

CCNN - Unidade 3. O noso corpo

Así é o noso corpo

Curiosidades sobre os sentidos

- a) Se tapas o nariz e pechas os ollos, seguramente non poderás distinguir que alimento metiches na boca.
- b) A pel é o órgano máis grande do corpo humano.
- c) Sabías que o ollo humano é capaz de distinguir moitos tons dunha mesma cor?
- d) Dentro do oído hai un líquido que é o que nos fai manter o equilibrio; por iso, se xiras moi rápido sobre ti mesmo, cando paras, o líquido segue movéndose e maréaste.
- e) A lingua humana mide uns 10 centímetros.



A maioría das persoas pestanexa unhas 15 veces por minuto

2. Escribe a que sentido se refire cada apartado do texto.

a) Olfato, vista e gusto.

b) Tacto.

c) Vista.

d) Oído.

e) Gusto.

f) Vista.

Así funciona o noso corpo

Fáiseme a boca auga

En galego, existen moitas expresións ou frases feitas que fan referencia aos sentidos e tamén á gastronomía. Seguro que algunha vez utilizaches esta famosa expresión, «Fáiseme a boca auga», ou lla oíches a algunha persoa maior do teu arredor. Como saberás, non significa que a boca se che desfaga ou se che encha de auga, senón que a frase se emprega ao ulir comida ou ver un prato



saboroso. Este fenómeno ten una explicación moi simple. Ao recibir o olor dun guiso, ver un apetitoso prato ou mesmo recordar unha comida que nos gusta, os nosos sentidos mandan a información ao cerebro e, como consecuencia, a nosa boca segrega cuspe. Por iso dicimos que a boca se converte en auga.

3. Marca a resposta correcta. Faise a boca auga significa...

- Énchese a boca de auga.
- A auga sae da boca.
- Énchese a boca de saliva.

A saúde e os alimentos

As hortas urbanas

Actualmente, nunha gran cidade é case imposible ter unha horta. Por dúas razóns: porque se vive en predios e non se ten un terreo axeitado, e porque a contaminación da terra e do aire é alta.

Nos últimos tempos, xurdiron as chamadas hortas urbanas. Estas sitúanse nos distritos máis afastados do centro ou nas localidades de tamaño mediano. Consisten en porcións de terreo que os cidadáns poden alugar por un prezo barato para cultivar as súas propias froitas, hortalizas e verduras que logo poderán comer na casa.

Desta maneira, non só se cultivan uns alimentos saudables e frescos, ademais prodúcense alimentos e os máis pequenos da familia poden aprender como crece unha horta.

4. Define que é unha horta urbana.

As hortas urbanas son porcións de terreo cultivados nas cidades ou localidades, de tamaño mediano.



Que debemos comer?

Un menú para astronautas

Un menú para astronautas, deseñado por dúas empresas francesas, garante unha dieta equilibrada con nove produtos básicos, que se farían crecer en outros planetas e permitirían a vida fóra da Terra longos períodos de tempo. O menú contén exquisiteces como pan marciano, confeitura de tomates verdes ou milfollas de pataca. [...] Christophe Lasseur, coordinador de apoio á vida biolóxica da ESA (Axencia Espacial Europea) [...] propónse producir noutros planetas arroz, cebolas, tomates, soia, patacas, leituga, espinacas e trigo.

Ademais, pretende plantar en misións espaciais espirulina, unha alga moi rica en nutrientes [...], que cobren as necesidades de enerxía do ser humano en ambientes extremos.



5. Para que se ideou un menú tan especial para os astronautas?

Para garantir unha dieta equilibrada e comprobar se os alimentos poden crecer noutros planetas. Se se lograra permitiría a vida fóra da Terra.

Os hábitos saudables

Alimentos enerxéticos

Cando realizamos unha actividade física extra ou un grande esforzo físico sufrimos moito desgaste enerxético e é necesario proporcionarlle ao corpo un alimento complementario para recuperar parte da enerxía perdida.

Moitos deportistas de alta competición recorren a comer froitos secos ou plátanos para conseguir esa achega enerxética dunha maneira rápida e eficaz. En cambio, outros prefiren tomar preparados enerxéticos, como barriñas ou bebidas isotónicas, para repoñer as sales eliminadas a través da suor.

Os alimentos que proporcionan máis enerxía son o arroz, a pasta, o azucre e os froitos secos, entre outros.

6. Que actividade física realizaches e despois te sentiches algo máis canso do normal?

Resposta libre.



O tempo de lecer

Cando estamos anoxados

Cando esteas moi anoxado e queiras calmarte podes...



1. Falarte a ti mesmo, dicindo: « Debo tranquilizarme, é bo que me serene. Estou a conseguilo pouco a pouco».
2. Calmarte, respirando lenta e profundamente.
3. Contar ata 5 antes de contestar.
4. Afastarte do lugar do enfado.
5. Pensar en como se sente a persoa coa que te anoxaches.
6. Tratar de buscarlle unha solución ao conflito entre ambos.



7. Se estás moi enfadado e queres calmar a túa respiración, como deberías respirar?

Lenta e profundamente.

O meu diario saudable

Unha boa saúde gózase cuidando a alimentación e practicando certos hábitos saudables baseados, por exemplo, na hixene e o descanso. Comproba como son os teus hábitos.

Necesitamos

- Catro folios brancos
- Lapis de cores



Dobra os catro folios pola metade e colócaos formando un caderniño.



Escribe na primeira páxina:

En cada páxina, escribe o nome dun día da semana. Debaixo, copia os seguintes hábitos:

- Durmín ___ horas.
- Tomei ___ pezas de froita.
- Ducheime: si/non.
- Cepillei os dentes ___ veces.
- Fixen deporte: si/non.

8. Consideras que tiveches unha vida saudable esta semana?

Resposta libre.