

Las personas somos seres vivos

1. Somos seres vivos

Funciones vitales:

Nutrición: tomamos alimentos que nos proporcionan energía y materiales para crecer.

Relación: obtenemos información del entorno y respondemos a ella.

Reproducción: tenemos hijos e hijas que se parecen a sus padres.

Emociones

Alegría

Tristeza

Enfado

Sorpresa

2. Cómo es nuestro cuerpo

Por fuera

Cabeza: frente, mejillas, barbilla.

Tronco: cuello, hombro, cintura y cadera.

Extremidades:

Superiores: brazo, codo, antebrazo, muñeca, mano

Inferiores: muslo, rodilla, pierna, tobillo, pie

Por dentro

Los órganos realizan las funciones vitales:

Nutrición: boca, corazón, estómago, pulmón, intestino.

Relación: ojo, oído, nariz, lengua, piel, cerebro, nervios, huesos, músculos.

Reproducción: testículos, pene, ovarios, vagina.

Las personas somos seres vivos

5. Tenemos hábitos saludables

Higiene: ducha diaria, limpieza de dientes, manos, alimentos y objetos del hogar.

Ejercicio físico: practicarlo con regularidad.

Ocio y descanso: divertirse y dormir unas diez horas.

Alimentación: comer de forma adecuada para evitar enfermedades.

Postura: mantener posturas correctas para prevenir dolores y lesiones.

4. Crecemos y cambiamos

Infancia: etapa de mayor crecimiento y aprendizaje.

Adolescencia: se diferencia el cuerpo de mujeres y hombres; aumenta la independencia.

Edad adulta: el cuerpo deja de crecer, puede tener hijos e hijas y asume responsabilidades.

Ancianidad: se pierde fuerza y agilidad, pero se gana experiencia y conocimientos.

3. Nos movemos

Huesos: cráneo, costillas, húmero, cúbito, radio, columna, fémur, tibia, peroné.

Articulaciones: codo, rodilla.

Esqueleto: formado por huesos rígidos y articulaciones que unen los huesos y permiten doblar o girar.

Músculos: masetero, pectoral, bíceps, abdominales, cuádriceps, tibial, trapecio, tríceps, glúteo, bíceps femoral, gemelo.

Musculatura: formada por músculos que se encogen y estiran para mover los huesos.