Vicens Vives
Educación Primaria

aula activa

NATURAIS

4

Tema 02

A saúde

GUÍA DIDÁCTICA

- **Orientacións didácticas**
- **Solucionario**
- **Competencias Clave - Intelixencias Múltiples**
- **Atención á diversidade**
  - Actividades de Reforzo
  - Actividades de Ampliación
- **Recursos Didácticos**
  - Navegamos por Tiching
- **Libro Dixital**
- **Educamos en valores**

Orientacións didácticas

- A finalidade desta dobre páxina é introducir os conceptos de saúde e enfermidade.
- Valoraremos a importancia de coidar o noso corpo.
- Recoñeceremos os hábitos saudables que nos axudarán a previr enfermidades.
- Coñeceremos como actúa a Medicina na prevención e curación de enfermidades.

Tamén leremos a adaptación do conto "Pepa, a moa" e faremos unha comprensión lectora.

Solucións das actividades

1. Resposta persoal. A nena encóntrase na consulta do dentista. O motivo pode ser unha revisión dental ou ben unha limpeza de dentes.

2. Resposta persoal. Un antibiótico é unha substancia química producida por un ser vivo ou fabricada por síntese, capaz de impedir o desenvolvemento de certos microorganismos patóxenos ou de causar a súa morte.

3. Pepa era unha moa moi pequena que vivía acurruchadiña e agachadiña na boca de María.

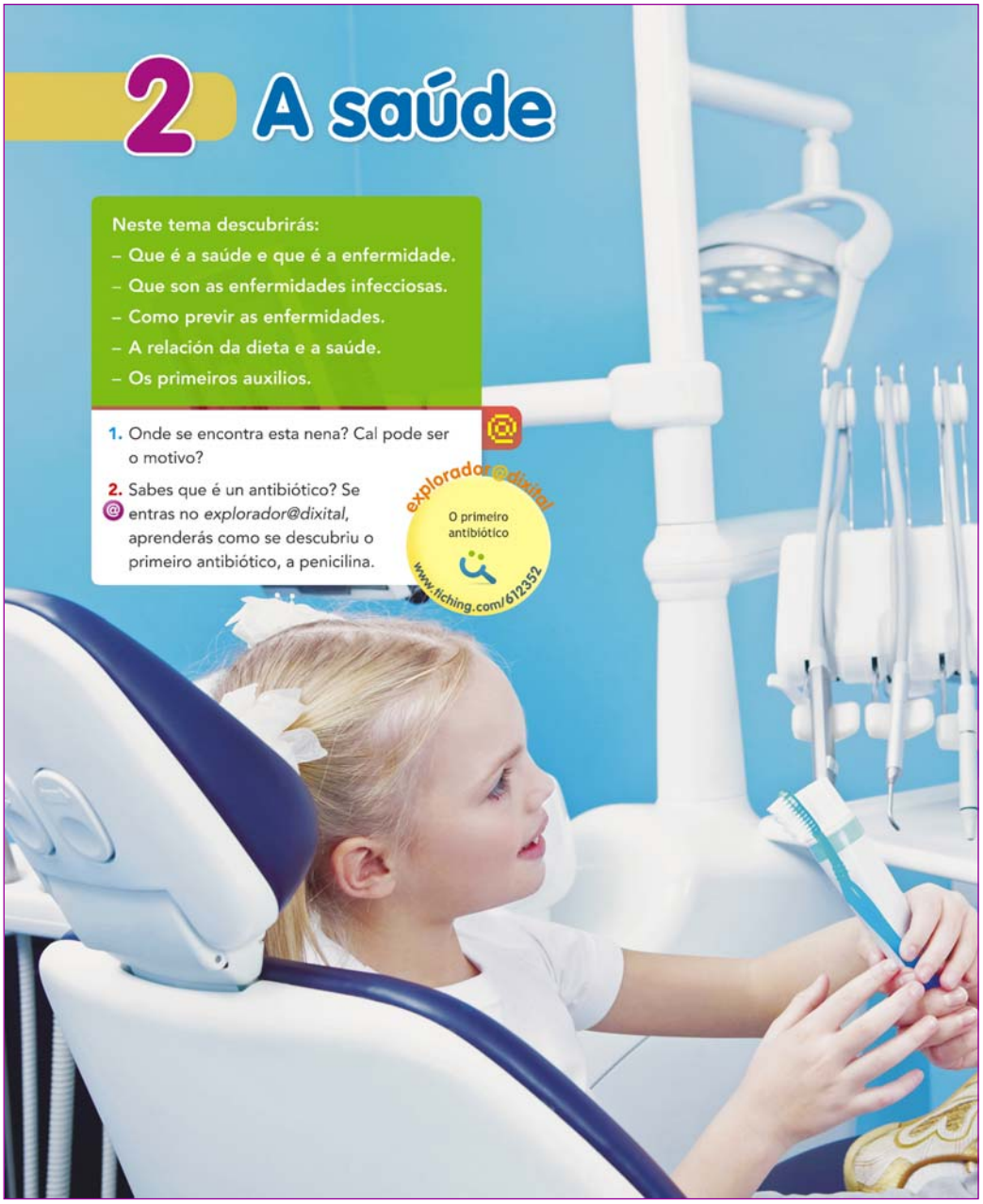
– Pepa saíu pouco a pouco, pero o que alí viu non era o que esperaba. Había un cairo enfadado e dúas moas sucias e medio rotas. Outra parecía un volcán cun buraco enorme, e encima ulía mal.

– Resposta persoal. Significa que estaba tan aburacada como o cráter dun volcán debido a que tiña unha carie.

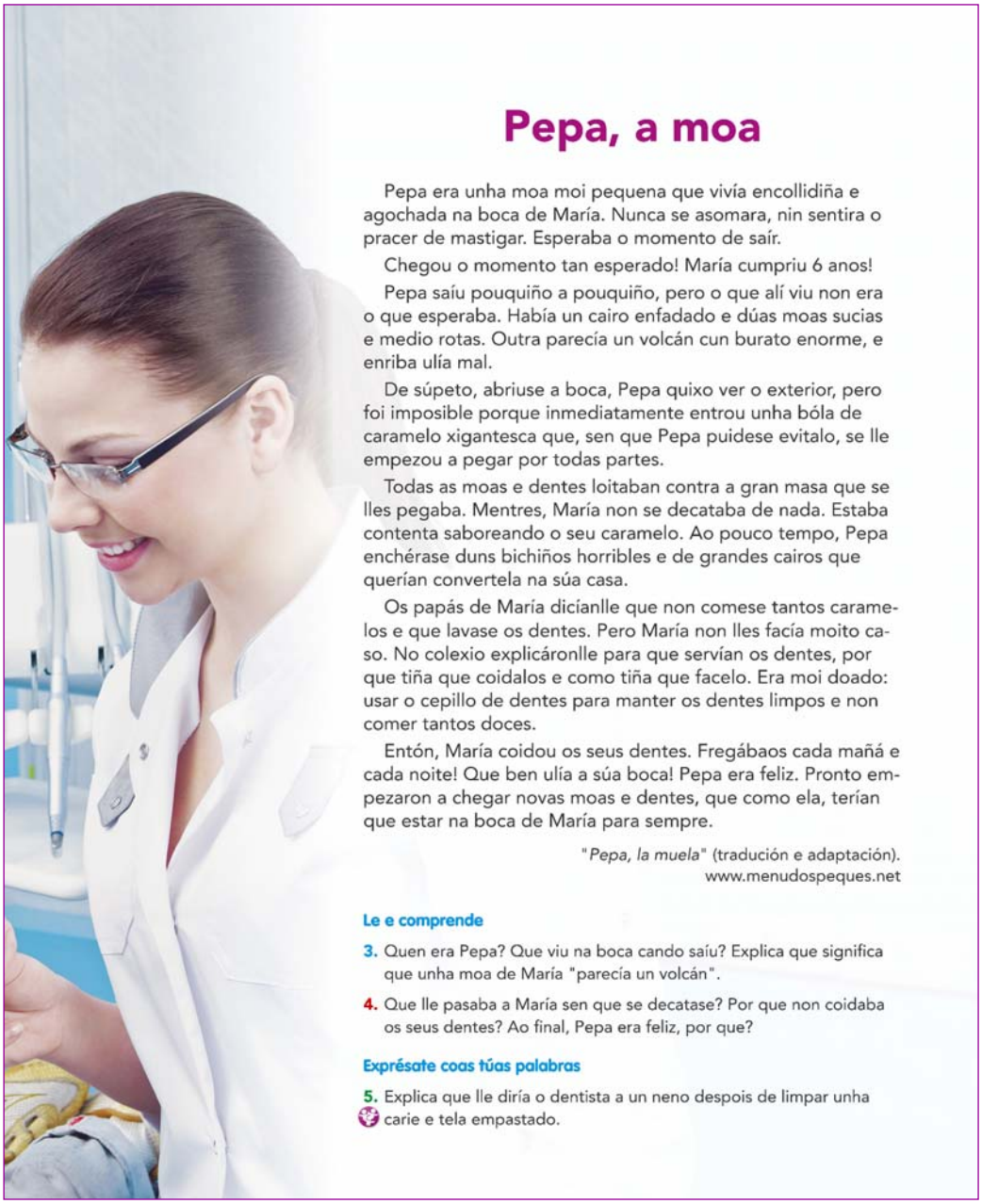
4. A María estábanselle estropeando todos os dentes porque comía demasiados doces.

– María non coidaba os seus dentes porque non sabía o importantes que eran para ela e encontraba moi bos os caramelos.

– Ao final Pepa era feliz porque María empezou a coidar os seus dentes e a súa boca empezou a ulir ben.



Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Comunicación lingüística	Interpretar o contido dun texto. Elaborar respostas ás preguntas formuladas. Coñecer o vocabulario específico dun tema.	Expresarse sobre o contido dun texto. Act. 5. Explicar a situación reflectida nun ha fotografía dunha nena no dentista. Act. 1. Coñecer algúns termos relacionados coa saúde dental. Act. 5.
Sociais e cívicas	Aplicar hábitos de vida saudable. Traballar en grupo.	Recoñecer os síntomas dunha mala hixiene dental. Act. 4. Expresarse oralmente imaxinando que ocorrería nun caso. Act. 5.
Sentido de iniciativa e esp. emprededor	Deducir a causa dun fenómeno.	Interpretar unha situación propondo a súa causa. Act. 4.
Dixital	Empregar recursos educativos da Internet.	Consultar información da Internet sobre o descubrimento do primeiro antibiótico. Act. 2.
En ciencias e tecnoloxía	Recoñecer métodos de prevención e curación de enfermidades.	Coñecer a importancia dos antibióticos. Act. 2.



Pepa, a moa

Pepa era unha moa moi pequena que vivía encollidiña e agochada na boca de María. Nunca se asomara, nin sentira o pracer de mastigar. Esperaba o momento de saír.

Chegou o momento tan esperado! María cumpriu 6 anos!

Pepa saíu pouquiño a pouquiño, pero o que alí viu non era o que esperaba. Había un cairo enfadado e dúas moas sucias e medio rotas. Outra parecía un volcán cun burato enorme, e enriba ulía mal.

De súpeto, abriuse a boca, Pepa quixo ver o exterior, pero foi imposible porque inmediatamente entrou unha bóla de caramelo xigantesca que, sen que Pepa puidese evitalo, se lle empezou a pegar por todas partes.

Todas as moas e dentes loitaban contra a gran masa que se lles pegaba. Mentres, María non se decataba de nada. Estaba contenta saboreando o seu caramelo. Ao pouco tempo, Pepa enchérase duns bichiños horribles e de grandes cairos que querían convertela na súa casa.

Os papás de María dicíanlle que non comese tantos caramelos e que lavase os dentes. Pero María non lles facía moito caso. No colexio explicáronlle para que servían os dentes, por que tiña que coidalos e como tiña que facelo. Era moi doado: usar o cepillo de dentes para manter os dentes limpos e non comer tantos doces.

Entón, María coidou os seus dentes. Fregábaos cada mañá e cada noite! Que ben ulía a súa boca! Pepa era feliz. Pronto empezaron a chegar novas moas e dentes, que como ela, terían que estar na boca de María para sempre.

"*Pepa, la muela*" (tradución e adaptación).
www.menudospeques.net

Le e comprende

3. Quen era Pepa? Que viu na boca cando saíu? Explica que significa que unha moa de María "parecía un volcán".

4. Que lle pasaba a María sen que se decatase? Por que non coidaba os seus dentes? Ao final, Pepa era feliz, por que?

Exprésate coas túas palabras

5. Explica que lle diría o dentista a un neno despois de limpar unha carie e tela empastado.

5. Resposta persoal. A modo de exemplo:

– A maioría dos nenos non valoran a importancia dos seus dentes e non lles gusta ir ao dentista. Algúns argumentos polos que si debemos ir ao dentista son que a saúde bucal non só hai que tela senón que mantela, que os controis dentais preveñen enfermidades, que os diagnósticos preventivos contribúen a manter a saúde bucal ou que a función estética que cumpren os dientes é fundamental para o ser humano.

Actividades de reforzo

1. Pedirémoslles aos alumnos que debuxen nunha folla en branco que lles daremos un dente san e outro cuha carie, tal como o explica o conto de "Pepa, a moa".

Ao lado de cada dente, os nenos describiranos coas súas propias palabras. Por exemplo:

– É un dente san, ten unha cor branca de marfil, é forte e brilla.

– É un dente enfermo; está sucio e parece un volcán coa carie tan grande que ten. Ademais, ole mal.

Logo, cada neno ensinaralle o seu traballo ao resto da clase.

Solución: Actividade persoal.

Navegamos por Tiching

- http://www.tiching.com/678427 − Vídeo onde un perrito chamado Doki lles ensina aos nenos a importancia de cepillar correctamente os dentes Tralo seu visionado, preguntarémoslles:

– *Que lle conta o cepillo a Doki? Que pode quedar atrapado entre os dentes?*

– *Por que motivo os dentes poden volverse débiles e con buratos? Como podemos axudar os nosos dentes a estar fortes e sans?...*

Libro dixital

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.

- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

Educamos en valores

- Aproveitaremos esta dobre páxina para comezar unha conversación sobre a importancia de coidar os teus. Proporémoslle ao alumnado preguntas do estilo:

– *Para que utilizamos os dentes? Por que é importante coidalos?*

– *Comes moitos doces? Son bos para os teus dentes?*

– *Cada canto tempo limpas os dentes? Quen che ensinou a limpalos?*

– *Aínda tes dentes de leite? Que pasará cando che caian todos?*

– *Por que dicimos que a saúde bucal non só hai que tela senón que mantela?*

Orientacións didácticas

■ Nesta dobre páxina seguiremos falando dos conceptos de saúde e enfermidade. Para isto:

- Distinguiremos os síntomas dalgunhas enfermidades comúns.
- Identificaremos os axentes que provocan estas enfermidades.
- Diferenciaremos as enfermidades contaxiosas das non contaxiosas.
- Coñeceremos como se transmiten as enfermidades infecciosas.

Solucións das actividades

1. Dicimos que estamos enfermos cando existe unha alteración no noso organismo que fai que os nosos órganos, aparellos ou sistemas non funcionen correctamente.

2. Unha enfermidade pode manifestarse mediante uns sinais que denominamos síntomas, como a tos, a febre, o mareo, a dor...

3. Resposta persoal. A modo de exemplo:

– As bacterias da imaxe teñen forma alongada e estreita. O virus ten unha forma circular irregular. Os protozoos teñen unha forma alongada e irregular. Os fungos teñen unha forma ramificada

4. Resposta persoal.

5. Cinco vías de entrada dos microorganismos no corpo son: polas feridas da pel, con auga non potable se a bebemos, con alimentos caducados, co aire que entra no noso corpo e a través da picadura dun insecto.

6. Resposta persoal. As enfermidades infecciosas son a varicela, o xarampón, a gripe.

– As enfermidades non infecciosas son a artrose, a anorexia, a alerxia e o infarto.

7. Se encontramos un alimento que superou a data de caducidade debemos tiralo ao lixo para non consumilo, porque podería pórnos doentes.

1 A saúde e a enfermidade

1 Que é a saúde

Segundo a OMS (Organización Mundial da Saúde), "a saúde é o estado completo de benestar físico, mental e social, e non só a ausencia de enfermidades".

Polo tanto, unha persoa está **sa** cando todos os seus órganos, aparatos e sistemas funcionan correctamente e se sente ben física, mental e socialmente.

Unha persoa está **enferma** cando existe unha alteración no seu organismo. A enfermidade pode manifestarse mediante uns sinais que denominamos **síntomas**, como a tose, a febre, o mareo, a dor, etc.

1. Cando dicimos que estamos enfermos?
2. Como se manifesta unha enfermidade?

A febre axuda ao noso corpo a defenderse de organismos que nos están a causar unha enfermidade.

2 Tipos de enfermidades

Segundo a súa orixe, as enfermidades pódense clasificar:

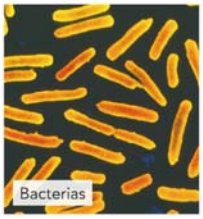
- **Enfermidades infecciosas.** Son as producidas pola entrada de microorganismos, como bacterias, virus, protozoos e fungos, no noso corpo.

  Estas enfermidades, como a gripe ou o sarampelo, pasan dunhas persoas a outras a través do **contaxio**.
- **Enfermidades non infecciosas.** Non están producidas por microorganismos e polo tanto non son contaxiosas. Son, por exemplo, a artrose, a depresión ou o cancro.

Os antibióticos

Os antibióticos son uns medicamentos que serven para curar enfermidades producidas por unha bacteria. Non son eficaces para curar as enfermidades causadas por un virus, como unha gripe.

Cando se toma un antibiótico, débese seguir as instruccións do médico rigorosamente e tomalo nas doses indicadas e durante o tempo recomendados.



Os organismos que producen enfermidades infecciosas son microscópicos e, polo tanto, non poden verse a simple vista.

3. Describe a forma destes microorganismos.
4. Tiveches algunha enfermidade provocada por microorganismos? Cal? Conta que síntomas tiveches.

22 Tema 2

Intelixencia múltiple	Activid.	Tarefa para desenvolver en cada actividade
Espacial	3	Describir a forma dos microorganismos representados en fotografías.
Intrapersoal	4	Indicar as enfermidades infecciosas que pasou e os síntomas correspondentes.

Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Aprender a aprender	Aplicar un criterio de clasificación.	Clasificar enfermidades segundo sexan infecciosas ou non. Act. 6.
Sociais e cívicas	Traballar en grupo.	Traballar por parellas para propo-r hábitos de saúde contra as enfermidades infecciosas. Act. 7.
Dixital	Buscar información na Internet.	Informarse na Internet sobre unha serie de enfermidades infecciosas. Act. 6.
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor	Tomar as medidas oportunas nunha situación.	Reaccionar adecuadamente ante a data de caducidade dun alimento. Act. 7.

3 Como se transmiten as enfermidades infecciosas

As enfermidades infecciosas adoitan ser contaxiosas. Os microorganismos poden entrar no corpo de distintas maneiras:

- Cando nos facemos unha **ferida**, os microorganismos que hai no aire e na pel entran por ela.
- Ao beber **auga** que non sexa potable.
- Cando comemos **alimentos** caducados ou mal conservados.
- Co **aire** que entra no noso corpo ao respirar, que pode levar microorganismos infecciosos.
- A través da ferida da **picadura** dun insecto.

Se te fixeches unha ferida, pide a un adulto que cha limpe e desinfecte.

Hábitos para evitar o contaxio

Para evitar o contaxio dunha enfermidade infecciosa debes seguir algúns **hábitos de hixiene**. Os máis importantes son os seguintes:

Lava ben as mans antes de comer, despois de ir ao baño ou se tocaches algún animal.

Lava os alimentos frescos como a froita e a verdura antes de consumilos. Non comas alimentos caducados ou en mal estado nin bebas auga que non sexa potable.

Non camiñes descalzo por piscinas e vestiarios. É doado contaxiarse dalgunha enfermidade producida por fungos.

5. Cita cinco vías de entrada dos microorganismos no corpo humano.

6. Clasifica estas enfermidades segundo se son infecciosas ou non:

varíola | sarampelo | artrose | gripe | anorexia | alexia | infarto

7. Que debes facer se encontras algún alimento que superou a data de caducidade? Por parellas, propoñede hábitos que nos evitarán contaxiarnos de enfermidades infecciosas.

8. Que característica común teñen os seres vivos que poden provocar enfermidades infecciosas? Que aparato se utiliza para estudalos?

VOCABULARIO

Contaxio: transmisión dunha enfermidade por contacto directo ou indirecto.

Tema 2 23

8. A característica común que teñen os seres vivos que poden provocar enfermidades infecciosas é que se poden contaxiar dunhas persoas a outras.

– Para estudar estes seres vivos utilízanse os microscopios.

Actividades de reforzo

1. Pedirémoslles aos alumnos que nos indiquen se as seguintes afirmacións son verdadeiras ou falsas:

a) A febre axuda o noso corpo a defenderse dos organismos que nos causan unha enfermidade.

b) Os organismos que producen enfermidades infecciosas nunca son contaxiosos.

c) O microscopio serve para observar organismos de tamaños grandes e pequenos.

d) Un bo hábito para evitar o contaxio é lavar ben as mans antes de comer.

Solución: a) Verdadeira. / b) Falsa. / c) Falsa. / d) Verdadeira.

Actividades de ampliación

1. Pedirémoslles aos alumnos que, por parellas, busquen a definición das seguintes palabras:

– Saúde, síntoma, infección, contaxio, desifectante.

Logo, comentarémolas entre todos e relacionarémolas cos tipos de enfermidades estudadas neste apartado.

Solución: *Saúde*: estado completo de benestar físico, mental e social. / *Síntoma*: fenómeno que revela a existencia dunha enfermidade. / *Infección*: penetración e desenvolvemento de microorganismos patóxenos no organismo. / *Contaxio*: transmisión ou adquisición dunha enfermidade por contacto co xerme ou virus que a produce. / *Desinfectante*: produto que desinfecta ou serve para desinfectar.

Navegamos por Tiching

- http://www.tiching.com/634976 − Páxina web que contén unha explicación teórica sobre os conceptos de saúde e enfermidade e que lle servirá ao alumnado para repasar os seus coñecementos sobre estes conceptos.

A páxina divídese en varios apartados (unha introdución, as definicións de saúde e enfermidade, que son os síntomas e signos das enfermidades, o diagnóstico) e varios exemplos de enfermidades comúns.

Libro dixital

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.
- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

Anotacións

.....

.....

.....

.....

Orientacións didácticas

- Nesta dobre páxina descubriremos que son os primeiros auxilios:

- Definiremos que son e para que serven os primeiros auxilios.
- Coñeceremos algunhas técnicas de primeros auxilios.
- Aprenderemos a reaccionar fronte a feridas, hemorraxias e queimaduras.

Solucións das actividades

1. Resposta persoal. Os pasos que debemos seguir cando nos facemos unha ferida son:

– O primeiro paso é limpar ben a ferida con auga e xabón. Se na ferida hai fío, po, etc., deben eliminarse coidadosamente cunhas pinzas ou unha gasa desinfectada. As feridas deben desinfectarse con povidona iodada. A ferida pode deixarse ao descuberto unha vez limpa, sempre que non sangre. Neste caso, cubrirase.

2. Resposta persoal. Se un compañeiro ten unha hemorraxia nasal, debemos mantelo sentado e coa punta do nariz presionada cos dedos durante 10 minutos. Despois, pódsese tapar a fosa nasal cun algodón ata que remita totalmente a hemorraxia.

2 Descubro...

Os primeiros auxilios

Os primeiros auxilios son todas as técnicas de asistencia que se dan a unha persoa ferida ou que enfermou, antes da chegada de persoal sanitario cualificado. O obxectivo principal é evitar que o enfermo empeore.

Algunhas destas técnicas, como limpar unha ferida, son sinxelas; outras, como unha fractura, requiren a intervención dun médico.

Antes de curar unha ferida, é moi importante, se se pode, lavar as mans.

As feridas

As feridas prodúcense cando rompe algunha zona da pel. Para que non se orixine unha infección, é importante tratala canto antes:

- ✔ O primeiro paso é limpar a ferida con auga e xabón. Debe lavarse con movementos circulares desde o centro cara á periferia, sempre cunha gasa, nunca con algodón.
- ✔ Se na ferida se adheriron fíos, po, etc., deben eliminarse coidadosamente cunhas pinzas desinfectadas.
- ✔ As feridas deben desinfectarse con povidona iodada. Non usar nunca dous antisépticos á vez.
- ✔ A ferida pódese deixar ao descuberto, agás se sangra. Neste caso cubrirase.

1

2

3

- ✔ Os pasos máis importantes para curar unha ferida son limpiala coidadosamente e desinfectala.

24 Tema 2

Actividades de reforzo

1. Pedirémoslles aos alumnos que contesten estas preguntas de forma individual:

1) *Que son os primeiros auxilios? Cal é o seu principal obxectivo?*

2) *Como se producen as feridas? Por que é imprescindible lavalas ben?*

3) *Que é unha hemorraxia? Que tipos de hemorraxias existen?*

4) *Como debemos actuar en caso de queimaduras leves?*

Logo, faremos unha posta en común entre toda a clase.

Solución: a) Os primeros auxilios son todas as técnicas de asistencia que se lle dan a unha persoa ferida ou que enfermou, antes da chega-

Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Comunicación lingüística	Elaborar textos de resposta ás cuestións do tema. Utilizar os termos científicos específicos adecuados.	Elaborar un resumo sobre como curar unha ferida. Act. 1. Explicar a aplicación de primeiros auxilios nun ha hemorraxia nasal. Act. 2.
Sentido de iniciativa e espírito emprendedor	Practicar con técnicas de primeiros auxilios.	Utilizar técnicas de primeiros auxilios nun ha hemorraxia nasal. Act. 2.
Aprender a aprender	Coñecer un protocolo.	Coñecer os pasos da técnica que se aplica para curar unha ferida. Act. 1.
Dixital	Organizar a información en listas.	Preparar unha lista cos pasos que hai que seguir para aplicar primeiros auxilios. Act. 1.
Sociais e cívicas	Aplicar técnicas de primeiros auxilios.	Coñecer técnicas de primeiros auxilios para responder en situacións cotiás. Act. 2.
En ciencias e tecnoloxía	Coñecer as principais técnicas de primeiros auxilios.	Coñecer o protocolo utilizado para curar feridas, queimaduras e hemorraxias. Acts. 1 e 2.

As hemorraxias

Unha hemorraxia é un fluxo de sangue que sae dunha ferida ou do nariz, como consecuencia dun golpe. Polo xeral, se non é abundante, non reviste ningún perigo.

- ✔ Para cortar unha hemorraxia nasal debemos manter ao ferido sentado e coa punta do nariz premido con dous dedos, durante 10 minutos.
- ✔ Se a hemorraxia se produce nunha ferida, debemos tapar e premer sobre a ferida cos medios que teñamos á nosa disposición. Se vendamos a ferida, as vendas ataranse fortemente.
- ✔ Se o sangue continúa a saír hai que premer ata que chegue o socorrista que é quen debe poñer un torniquete.

Para cortar unha hemorraxia nasal debemos premer a punta do nariz cos dedos.

As queimaduras

As queimaduras son feridas producidas pola calor. Son de primeiro grao cando só se arrubia a pel; de segundo grao, cando nacen ampolas; e de terceiro grao, se aparece carne viva.

- ✔ Se a queimadura é leve débese deixar correr auga fría sobre ela e non tocala. Se non se formou ampola, cóbrese con vaselina ou pomada e tápase con gasas estériles.
- ✔ Se hai ampolas, non se romperán nin se aplicarán pomadas.
- ✔ Cando a queimadura é grave:
  - Deitar a víctima.
  - Cortar as roupas da zona queimada, agás que estean moi adheridas.
  - Non aplicar pomadas nin aceites. Coas mans limpas, cubrir a queimadura con compresas estériles ou panos acabados de lavar e de pasarlle o ferro.
  - Disolver media culleriña de bicarbonato sódico e unha culleriña de sal común por litro de auga. Dar a beber medio vaso de auga cada quince minutos.
  - Reclamar asistencia médica.

En caso de queimaduras graves, debemos chamar inmediatamente ao médico.

1. Fai un breve resumo no teu caderno de cales son os pasos que debemos seguir cando nos facemos unha ferida.
2. Que debes facer se un compañeiro ten unha hemorraxia nasal?

Tema 2 25

da do persoal sanitario cualificado. O obxectivo principal é evitar que o enfermo empeore. / b) As feridas prodúcense cando se rompe alguna zona da pel. É imprescindible lavalas ben para que non se orixine unha infección. / c) Unha hemorraxia é un fluxo de sangue que sae a consecuencia dun golpe. Existen as hemorraxias nasais e as que se producen a causa dunha ferida. / d) En caso dunha queimadura leve, débese deixar correr a auga fría sobre ela e non tocala. Se non formou ampola, cúbrese con vaselina ou pomada e tápase con gasas estériles. Se se forma ampola, esta non se romperá nin se aplicarán pomadas.

Actividades de ampliación

1. Entre todos observaremos esta imaxe que podemos encontrar na seguinte páxina web:

http://www.tiching.com/678432

Pedirémoslles aos alumnos que, por parellas, describan o que ven na imaxe:

- Que lle pasou á nena, que tipo de feridas puido facer, como a podería ter evitado...

Ao final, cada alumno lerá a súa descrición e volveremos redactar outra nova descrición con todas as achegas.

Solución: Actividade individual e colectiva.

Navegamos por Tiching

- http://www.tiching.com/678433 − Imaxe dunha viñeta que nos amosa os primeiros auxilios que se deben realizar en caso de insolación. Trala súa observación, preguntarémoslles aos alumnos:
  - *Que pasa nestas viñetas? En que consiste unha insolación? Cales son os seus síntomas?*
  - *Que primeiros auxilios debemos realizar no caso de que un compañeiro noso colla unha insolación?*

Libro dixital

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.
- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

Anotacións

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Orientacións didácticas

- O obxectivo deste apartado é coñecer os factores que afectan a saúde.
- Explicaremos que a saúde está moi relacionada co tipo de vida que levamos.
- Coñeceremos os alimentos característicos da dieta mediterránea.
- Recoñeceremos a importancia dos avances médicos para previr e curar moitas enfermidades.
- Valoraremos a importancia de ter uns hábitos de vida saudables.

Solucións das actividades

1. Se a nosa alimentación non é a adecuada, o noso corpo non recibe as substancias que necesita e pode enfermar máis facilmente.

2. A expresión "ritmo de vida acelerado" refírese a un conxunto de hábitos como ter un exceso de traballo, non durmir un número de horas suficientes, non realizar actividades ao aire libre, que nos poden provocar a aparición de trastornos, como a fatiga, a depresión ou a ansiedade.

3. Resposta persoal. As características principais da dieta mediterránea son un alto consumo de produtos vexetais (froitas, verduras, legumes, froitos secos), pan e outros cereais (sendo o trigo o alimento base), o aceite de oliva como graxa principal, o vinagre e o consumo regular de viño en cantidades moderadas.

4. O insomio defínese como a dificultade para iniciar ou manter o sono e pode manifestarse como dificultade para conciliar o sono (insomnio inicial), espertar frecuentemente durante a noite ou espertar moi cedo pola mañá, antes do planeado (insomnio terminal).

– Entre as consecuencias do insomnio temos: sofrer somnolencia, ter dificultades para concentrarse, desorientación, problemas de memorización, es-

3 Factores que afectan á saúde

Entre os factores que afectan á nosa saúde están a alimentación e o estilo de vida.

1 A alimentación

Cando a nosa **alimentación** non é correcta, o noso corpo non recibe as substancias nutritivas que necesita e pode enfermar máis doadamente.

A mala alimentación tamén é a causa de enfermidades como o **sobrepeso** e a **obesidade**, que consisten nun exceso de graxa no corpo.

Así, para previr enfermidades é aconsellable seguir unha **dieta equilibrada**.

Esta dieta debe incluír hidratos de carbono (pan, arroz...), vitaminas e minerais (froita, verdura...), proteínas (carne, leite...), graxas (aceite...) e auga, que acheguen as cantidades axaitadas e necesarias para cada persoa.

A **dieta mediterránea** é un exemplo de dieta saudable.

A dieta mediterránea caracterízase polo uso de aceite de oliva; a abundancia de alimentos vexetais como cereais, verduras, legumes, froitas e froitos secos; o consumo moderado de carne, peixe, produtos lácteos, como iogur e queixo, e ovos; ademais do consumo de viño diario en pequenas cantidades por parte dos adultos.

1. Que ocorre se a nosa alimentación non é a axeitada?

explorador@dixital
A alimentación e a saúde
www.fiching.com/675740

Para levar unha dieta equilibrada é importante non abusar dos doces e comer moita froita, verdura e cereais.

Alimentos ricos en proteínas
Alimentos ricos en graxas
Alimentos ricos en hidratos de carbono
Alimentos ricos en vitaminas e minerais

26 Tema 2

Intelixencia múltiple	Activid.	Tarefa para desenvolver en cada actividade
Lingüística	2	Interpretar unha expresión no contexto dos estilos de vida.
Intrapersoal	2	Recoñecer situacións persoais en que o seu ritmo de vida fora "acelerado".

Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Comunicación lingüística	Interpretar textos.	Explicar o significado dunha expresión. Act. 2.
Aprender a aprender	Elaborar esquemas.	Preparar un menú diario baseado na dieta mediterránea. Act. 3.
Sociais e cívicas	Traballar en grupo.	Traballar por grupos para investigar que é a cirurxía médica e cando se fixo o primeiro transplante de corazón. Act. 5.
Dixital	Buscar información na Internet.	Buscar na Internet información sobre o insomnio e o seu efecto na saúde. Act. 4. Investigar por grupos qué é a cirurxía médica. Act. 5.

2 O estilo de vida

Tanto os adultos coma os nenos, se o estilo de vida que levamos non é o axeitado podemos enfermar con máis facilidade.

Un exceso de traballo, a falta de actividades ao aire libre e non **durmir** un número de horas abondo poden provocar a aparición de trastornos, como a fatiga ou a depresión.

A práctica regular de **exercicio físico** pode axudarnos a levar unha vida máis saudable.

Tamén é importante para a nosa saúde relacionarnos con outras persoas: xogar cos amigos, axudar aos compañeiros ou compañeiras, estar cos avós...

explorador@dixital
Come san e móvete!
www.tiching.com/730604

A medicina axúdanos

Os profesionais da medicina contan con numerosos avances que lles permiten coñecer as enfermidades, saber evitalas e saber curalas.

Na actualidade, grazas ás análises de sangue, as radiografías, os medicamentos máis eficaces, a cirurxía e a constante investigación, cúranse moitas enfermidades.

2. A que se refire a expresión "ritmo de vida acelerado"? Explícao e conta se te senticches así algunha vez.

3. Elabora un menú baseado na dieta mediterránea e explica que beneficios nos achegan algúns destes alimentos.

4. Comprobade que é o insomnio. Que consecuencias ten para a saúde?

5. En grupos de catro, investigade en que consiste a cirurxía médica. Descubride cando se realizou o primeiro transplante de corazón.

VOCABULARIO

Dieta: conxunto de alimentos que unha persoa ou animal necesita consumir para mantener a vida e a saúde.

Fatiga: sensación de falta de forzas físicas ou mentais despois dun esforzo.

Tema 2 27

NAVEGAMOS POR TICHING

- http://www.tiching.com/734771 − Páxina web sobre os hábitos saudables e sostibles na escola, do visualizador "Cuadernia".

A estrutura narrativa desta SD presentase nunha sucesión temporal liñal, un día escolar, a través dá cal se evidencian diferentes tópicos de traballo de interese educativo que van dende os beneficios dun almorzo saudable, pasando pola prevención de riscos escolares para finalizar no uso e gozo do tempo de lecer circunscrito ao eido tecnolóxico.

LIBRO DIXITAL

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.
- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

trés, tendencia á irritabilidade e incluso, chegar á depresión.

5. Actividade de investigación colectiva. A modo de exemplo, propomos:

– Unha cirurxía é a práctica que implica manipulación mecánica das estruturas anatómicas cun fin médico, ben sexa diagnóstico ou terapéutico.

En 1967 o cirruxián sudafricano Christian Barnard, de 44 anos, e xefe do departamento de cirurxía torácica, realizou por primeira vez un transplante de corazón humano, feito que causou sensación en todo o mundo. O paciente sobrviviu á operación, aínda que morreu 18 días despois a causa dunha infección. En España, o 8 de maio de 1984, os cirruxiáns Josep María Caralps e Josep Oriol Boní realizaron no Hospital San Pablo de Barcelona esta intervención con resultados positivos. Desde entón, 6.000 pacientes no noso país beneficiáronse do transplante cardiaco.

Actividades de reforzo

1. Pedirémoslles aos alumnos que nos indiquen se as seguintes afirmacións son verdadeiras ou falsas:

a) A mala alimentación é a causa de enfermidades como ou sobrepeso e a obesidade.

b) A dieta mediterránea é un exemplo de dieta non saudable.

c) Durmir as horas adecuadas pode provocar fatiga ou depresión.

d) A práctica regular de exercicio físico pode axudarnos a levar unha vida máis saudable.

Solución: a) Verdadeira. / b) Falsa. / c) Falsa. / d) Verdadeira.

ANOTACIÓNS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Orientacións didácticas

■ O obxectivo deste apartado é valorar a importancia dos métodos de conservación dos alimentos. Para isto:

- Recoñeceremos os métodos de conservación dos alimentos tanto frescos como envasados.
- Valoraremos as vantaxes de comer alimentos frescos fronte aos alimentos envasados.
- Aprenderemos a ler as etiquetas dos envases.
- Valoraremos a importancia da hixiene á hora de comer.

Solucións das actividades

1. Os produtos frescos son os que chegan directamente ao mercado sen que sufriran ningunha transformación.

2. Os métodos utilizados para conservar os alimentos son: a conxelación, o secado, a conservación en aceite ou vinagre e a salgadura. Resposta persoal.

3. As respostas deste exercicio dependerán do tipo de produto que elixa o alumnado.

– É importante coñecer a composición dun alimento antes de compralo para saber o que imos comer e así comprobar se é saudable ou non.

– A data de caducidade indica o momento en que o alimento xa non debe ser consumido porque pode resultar prexudicial para a saúde. A data de consumo preferente indica que o seu contido, despois dese día, xa non ofrece toda a súa calidade para o consumidor.

Actividades de reforzo

1. Pedirémoslles aos alumnos que completen estes textos relacionados coa conservación dos alimentos:

a) No proceso de ...., sométense os alimentos a .... baixo 0 para que non se .....

b) No.... extráese a auga dos alimentos para evitar que.....

4 Descubro...

A conservación e...

Os alimentos que consumimos deben estar en perfectas condicións.

Algúns, como a froita, o peixe ou os ovos, consómense frescos, isto é, chegan directamente ao mercado sen que sufrisen ningunha transformación. Por iso, son os máis saudables.

Outros alimentos manipúlanse antes de ser consumidos para que duren máis tempo sen estragarse. Para iso, utilízanse distintas técnicas de conservación.

Os alimentos frescos conteñen máis vitaminas, fibra e minerais que os alimentos manipulados.

Conxelación

Sométense os alimentos a temperaturas baixo 0 para que non se deterioren. Conxélanse a carne, o peixe e algunhas verduras.

Secado

Extráese a auga dos alimentos para evitar que podrezan. Os garavanzos e as lentellas que comemos son legumes secos.

En aceite ou vinagre

Se se somerxen os alimentos en aceite ou entran en contacto coa acidez do vinagre impedimos que se estraguen. É o caso do atún e dalgunhas verduras como os cogombros novos.

Salgadura

Cóbrense os alimentos con sal durante certo tempo para que perdan a auga; así consérvanse o bacallau e as anchoas.

28 Tema 2

Intelixencia múltiple	Activid.	Tarefa para desenvolver en cada actividade
Intrapersoal	3	Escoller dous alimentos envasados da casa e analizalos correctamente.

Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Comunicación lingüística	Empregar os termos científicos propios de cada situación.	Nomear os principais métodos de conservación de alimentos. Act. 2.
Aprender a aprender	Clasificar os produtos de alimentación.	Nomear os produtos frescos distinguíoos dos que non o son. Act. 1.
Sentido de iniciativa e esp. emprendedor	Seleccionar obxectos que cumpran unha condición.	Escoller dous alimentos envasados para analizalos. Act. 3.
Dixital	Buscar información na Internet. Interpretar información de produtos de consumo.	Averiguar na Internet a diferenza que hai entre data de caducidade e de consumo preferente. Act. 3. Extraer información das etiquetas dos alimentos. Act. 3.
En ciencias e tecnoloxía	Coñecer os métodos de conservación dos alimentos.	Indicar os métodos básicos de conservación dos alimentos. Act. 2.

... o envasado dos alimentos

A maioría dos alimentos véndense envasados.

O envasado é moi importante para que os alimentos nos cheguen en boas condicións.

Os envases poden ser de vidro, de plástico, de cartón ou de metal.

Nas etiquetas de todos os alimentos envasados deben constar os ingredientes que se utilizaron para a súa elaboración e a data de caducidade ou de consumo preferente.

Información nutricional

É obrigatorio que nas etiquetas dos envases figuren os **ingredientes** que conteñen os alimentos e os **nutrientes** que achegan.

Pizza de xamón cocido (35%) e mozzarella (38%).

INGREDIENTES GORNICIÓN (57%): MOZZARELLA, XAMÓN, TOMATE, ACEITE DE XIRASOL, SAL, DEXTROSA, ESTABILIZANTES (E-450, E-407), ESPECIAS, AROMA, OUREGO, ANTIOXIDANTES (ASCARBATO SÓDICO), CONSERVADOR (NITRITO SÓDICO). **BASE:** FARIÑA DE TRIGO, AUGA, ACEITE DE XIRASOL, SAL, LACTOSA, LÉVEDO.

Consumir preferentemente antes de: 05/05/15 0002LB

Data de caducidade

Indica cando o produto xa non debe consumirse. Antes de comer un alimento, comproba sempre a súa data de caducidade no envase.

A **hixiene** tamén é importante á hora de manipular os alimentos e consumilos:

- ✔ Lava os alimentos crus, como a froita e a verdura, con auga abundante.
- ✔ Lava as mans antes de comer.
- ✔ Utiliza cubertos e recipientes limpos.

1. Cales son os produtos frescos?
2. Que métodos se utilizan para conservar os alimentos? En que consisten?
3. Elixe dous alimentos envasados que teñas na túa casa. Observa o envase e responde:
   - Como é o envase?
   - Leva información sobre os seus nutrientes? Indica se o alimento é saudable e explica por que.
   - Localiza a data de caducidade ou de consumo preferente. Descubre en que se diferencian.

Tema 2 29

c) Se se somerxen os alimentos en .... ou .... impedimos que se .....

d) Pór os alimentos en .... é un método de .... que se denomina salgadura.

Solución: a) No proceso de *conxelación*, sométense os alimentos a *temperaturas* baixo 0 para que non se *deterioren*. / b) No *secado* extráese a *auga* dos alimentos para evitar que *apodrezan*. / c) Se se somerxen os alimentos en *aceite* ou *vinagre* impedimos que se *estraguen*. / d) Pór os alimentos en *sal* é un método de *conservación* que se denomina salgadura.

Actividades de ampliación

1. Entregarémoslles a grupos de cuatro alumnos a etiqueta dun envase de crema de champiñóns que encontraremos nesta web:

http://www.tiching.com/421383

Cada grupo deberá identificar a que corresponde cada un dos números marcados na etiqueta (do 1 ao 11) e escribilo no seu caderno.

Logo, comprobaremos e corrixiremos os resultados entre todos.

Solución: Actividade colectiva. 1) Modo de preparación da crema de champiñóns. 2) Lista de ingredientes por orde de importancia. 3) Conservantes e/ou aditivos que leva. 4) Dirección do lugar de elaboración do produto. 5) Nome do produto. 6) Cantidade neta do produto. 7) coa letra "e" o envasador certifica que o contido declarado está dentro das marxes de erro con respecto ao real permitidos polas normas. 8) Indica como se ten que conservar o produto. 9) Indica a data de consumo preferente do produto. 10) Indica o número de lote do produto. 11) O código de barras é un elemento que serve para o control das propias empresas, pero dinos moi pouco aos consumidores.

Navegamos por Tiching

- http://www.tiching.com/421386 − Páxina web onde os alumnos encontrarán un resumo sobre a adecuada identificación dos alimentos. Propón un exemplo dunha etiqueta con todo o que debe levar.
- http://www.tiching.com/677338 − Páxina web que ofrece unha ficha en formato pdf na que se presenta unha neveira e diversos alimentos que o alumno debe distinguir se necesitan conservarse ou non.

Libro dixital

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.
- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

Orientacións didácticas

■ A finalidade deste apartado é coñecer algúns consellos de saúde relacionados coa alimentación:

- Identificaremos e localizaremos o nome e a función de cada dente
- Aprendremos os consellos principais para previr a formación da carie.
- Coñeceremos que debemos facer cando temos dor de barriga.
- Aprenderemos que os alimentos poden provocar alerxias alimentarias a algunhas persoas.
- Listaremos os hábitos para ter unha boa saúde.

Solucións das actividades

1. Resposta persoal. Dependerá dos dentes de leite que lle queden por caer e dos dentes definitivos que lle saíran. Aos 9-10 anos saen os cairos inferiores e os primeiros moares superiores.

2. Resposta persoal. A modo de exemplo:

– É importante coidar os dentes porque son para toda a vida. Así, reduciremos as molestias e as dores ocasionadas polas enfermidades dentais e os tratamentos reparadores. Ademais, calquera reparación ou substitución dos nosos dentes, por moi excelente que sexa, nunca será mellor que a dentadura orixinal, nin na súa función nin en durabilidade. Para coidar a nosa boca e os nosos dentes, non só é necesario manter unha boa saúde bucodental acompañada dunha dieta equilibrada, tamén é necesario acudir cando menos unha vez ao ano ao dentista para que nos faga unha revisión.

3. Actividade persoal. Os primeiros dentes de leite comezan a caer aos 5-6 anos:

4. Resposta persoal. Deberán explicar se a dor de barriga foi causada por algunha enfermidae ou por comer algún alimento que lles sentou mal...

5. Actividade de resposta colectiva.

5 Descubro...

Consellos relacionados coa alimentación

Poderemos inxerir os alimentos e transformalos en enerxía. Pero, ás veces, hai enfermidades que dificultan este proceso.

Os dentes e as caries

Os dentes sérvennos para mastigar os alimentos e, deste xeito, facilítanos a súa dixestión. Por iso é moi importante que os coidemos ben.

Durante os primeiros anos de vida temos 20 dentes, que se chaman **dentes de mama**.

Entre os seis e os doce anos, estes dentes caen e saen os definitivos. Unha persoa adulta ten **trinta e dous** dentes.

8 incisivos. Serven para cortar os alimentos.

4 caninos. Serven para esgazar os alimentos.

8 premolares. Serven para triturar os alimentos.

12 molares. Serven para triturar os alimentos

Cada dente está formado por dúas partes: a **coroa**, que é a parte que se ve, e a **raíz**, que está dentro da enxiva.

Molar

Canino

Unha das enfermidades máis comúns dos dentes é a **carie**.

Moitas veces a carie comeza cun puntiño negro.

Consellos para previr a formación de carie

- ✔ Cepillar os dentes despois de cada comida. Cómpre cepillar a cara externa e a cara interna dos dentes e das moas.
- ✔ Non se debe abusar dos doces nin mastigar gomas de mascar que teñan azucre.
- ✔ Visitar o dentista como mínimo unha vez ao ano.
- ✔ Non se deben compartir culleres, garfos, vasos nin panos de man doutras persoas.

30 Tema 2

Intelixencia múltiple	Activid.	Tarefa para desenvolver en cada actividade
Intrapersoal	4	Recordar e expor a súa experiencia coas dores de barriga.
Lóxico-matemática	5	Realizar unha táboa indicando o número de compañeiros que tiveron dores de barriga durante a última semana.

Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Comunicación lingüística	Escribir textos.	Explicar nun ha redacción a experiencia da caída do seu primeiro dente de leite. Act. 3.
Aprender a aprender	Traballar con esquemas.	Resumir nunha táboa cantos compañeiros da clase tiveron dor de barriga durante a última semana. Act. 5.
Sociais e cívicas	Aplicar hábitos de vida saudables.	Identificar por que é importante coidar os dentes. Act. 2.
En ciencias e tecnoloxía	Coñecer as partes do corpo humano.	Identificar cantos dentes teñen e cantos lles faltan para chegar a unha dentadura adulta. Act. 1.

Dor de barriga

A dor na rexión abdominal adoita ser unha molestia moi común.

Ás veces, esta dor pódea producir o feito de comer moito e moi depresa, outras o feito de beber auga ou alimentos en mal estado, que nos provocan **gastroenterite**.

A gastroenterite irrita o estómago e os intestinos e, ademais de dor de barriga, provoca vómitos, febre e debilidade.

Que debemos facer?

- ✔ Consulta ao médico.
- ✔ Facer repouso, beber auga e tomar alimentos como arroz...

Alerxias a algúns alimentos

Os alimentos máis frecuentes que provocan alerxias aos nenos e as nenas son o leite de vaca, os ovos e os froitos secos.

As reaccións son moi diversas: poden ser erupcións cutáneas, proído, vómitos e diarreas.

Que debemos facer?

- ✔ Evitar aqueles alimentos que nos provoquen a alerxia.
- ✔ No caso de inxerilos accidentalmente, ir a un centro sanitario.

Hábitos saudables

- ✔ Mastigar correctamente os alimentos e aos poucos.
- ✔ Facer as comidas a unha hora fixa.
- ✔ Non realizar exercicios violentos despois de comer.

1. Cantos dentes tes agora? Cantos che faltan para ter trinta e dous?
2. Por que é importante coidar os dentes?
3. Lembras cando che caeu o primeiro dente? Que tipo de dente era? Explica a experiencia nunha redacción.
4. Tiveches algunha vez dor de barriga? Lembras que cha provocou? Cantos días che durou a dor? Levároute ao médico?
5. Indica nunha táboa os compañeiros que tiveron dor de barriga nas dúas últimas semanas. Cantos foron?

Navegamos por Tiching

- http://www.tiching.com/734772 − Imaxn de dúas bocas cos dentes de leite que nos servirá para falar da necesidade de coidar os nosos dentes. Trala súa observación, proporémoslles preguntas do estilo aos alumnos:

– *Que vemos nestas dúas imaxes? Na imaxe da dereita, que son as zonas marcadas de cor azul clara? En que se convertirán?*

– *Sabes cantos dentes tes na boca? Quédanche dentes de leite? Pódesme sinalar algún?...*

Libro dixital

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.
- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

Actividades de reforzo

1. Pedirémoslles aos alumnos que copien a seguinte táboa no seu caderno:

	Bon hábito	Mal hábito
Comer moitos doces		x
Limpar a habitación	x	
Facer natación	x	
Non lavar os dentes		x
Ducharse cada día	x	

Seguidamente, deberán sinalar cunha cruz se as actividades indicadas na táboa son un bo ou un mal hábito para coidar o noso corpo.

Solución: A actividade está resolta na mesma táboa.

Actividades de ampliación

1. Por parellas, entregarémoslles unha cartolina en branco e pedirémoslles que busquen información e imaxes sobre unha destas alerxias aliementarias:

– Ao glute, ao ovo, ao leite (lactosa), aos froitos secos, ao marisco, ás froitas...

Logo, cada grupo exporá o seu traballo ante o resto da clase.

Solución: Actividade colectiva.

2. En grupos de catro, pedirémoslles que escriban un texto, ilustrado con imaxes que poden buscar na Internet, sobre a importancia de ter unha boa alimentación.

Logo, cada grupo exporá o seu traballo ante o resto da clase.

Solución: Actividade colectiva.

Anotacións

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Orientacións didácticas

- O obxectivo deste apartado é coñecer as características do ovo, Para isto:

- Coñeceremos como se forman as diferentes partes dun ovo.
- Identificaremos os compoñentes do ovo.
- Diferenciaremos as partes dun ovo.
- Aprenderemos a clasificar os ovos segundo a súa calidade.

Tamén faremos unha práctica no laboratorio para estudar as características dun ovo duro.

Solucións das actividades

1. O ovo fórmase no interior da galiña. Primeiro fórmase a xema, que pouco a pouco se vai recubrindo de clara e, por último, a casca.

2. Na xema acumúlanse as graxas, as proteínas e as vitaminas e minerais, entre os que destaca o fósforo.

– A clara contén moita auga e proteínas.

3. Resposta persoal. Os ovos conteñen proteínas de moi alto valor biolóxico, pero o seu contido moi alto en colesterol motiva a súa limitación na dieta. Polo tanto, aínda que se recomenda non abusar do seu consumo, considérase que non é prexudicial tomar ata 4 ovos semanais.

4. Resposta persoal. Se non se seguen estas normas de calidade o ovo pode estragarse e pode sentarnos mal, aparte de ter mal sabor.

Practica... Como é un ovo

Todas as respostas son persoais. A modo de exemplo:

1. O ovo duro tne forma redondeada.

– A casca está formada principalmente por carbonato cálcico. Protexe e illa o contido do ovo. Ten miles de poros que permiten o intercambio gasoso. A

Aprendiz de científic@

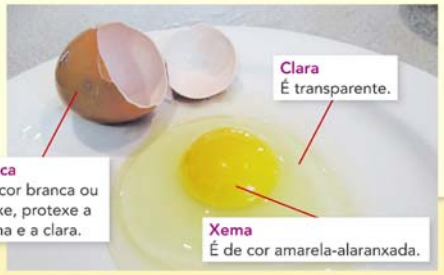
O ovo, un alimento moi completo

O ovo é un alimento moi habitual da nosa alimentación. Pero, pensaches algunha vez como se forma? Por que é importante consumilos? Como podemos mercalos de forma segura?

DOC. 1 Como se produce un ovo?

O ovo fórmase no interior da galiña. Primeiro fórmase a xema, que pouco a pouco se vai recubrindo coa clara e, por último, coa casca.

As galiñas poñen ovos, pero, como xa viches, se non son fecundados polo galo, non nacerán pitiños.



1. En que orde se forman as diferentes partes do ovo? De que cor son?

DOC. 2 Compoñentes do ovo

O ovo é un alimento moi nutritivo. Por iso, desde a infancia recoméndase comer ovos varias veces por semana.

O ovo contén:

Xema: Nela acumúlanse as graxas, as proteínas e as vitaminas e minerais, entre os que destaca o fósforo.

Clara: Contén moita auga e proteínas.

2. Que nutrientes nos achega a xema? E a clara?
3. Por que cres que debemos evitar un consumo excesivo de ovos na nosa dieta?

DOC. 3 A calidade do ovo

Como o ovo é un alimento, é necesario vixiar a súa calidade. Para iso débense seguir estas normas:

- Debe recollerse o máis rapidamente posible despois da posta.
- Ten que adquirirse en oveiras que indiquen a data de consumo preferente.
- Debe almacenarse nun lugar frío e seco.
- Debe estar marcado cun código que o identifica.

4. Que podería pasarnos se non se seguiron estas normas de calidade?

32 Tema 2

Intelixencia Múltiple	Activid.	Tarefa para desenvolver en cada actividade
Espacial	Px. 33, *Practica…*	Cortar e analizar o interior dun ovo duro para observar as características dos ovos.

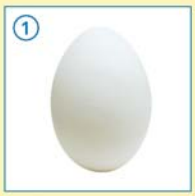
Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Aprender a aprender	Seguir instrucións. Argumentar s súas explicacións.	Seguir unhas instrucións para observar as características do exterior e o interior dun ovo duro. Px. 33, *Practica...* Explicar argumentadamente por que non debemos comer ovo en exceso. Act. 3.
Sociais e cívicas	Aplicar hábitos de vida saudable.	Coñecer a importancia do ovo na nosa alimentación e o que podería pasar se comemos demasiado ovo. Act. 2, 3.
En ciencias e tecnoloxía	Coñecer os métodos de conservación dos alimentos.	Identificar as normas de calidade dos ovos e as posibles consecuencias de non seguilas. A. 4.

Practica...

Como é un ovo

Material

- Un ovo duro.
- Unhas pinzas.
- Unha culler.
- Unha táboa de cortar.
- Un coitelo con punta redondeada.



Procedemento

1. Observa o ovo duro (1):
   - Que forma ten?
   - Describe a casca: Como é: fina, rugosa...? Que cor ten? Pode ser doutra cor?
   - Que lle acontecería ao ovo se non tivese a casca?
2. Rompe con coidado a casca do ovo duro coa culler como indica o debuxo (2).
   - Pouco a pouco, separa a casca a anaquiños do resto do ovo. Podes facelo coas pinzas, procurando non afundilas no ovo (3).
   - A medida que vaias quitando a casca, fíxate que debaixo hai unhas membranas que tamén axudan a protexer o interior do ovo.
   - No teu caderno, fai o debuxo dun anaco de casca con esas membranas protectoras.
3. Corta o ovo ao longo, pola metade. Observa, nun dos extremos do ovo, entre a clara e a casca, queda un espazo. É a cámara de aire que, no caso de estar fecundado, lle servirá ao pitiño para respirar (4).
   - De que cor é a clara? E a xema? Que diferenzas hai coa clara e coa xema dun ovo cru? Cal foi a causa?
   - Fai un debuxo no teu caderno dunha metade do ovo e sinala nel a clara, a xema e o lugar da cámara de aire.

cor dependerá do ovo que teñamos, ou ben branco ou ben pardos.

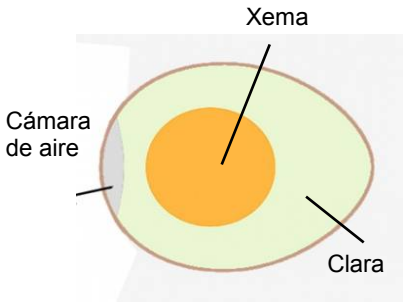
– Se o ovo non tivera casca, non pasaría nada porque ao ser duro a xema e a clara solidificáronse. Pero se fora un ovo normal, as dúas derramaríanse porque son semilíquidas.

2. Os alumnos deberán realizar un debuxo parecido ao da imaxe 3 do libro de texto.

3. Actividade de lectura.

– A clara é de cor branca. A xema é de cor laranxa.

– O debuxo deberá ser parecido ao seguinte:



Actividades de reforzo

1. Proporemos un experimento para facer ovos de goma. Necesitamos un ovo cru, vinagre e un recipiente, como un vaso longo.

Poremos o ovo dentro do recipiente e engadiremos vinagre ata cubrilo dous dedos por encima.

Este experimento tardará un par de días en estar terminado, pero desde o principio poderemos ir observando o efecto que fai o vinagre que disolve a casca ao reaccionar o ácido co carbonato cálcico.

Pouco a pouco a casca irá cubríndose de burbulliñas, deixando flotar unha substancia viscosa. Ao final, o ovo aumentará de tamaño. Aos dous días, cambiando o vinagre un par de veces, observaremos que o ovo bota como se fora unha pelotiña de goma, aínda que temos que ter coidado de non facelo demasiado forte.

Se o cremos oportuno podemos visionar este vídeo en inglés que nos amosa o mesmo experimento:

http://www.tiching.com/500138

Solución: Actividade colectiva.

Navegamos por Tiching

- http://www.tiching.com/677410 − Nesta páxina web encontramos unha interesante animación explicativa sobre o potencial alimenticio do ovo para traballar cos alumnos o tema da alimentación.
- http://www.tiching.com/734773 − Páxina web coa que os alumnos aprenderán máis cousas sobre os ovos, incluso algunhas curiosidades: ovos morenos ou brancos, como coñecer a súa calidade, que nutrientes conteñen...

Libro dixital

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.
- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

Repaso o aprendido

1. Os alumnos deberán copiar o mapa conceptual no seu caderno de traballo.

Despois podémolo comentar entre todos.

2. As frases completas son as seguintes:

– Segundo a OMS (Organización Mundial da *Saúde*), "a saúde é o estado completo de benestar *físico*, mental e *social*, e non só a ausencia de enfermidade.

– As enfermidades non infecciosas non son producidas por *microorganismos*; polo tanto, non son *contaxiosas*.

– Os principais factores que afectan a nosa saúde son a *alimentación*, as drogas e o *estilo de vida*.

– Os primeiros *auxilios* aplícanse para evitar que o ferido empeore antes da chegada do médico.

– Os antibióticos só deben usarse se a enfermidade está producida por unha *bacteria*.

– Nas *etiquetas dos* envases dos alimentos deben constar os *ingredientes* e a data de *caducidade*.

– Cada *dente* está formado pola coroa e a *raíz*.

3. Resposta persoal. Todos estes refráns están para recordarnos como manter e recuperar a saúde a través de consellos e advertencias:

– *A saúde é un tesouro que vale máis que o ouro*: ter saúde é máis importante que ter diñeiro.

– *Quen saúde non ten, de todo ben carece*: o ben máis preciado é o de ter saúde.

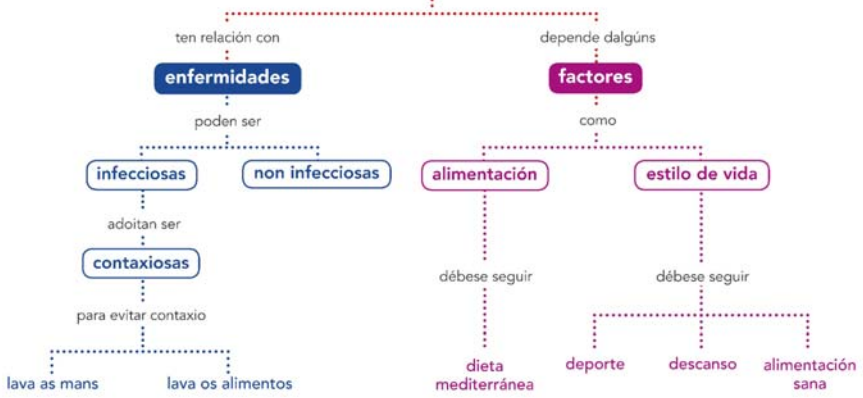
– *Man lavada, saúde ben gardada*: se lavamos as mns evitamos infeccións.

– *Máis vale previr que curar*: se levamos uns hábitos de vida saudables será máis difícil que enfermemos.

– *Limpeza e sanidade son amigos*

Repaso o aprendido

1. Copia este mapa conceptual no teu caderno.



2. Copia e completa no teu caderno.

- Segundo a OMS (Organización Mundial da ...) "a saúde é o estado completo de benestar ..., mental e ..., e non só a ausencia de enfermidades".
- As enfermidades non infecciosas non son producidas por ...; polo tanto, non son ....
- Os principais factores que afectan á nosa saúde son a ... e o ....
- Os primeiros ... aplícanse para evitar que o ferido empeore antes da chegada do médico.
- Os antibióticos só deben usarse se a enfermidade está producida por unha ....
- Nas ... dos envases dos alimentos deben constar os ... e a data de ....
- Cada ... está formado pola coronoa e a ....

3. Explica e inventa.

Explica o significado dos seguintes refráns:

- A saúde é un tesouro que vale máis que o ouro.
- Quen saúde non ten, de todo ben carece.
- Man lavada, saúde ben gardada.
- Máis vale previr que curar.
- Limpeza e sanidade son amigos de verdade.
- É gran parte da saúde coñecer a enfermidade.

A continuación, a partir dos hábitos de saúde, inventa un refrán.

34 Tema 2

Intelixencia múltiple	Activid.	Tarefa para desenvolver en cada actividade
Lingüística	3	Explicar o significado de refráns sobre a saúde.
Lingüística	5	Elaborar un informe con información seleccionada da Internet.
Interpersoal	5	Traballando en grupo, realizar un informe sobre os transplantes de órganos.

Competencia	Indicadores	Tarefas e actividades
Comunicación lingüística	Elaborar textos. Coñecer o vocabulario específico dun tema.	Explicar refráns sobre a saúde e inventar refráns novos. Act. 3. Buscar palabras sobre a saúde nunha sopa de letras. Act. 7.
Dixital	Buscar información na Internet.	Buscar na Internet información sobre transplantes de órganos. Act. 5.
Aprender a aprender	Traballar con esquemas. Planificar as producións.	Completar un mapa conceptual sobre a saúde. Act. 1. Realizar un informe a partir de pasos ordenados. Act. 5.
Conciencia e expr. culturais	Coñecer a cultura popular.	Explicar o significado dunha serie de refráns. Act. 3.

4. Elixe os alimentos máis adecuados para un bo almorzo. Depois indica de que nutrientes son ricos.

manteiga | leite | aceite de oliva | pan | ensaimada
troita | cacao | chourizo | cereais | ovos
madalena | zume | xamón | marmelada

5. Entre tod@s. A importancia dos transplantes de órganos.

Imos realizar un informe sobre a importancia dos transplantes de órganos. Para iso, debemos seguir os seguintes pasos:

a. Dividide a clase en catro grupos, cada uns dos cales se encargará dun órgano: ril, corazón, fígado e páncreas.

b. Buscade información sobre os transplantes de cada órgano. Na Internet accede a páxinas web especializadas de organismos oficiais.

c. Unha vez seleccionada a información realizade un informe. Despois, elaborade un mural onde apareza resumida a información máis relevante sobre o transplante de cada órgano.

d. Elixide un representante de cada grupo para contar ao resto da clase un resumo do informe.

XOGANDO TAMÉN SE APRENDE

6. Quen non debe estar aí?

Copia as series e sinala en cada caso a palabra que non ten relación coas demais.

incisivo boca canino molar premolar

dieta aseo exercicio viño sono

conxelación secado caducidade salgadura

alcohol auga algodón pomada po

7. Sopa de letras.

Busca cinco palabras relacionadas coa saúde e coa enfermidade e escríbeas no teu caderno:

D	F	X	T	E	M	I	H	I	C
H	I	X	I	E	N	E	T	M	O
R	E	S	A	M	L	U	S	B	N
C	A	R	I	E	C	D	U	I	T
P	E	N	I	C	I	L	I	N	A
I	N	F	E	C	C	I	O	N	X
E	D	R	F	M	S	A	U	I	I
H	P	O	R	T	H	G	F	A	O

de verdade: os hábitos de hixiene evitan que nos poñamos enfermos.

– *É gran parte da saúde coñecer a enfermidade*: se coñecemos a enfermidade saberemos como prevela e curala.

– Actividade persoal.

4. Actividade persoal. Os alimentos ricos para un bo almorzo son: leia, aceite de oliva, pan, cacao, cereais, zume, xamón, e marmelada.

– O pan e os cereais son ricos en hidratos de carbono. O zume de froita en auga, vitaminas e fibra. O leite en proteínas e calcio, e tamén en graxas. As mermeladas en azucres. O xamón é rico en proteínas. O aceite de oliva en graxas.

5. Esta actividade é de realización persoal. Propomos as seguintes páxinas web para axudar o alumnado a realizala con éxito:

http://www.tiching.com/678439

http://www.tiching.com/678441

Nas dúas encontrarán información sobre a historia e os tipos de transplantes.

6. De arriba a abaixo, a palabra de cada grupo que sobra será:

– Pel, xa que o resto son patóxenos que poden afectar o ser humano.

– Alcohol, xa que o resto son palabras relacionadas cos bos hábitos de saúde.

– Caducidade, xa que o resto son métodos de conservación dos alimentos.

– Po, xa que o resto serven para curar as feridas.

7. As palabras horizontais son *hixiene*, *carie*, *penicilina* e *infección*. A vertical é *contaxio.*

D	F	X	T	E	M	I	H	I	C
H	I	X	I	E	N	E	T	M	O
R	E	S	A	M	L	U	S	B	N
C	A	R	I	E	C	D	U	I	T
P	E	N	I	C	I	L	I	N	A
I	N	F	E	C	C	I	O	N	X
E	D	R	F	M	S	A	U	I	I
H	P	O	R	T	H	G	F	A	O

NAVEGAMOS POR TICHING

- http:// www.tiching.com/678438 − Páxina web da Organización Nacional de Transplantes. Será interesante entrar colectivamente nesta web e ir comentando os diferentes tipos de apartados.

Destacaremos o apartado de "transplantes" onde explica que son, quen ten acceso a un transplante e que os españois son xente solidaria e o apartado "preguntas frecuentes" onde encontraremos resposta a moitas preguntas que se poida facer o alumnado.

LIBRO DIXITAL

- *Actividades autocorrectivas* que o alumnado poderá resolver individualmente e comprobar se as solucións son correctas.

- *Actividades abertas* que o alumnado poderá solucionar e o profesor ou a profesora corrixirá posteriormente.

NAVEGAMOS POR TICHING	
TICHING	**WEBS**
http://www.tiching.com/421383	https://biosal.files.wordpress.com/2010/03/etiqueta.jpg
http://www.tiching.com/421386	http://www.aula21.net/nutricion/etiquetado.htm
http://www.tiching.com/500138	https://www.youtube.com/embed/vyOnGA0cmp0
http://www.tiching.com/634976	http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/concep.htm
http://www.tiching.com/677338	http://ares.cnice.mec.es/nnee/pr/fichas_aula/fichas_pdf/f_ic02_032.pdf
http://www.tiching.com/677410	http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/carnes-huevos-y-derivados/2006/12/21/158363.php
http://www.tiching.com/678427	https://www.youtube.com/watch?v=S5t7289WacI
http://www.tiching.com/678432	http://images.dailyexpress.co.uk/img/dynamic/11/590x/secondary/84329.jpg
http://www.tiching.com/678433	http://www.museohistoricodeenfermeria.org/panel/output/files/_MHE1130_redimensionar.jpg
http://www.tiching.com/678438	http://www.ont.es/informacion/Paginas/Trasplante.aspx
http://www.tiching.com/678439	http://donacion.organos.ua.es/submenu4/historia.asp
http://www.tiching.com/678441	https://sites.google.com/site/trasplantesdeorganos/Home
http://www.tiching.com/734771	https://www.edu.xunta.es/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1354104056/contido/index.html
http://www.tiching.com/734772	http://2.bp.blogspot.com/-5wcEsOAnc6g/Tbj400K417I/AAAAAAAABTw/wZ98A4mOKDU/s1600/dentes-de-leite.gif
http://www.tiching.com/734773	http://revista.consumer.es/web/ga/20130401/alimentacion/77184_3.php

ANOTACIÓNS

© VICENS VIVES

ANOTACIÓNS

© VICENS VIVES