luego las picamos.
2. Cortamos en trozos pequeños el queso y las carnes frías. Enseguida colocamos en un recipiente todo lo preparado.
3. Agregamos un poco de sal y jugo de limón con un poco de aceite.
4. Finalmente compartimos entre todos la ensalada preparada, acompañandola con el pan.

Podemos acostumbrarnos a hacer esta ensalada un día a la semana. A ese día podríamos llamar, por ejemplo, "Viernes de Verduras".

GRUPO EDITORIAL KIPUS

© Grupo Editorial Kipus. Prohibida su reproducción