

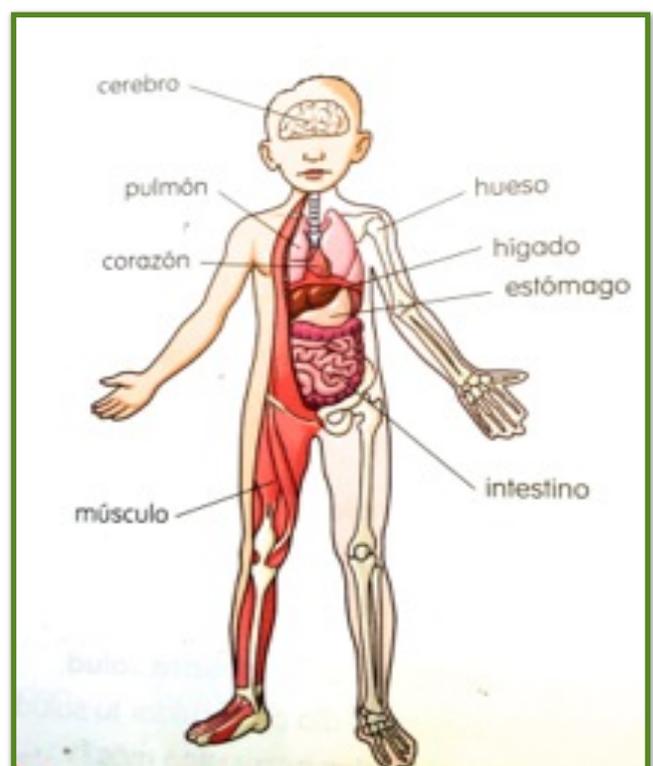
## C. del Medio 3º - Unidad 1 -Resumen:

### “Las Personas y la Salud”

¿Qué hemos aprendido?

#### El Cuerpo Humano

- Las partes del cuerpo son: **cabeza**, **tronco** y **extremidades**.
- En el interior de nuestro cuerpo están los órganos, huesos y músculos que hacen que nuestro cuerpo funcionen correctamente: cerebro, pulmones, corazón, hígado, estómago, intestinos, huesos y músculos.
- La piel es una capa delgada y elástica que envuelve y protege nuestro cuerpo.
- Las personas somos diferentes y únicas por nuestro sexo, estatura, constitución, color de ojos, de pelo y también por nuestra voz.



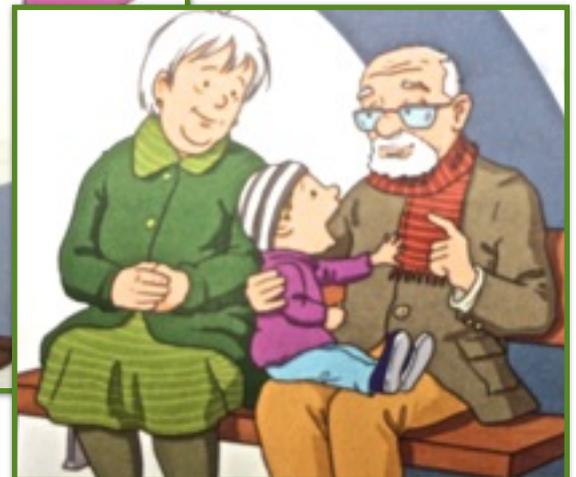
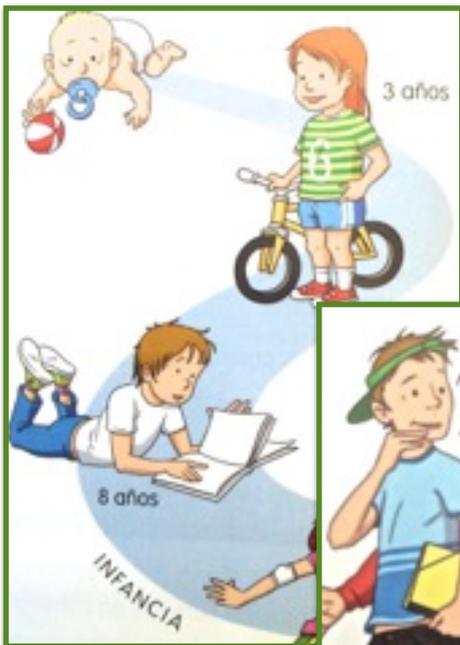
## Las funciones vitales

- Son tres: la **relación**, la **nutrición** y la **reproducción**.
- La función de relación consiste en notar lo que ocurre a nuestro alrededor y responder actuando de alguna forma.
- La función de nutrición consiste en conseguir energía para que nuestro cuerpo pueda moverse y materiales para crecer y estar sanos.
- La función de reproducción consiste en tener hijos e hijas, los hijos e hijas se parecen a su padre y a su madre.



## Creemos y cambiamos

- Las personas pasamos por 4 etapas a lo largo de nuestra vida: **Infancia**, **adolescencia**, **adulto** y **ancianidad**.
- La infancia es la primera etapa de la vida, crecemos y cambiamos rápidamente.
- En la adolescencia nos preparamos para ser adultos, nos hacemos más independientes.
- En la edad adulta el cuerpo está totalmente desarrollado y preparado para tener hijos e hijas.
- En la ancianidad tenemos muchísima experiencia, es muy importante respetar y aprender de nuestros abuelos y abuelas.



## Creecemos fuertes y sanos

● Para crecer fuertes y sanos es muy importante cuidarse con:

- \*Una alimentación sana: entre los alimentos más saludables están la fruta y las verduras.
- \*Ejercicio físico: El ejercicio físico es beneficioso para el cuerpo y para la mente.
- \*Higiene: ducharnos, lavarnos las manos y dientes.
- \*Ocio y descanso: son muy necesarios para crecer sanos y felices, descansar bien por las noches es fundamental y divertirnos haciendo actividades con los amigos y la familia.



En estas preguntas no puedes fallar

1. Escribe el nombre de las partes del cuerpo.

2. Completa el texto con estas palabras:

funciones - rocas - inertes - relación

Las personas somos seres vivos. Lo que nos diferencia de los seres \_\_\_\_\_ como las \_\_\_\_\_ o el agua, es que realizamos las tres \_\_\_\_\_ vitales de \_\_\_\_\_ , nutrición y \_\_\_\_\_.

3. Explica para qué sirve los materiales y la energía.

4. Escribe una razón por la que el ejercicio físico es bueno para la salud.

5. ¿Cuáles son las etapas que pasamos en nuestra vida?

6. Escribe el nombre de 4 órganos del interior de nuestro cuerpo.