

CIENCIAS NATURAIS

6º EDUCACIÓN PRIMARIA

Ola Chiquipandi,

Esta semana, na materia de Ciencias Naturais, imos traballar os hábitos de vida saudables e non saudables. Para iso, debes buscar información sobre o tema e ler as páxinas do libro de texto que vos deixo neste documento.

Aquí tedes unha imaxe cun decálogo de vida saudable e un enlace cunha presentación que pode servirvos de axuda: <https://es.slideshare.net/JuanNieto/hbitos-saludables-y-no-saludables-para-la-salud-2-eso>

DECÁLOGO DE VIDA SALUDABLE

- 1. CUIDA TU ALIMENTACIÓN**
Haz cinco comidas al día.
Come de todo. Una dieta variada en cantidades adecuadas.
- 2. REALIZA EJERCICIO FÍSICO**
Practica 30 minutos de actividad física todos los días.
- 3. DESCANSAR ES IMPORTANTE.**
Acuéstate temprano y procura dormir de 8 a 10 horas.
- 4. MEJORA TUS HÁBITOS POSTURALES**
Protege tu espalda. Siéntate bien, lleva correctamente la mochila y no la cargues en exceso.
- 5. ELIMINA EL TABACO Y OTRAS SUSTANCIAS PELIGROSAS.**
- 6. PREVEN EL SOBREPESO**
Come despacio, masticando.
Controla el exceso de grasa y de azúcar en tus comidas. No abuses de la comida rápida, fritos, chucherías y bollería.
- 7. MANTÉN TU MENTE ACTIVA**
Entrena la memoria, lee y mantente al día de la actualidad.
- 8. PARTICIPA EN ACTIVIDADES DE GRUPO.**
Aprovecha tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar con familiares y amigos.
- 9. HIDRÁTATE DE MANERA REGULAR**
Procura beber 8-10 vasos de agua al día.
- 10. MANTÉN UNOS HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES.**
Recuerda ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos antes de comer y después de ir al servicio.

Vida sa: corpo e mente sans

Cres que hai algunha relación entre a saúde e os hábitos de vida?

Enfermidades e hábitos saudables

Os **hábitos de vida saudables** axudan a evitar enfermidades que poden afectar ao bo funcionamento dos aparatos que interveñen na función de nutrición. Estas son algunhas desas **enfermidades** e os hábitos que axudan a previlas:

A **diarrea** consiste en defecacións frecuentes e pouco sólidas, con dor de estómago ou tripa, debilidade e dor de cabeza.

Hai que lavar as mans con auga e xabón antes de comer, e non inxerir alimentos sen comprobar antes a data de caducidade.

O **estrinximento** caracterízase por deposicións escasas ou pola súa total ausencia en períodos de tempo de máis de tres días.

É necesario tomar alimentos ricos en fibra e beber auga en abundancia.



A **hipercolesterolemia** é a presenza de colesterol no sangue por encima dos niveis considerados normais. Pode provocar enfermidades do corazón.

Recoméndase non abusar dos alimentos ricos en graxas animais, tomar peixe azul e practicar exercicio de maneira habitual.



A **cístite** é a inflamación da vexiga, o que provoca unha necesidade de orixinar frecuentemente, moitas veces acompañada con dor e febre.

Non convén aguantar demasiado tempo as ganas de orixinar, e hai que beber abundante auga.



Amplia

Demasiado é malo

O **colesterol** é un dos compoñentes das **membranas celulares**. Con todo, en cantidades excesivas é prexudicial, posto que se deposita nas arterias e dificulta a **circulación sanguínea**.

Pescuda que alimentos aumentan os niveis de colesterol.

Consecuencias do consumo de tabaco e alcohol

O **alcohol** e o **tabaco** pertencen ao tipo de drogas legais, porque o seu uso por parte das persoas adultas non está prohibido pola lei, a pesar dos seus graves prexuízos para a saúde. Algúns destes efectos son os seguintes:

Alcohol	Tabaco
<ul style="list-style-type: none">• Dependencia e síndrome de abstinencia.• Enfermidades do corazón e do páncreas.• Trastornos cerebrais e do comportamento.• Aumento da posibilidade de sufrir accidentes.• Danos graves no fígado.	<ul style="list-style-type: none">• Dependencia e síndrome de abstinencia.• Enfermidades do corazón e do aparato respiratorio.• Trastornos cerebrais e do comportamento.• Infeccións bucais e caída de dentes.• Cancro de pulmón e garganta.



Os **pulmóns** dunha persoa fumadora e doutra que non fuma.

As persoas que non consomen tabaco pero están expostas ao fume dos fumadores convértese en **fumadores pasivos**, e son tamén propensos a padecer as enfermidades e problemas de saúde citados.

O consumo de tabaco e de alcohol por parte de **mulleres embarazadas** inflúe moi negativamente no desenvolvemento do feto e no crecemento do bebé.

! Algunhas das enfermidades relacionadas coa función de nutrición poden evitarse adoptando **hábitos de vida saudables**.
O **tabaco**, o **alcohol** e o resto de **drogas** prexudican gravemente a saúde e alteran o comportamento das persoas.

- 1 Explica cales son os beneficios dos seguintes hábitos.
 - a. Realizar exercicio físico con frecuencia.
 - b. Manter unha hixiene adecuada.
 - c. Ter unha dieta saudable.
- 2 **?** Por que se considera que o tabaco e o alcohol son tamén drogas?
- 3 Entre toda a clase, redactade unha carta dirixida ao concello da vosa localidade para que promova unha nova campaña contra o consumo de drogas entre os mozos da túa localidade.
- 4 **?** Argumenta que lle dirías a un fumador para convencelo da necesidade de deixar de fumar.

ACTIVIDADE 1

Completar unha táboa como a que aparece a continuación, cunha lista de dez hábitos de vida saudable e dez hábitos de vida non saudable.

Hábitos de vida saudable	Hábitos de vida non saudable

ACTIVIDADE 2

Buscar algunhas enfermidades que podemos padecer no aparato dixestivo, respiratorio, circulatorio e excretor se non levamos un estilo de vida saudable. Tamén podedes ler a información que ven nas páxinas do libro de texto que aparecen neste documento.

Despois tedes que crear unha táboa na cal clasifiquedes cada enfermidade no seu aparato correspondente e explicade brevemente en que consiste (dúas enfermidades de cada aparato). Aquí tedes un exemplo:

Aparatos	Enfermidades	En que consiste
Aparato dixestivo	1. Acidez 2.	1. Ardor de estómago. 2.
Aparato respiratorio	1. 2.	1. 2.
Aparato circulatorio	1. 2.	1. 2.
Aparato excretor	1. 2.	1. 2.

Moito ánimo, meus chicos e chicas!! Seguíde traballando todos os días e non esquezades facer un pouco de exercicio físico diario. Necesitamos mover o corpo para mantermos sans. É un hábito moi saudable!!

Se necesitades falar connigo, podedes empregar o blog ou o meu correo.

Un bico moi grande para vós e para as vosas familias!!

Quérovos un montón e cada día bótovos máis de menos!!

Antía