

CUADERNO DE TRABAJO

Ciencia y Tecnología

3° grado primaria



EDUCACIÓN PRIMARIA

Nombres:

Apellidos:

SALUD - HÁBITOS DE HIGIENE

"VIVIR CON SALUD"

es

Sentirse bien física y mentalmente

y necesitamos

Una buena alimentación

Practicar deportes

Evitar el desorden en el hogar

El baño diario, lavado de manos y dientes

Buenos hábitos de higiene

Controlar la higiene de los alimentos y utensilios de uso

Evitar accidentes

Descansar para recuperar energías



Recomendaciones para tener una buena salud

1 **MENCIONE** algunos ejemplos de cada recomendación que se indica.

Una alimentación sana

a

Ejercicio físico

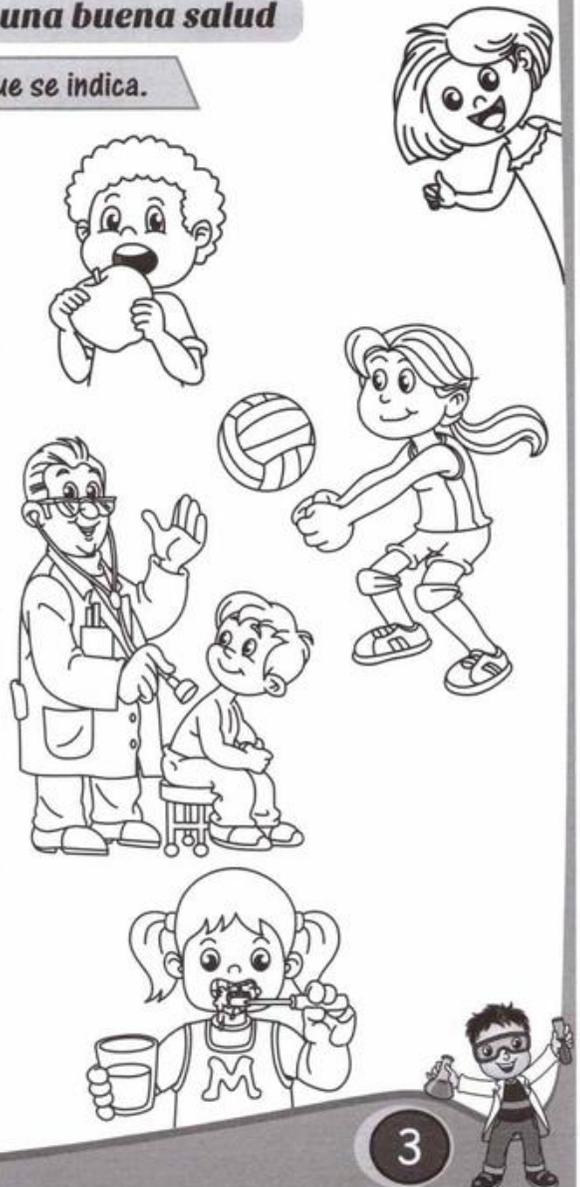
b

Control médico

c

Hábitos de higiene

d



ENFERMEDAD



1 **RELACIONA** cada enfermedad con los sentidos.

GRUPE ○

○ Enfriamiento del cuerpo con abundante secreción nasal.

DIARREA ○

○ Enfermedad infecciosa, contagiosa y epidémica.

BRONQUITIS ○

○ Se produce por contagio de virus, que se realiza de persona a persona al toser, hablar o estornudar.

CÓLERA ○

○ Malestar que consiste en la inflamación de los bronquios.

RESFRÍO ○

○ Síntomas de enfermedades gastrointestinales que se manifiestan por evacuaciones líquidas frecuentes.

2 **COMPLETA** las acciones preventivas que se deben tomar en cada enfermedad.

diarrea - resfrío - bronquitis - gripe - cólera

- a Lavarse las manos con bastante agua antes y después de ingresar al baño, prevención del _____.
- b Ponerse un pañuelo en la boca cuando se va a estornudar prevención de la _____.
- c Comer frutas y verduras proporciona defensa al organismo, prevención del _____.
- d Evitar las indigestiones y estreñimiento, prevención de la _____.
- e Tomar baños de vapor, prevención de _____.

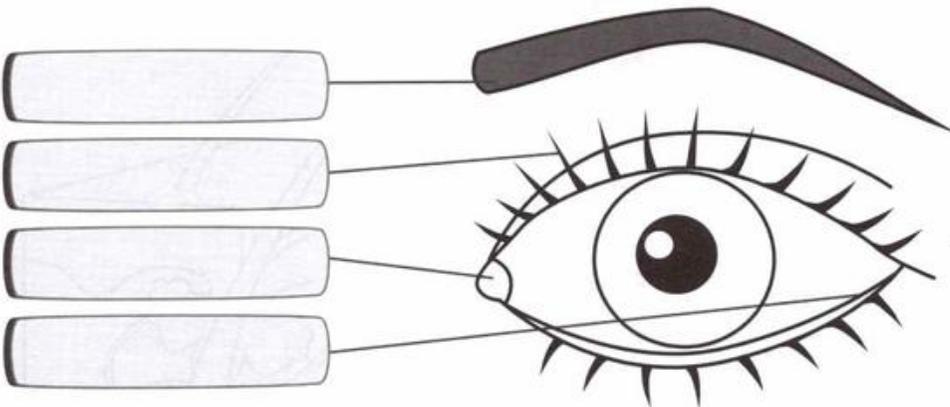


EL SENTIDO DE LA VISTA

El Sentido de la Vista junto con la luz permiten percibir los colores, el tamaño, la forma, la distancia, el movimiento y la posición que tienen los objetos y todos los seres vivos.



1 **OBSERVA** el dibujo y luego reconoce e identifica las partes protectoras del ojo.



2 **MARCA** la respuesta correcta.

a Ellas producen lágrimas para limpiar y humedecer los ojos.

- a iris b glándulas lagrimales c pupila

b Evitan que ingrese el polvo y el sudor a los ojos.

- a cejas y pestañas b pupila c cristalino

c Se cierran ante cualquier estímulo de peligro.

- a pupila b pestañas c párpados

3 **RESPONDE** las siguientes preguntas:

- a ¿De qué color son tus pupilas? _____
- b ¿Son todas las pupilas del mismo color? _____
- c ¿De qué color es tu iris? _____
- d ¿Qué colores de iris conoces? _____

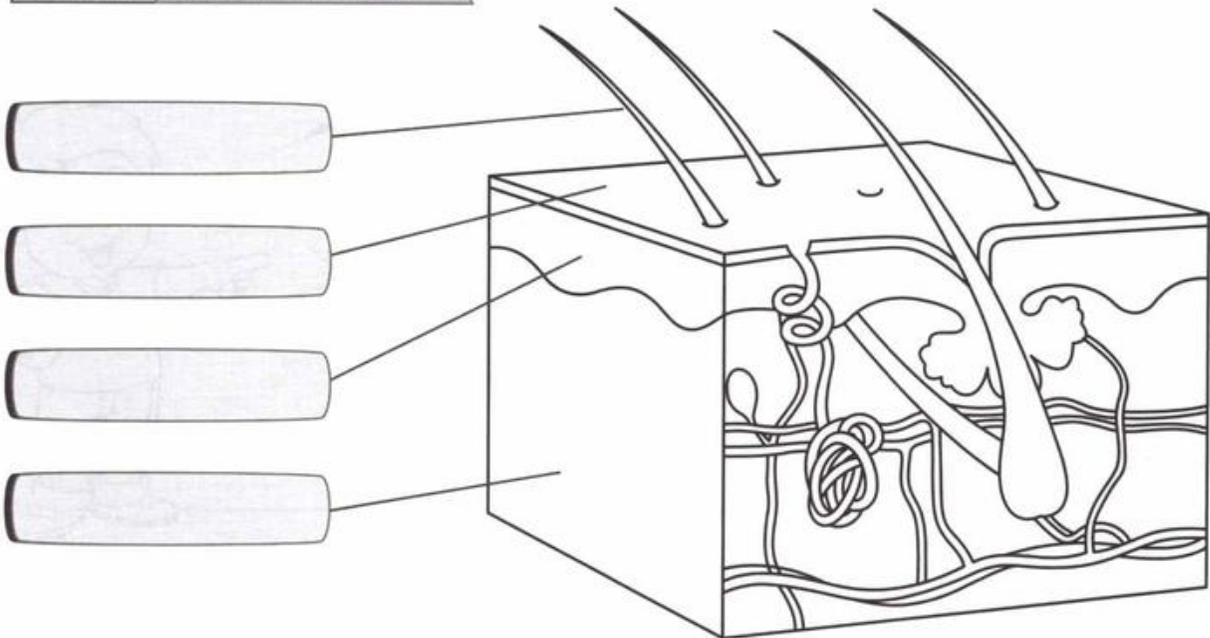


EL SENTIDO DEL TACTO



El Sentido del Tacto se ubica en la piel. Este sentido permite reconocer un conjunto de sensaciones como: el frío y el calor, lo duro, lo blando, lo liso y lo áspero entre otras. Todas estas sensaciones son percibidas por la piel y transmitidas por los nervios al cerebro.

1 SEÑALA las partes de la piel.



2 MARCA con una X la sensación que te producen los siguientes materiales:

MATERIAL \ SENSACIÓN	ÁSPERO	LISO	BLANDO	DURO
	Piedra			
Algodón				
Vidrio				
Lija				
Clavo				
Madera				

¿Cómo percibimos las sensaciones?

1. Nuestra piel tiene contacto con un objeto muy punzante.
2. La piel tiene numerosos nervios muy finos que llevan esa señal al cerebro.
3. El cerebro interpreta las señales y hace que reconozcamos aquello que tocamos.

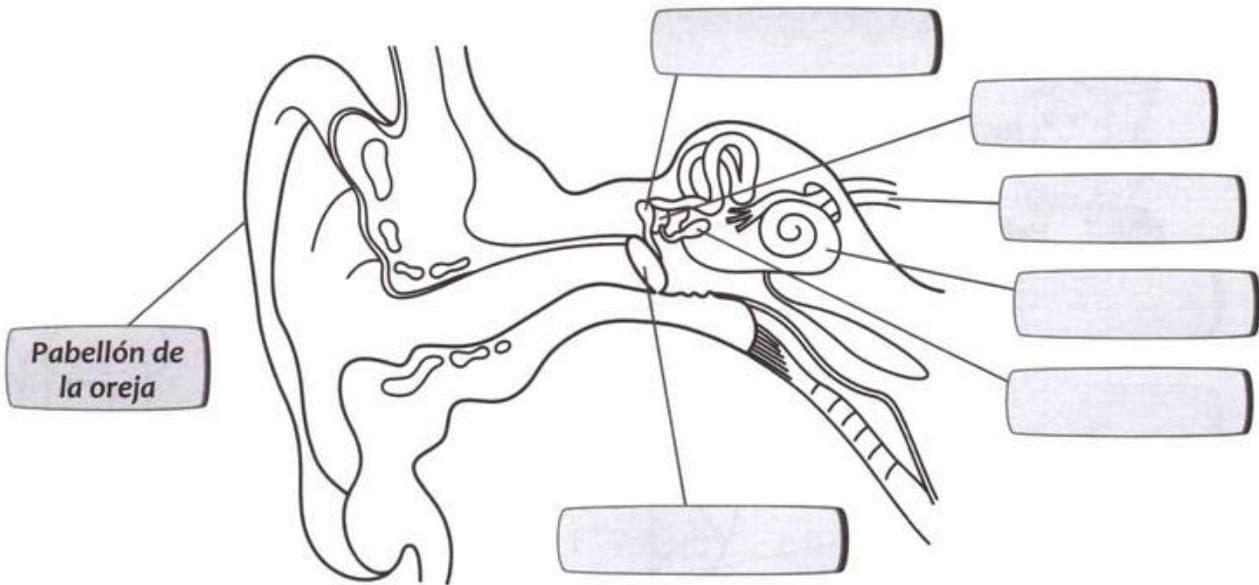


EL SENTIDO DEL OÍDO



El Sentido del oído permite escuchar los diversos sonidos que se producen en el ambiente. Gracias al oído podemos reconocer los sonidos y distinguirlos como agradables o desagradables, débiles o fuertes y la distancia, es decir si son sonidos que se producen cerca o lejos.

1 **OBSERVA** la ilustración del oído y complétalo escribiendo los nombres de las partes que faltan.



2 **COMPLETA** las definiciones:

- **El oído externo**, está formado por el _____ auricular y el conducto auditivo externo.

- **El oído medio**, incluye el _____, la cadena de huesecillos (_____, _____ y _____), las cavidades mastoideas y la trompa de Eustaquio.

- **El oído interno**, consta de la ventana oval, _____, vestíbulo y canales semicirculares.

3 **INVESTIGA y RESPONDE** las siguientes preguntas:

a) ¿Cuáles son los tres huesos del oído medio?

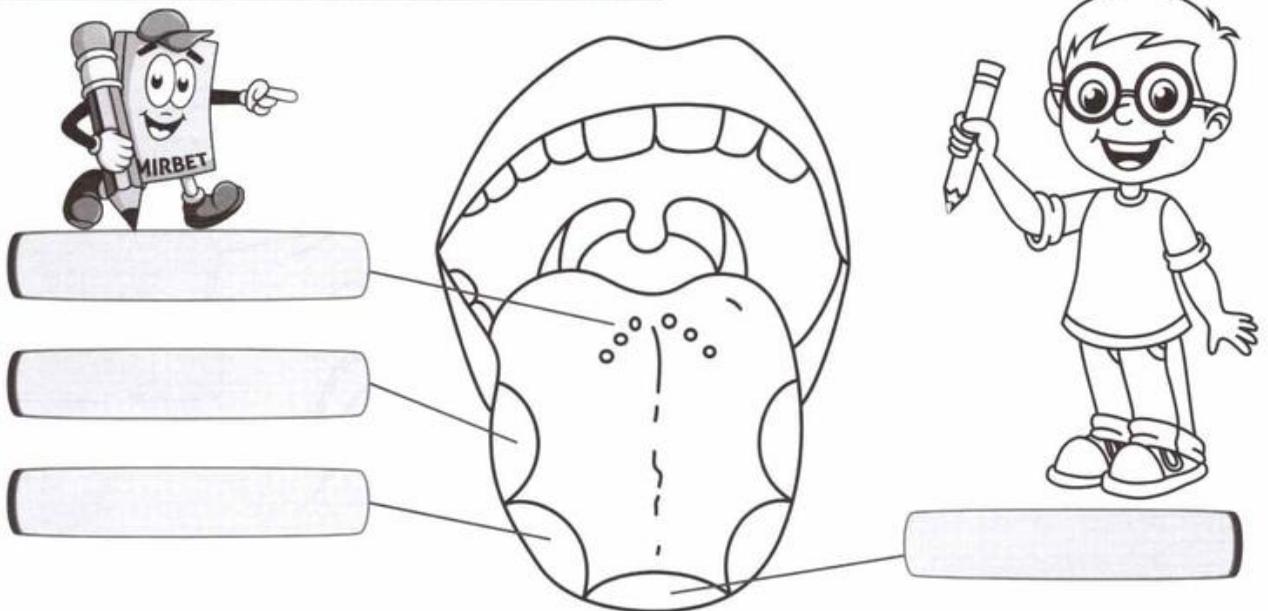
b) ¿Por qué tenemos cera o cerumen en los oídos?



EL SENTIDO DEL GUSTO

El Sentido del gusto nos permite conocer el sabor de las cosas, principalmente de los alimentos. El órgano de este sentido es la lengua y la parte posterior del paladar. La lengua es un órgano musculoso cubierto de muchos bultos pequeños llamados papilas gustativas, en las que se ubican las terminaciones nerviosas.

1 IDENTIFICA las zonas receptoras de sabores.



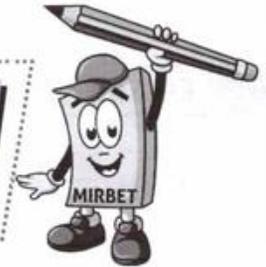
2 MARCA con una X los sabores que corresponden a los alimentos dados.

SABOR \ ALIMENTO	Ácido	Dulce	Amargo	Salado	Insípido
Pepinillo					
Sal					
Esencia de vainilla					
Vinagre					
Miel de abeja					
Papa					
Mantequilla					
Algarrobina					
Café					
Limón					

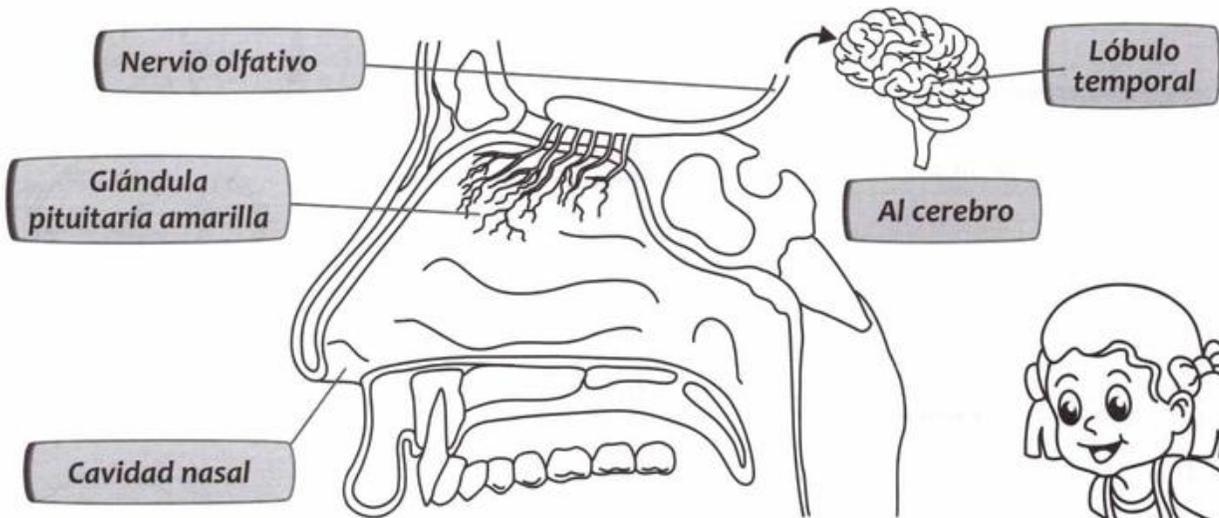


EL SENTIDO DEL OLFATO

El Sentido del olfato se ubica en las fosas nasales que se encuentran en la nariz. Este sentido se encarga de informar sobre los diferentes olores que existen en el ambiente; éstos pueden ser agradables o desagradables.



1 **OBSERVA** el dibujo y enumera las oraciones en forma ordenada:



- Finalmente el mensaje llega al cerebro, quien lo interpreta como olor.
- Al respirar los olores entran a la nariz por las fosas nasales.
- Después los olores pasan al nervio olfativo.
- Pasan por la cavidad nasal llegando a los receptores olfativos (pituitaria amarilla)

2 **MARCA** con una X donde creas conveniente.

SUSTANCIA \ OLOR	agradable	desagradable	suave	fuerte
	Perfume			
Plátano maduro				
Alcohol				
Esencia de vainilla				
Cebolla				



CUIDADO DE LOS SENTIDOS



1 **ESCRIBE** algunas recomendaciones para el cuidado de los sentidos.

¿Cómo cuido mi piel?

Blank writing area for the question '¿Cómo cuido mi piel?' with three horizontal lines.



¿Cómo cuido mis ojos?

Blank writing area for the question '¿Cómo cuido mis ojos?' with three horizontal lines.



¿Cómo cuido mis oídos?

Blank writing area for the question '¿Cómo cuido mis oídos?' with three horizontal lines.



¿Cómo cuido mi olfato?

Blank writing area for the question '¿Cómo cuido mi olfato?' with three horizontal lines.



¿Cómo cuido el sentido del gusto?

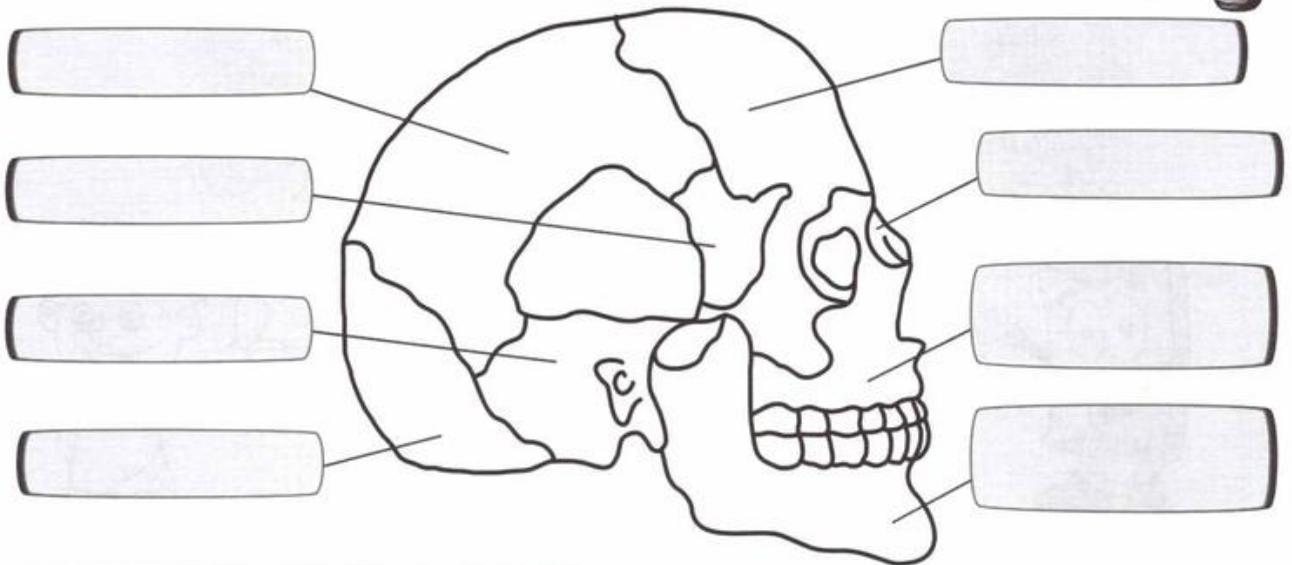
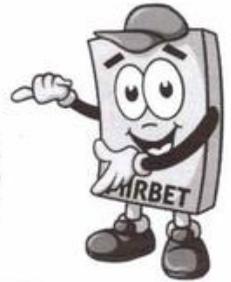
Blank writing area for the question '¿Cómo cuido el sentido del gusto?' with three horizontal lines.



HUESOS DE LA CABEZA

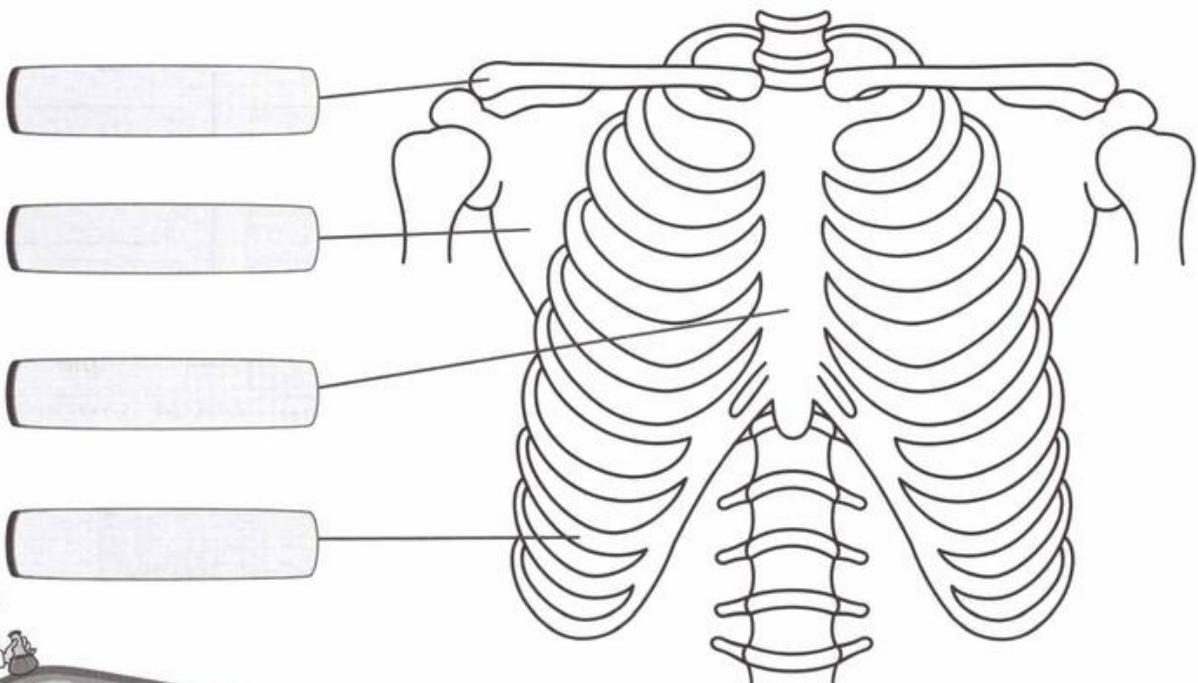
1 OBSERVA la imagen y completa las partes de la cabeza.

Frontal - Parietal - Nasal - Maxilar superior
Temporal - Maxilar inferior - Esfenoides - Occipital



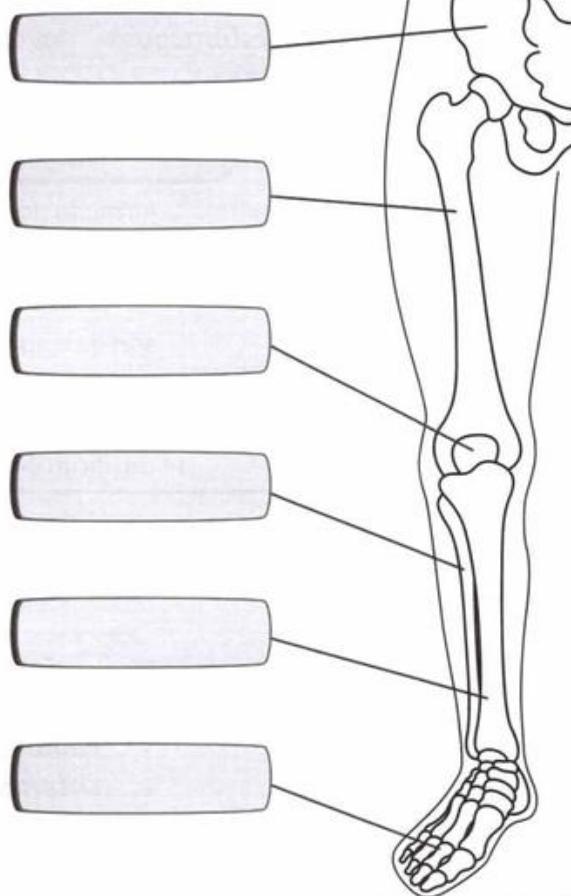
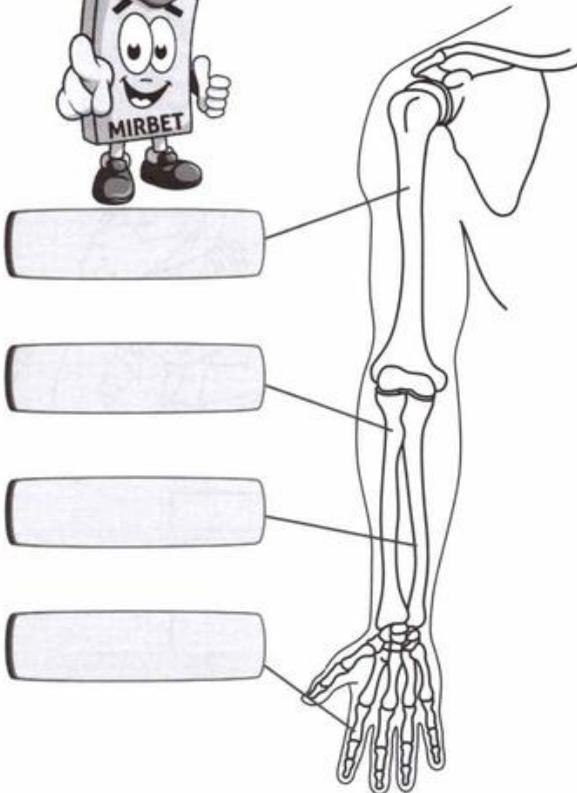
HUESOS DEL TRONCO

1 COLOCA las partes del tronco.



HUESOS DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES

1 INDICA las partes de los huesos de las extremidades superiores e inferiores.



2 COMPLETA.

- a La cabeza o calavera está formada por el _____ y la _____.
- b En el cráneo está el _____ y en la cara están los _____.
- c El tronco lo forman la _____ las _____ y el _____.
- d Las extremidades son dos: las _____ formadas por los _____ y las _____ formada por las _____.
- e La unión de los huesos se llama _____.
- f El hueso más largo del cuerpo humano _____.
- g Los huesos necesitan _____ para ser fuertes.



SISTEMA MUSCULAR

1 **COMPLETA** el mapa conceptual con las siguientes palabras:

mixtos - voluntarios - párpados - brazos
corazón - estómago - involuntarios - piernas



SISTEMA MUSCULAR

formado por

Músculos

son de color

rojo

se clasifican en

Se mueven
con nuestra
voluntad

Ejemplos

Se mueven
por nuestra
voluntad y por el
sistema nervioso

Ejemplo

Se mueven
sin nuestra
voluntad

Ejemplos

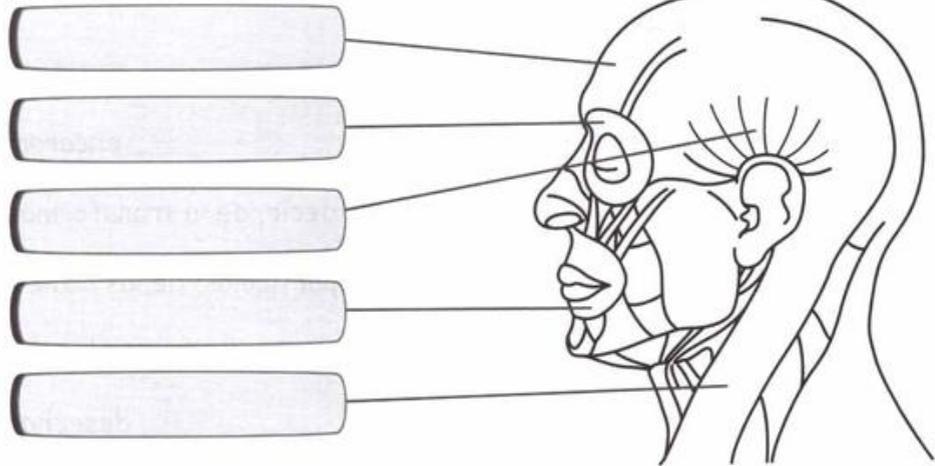


Características de los músculos:

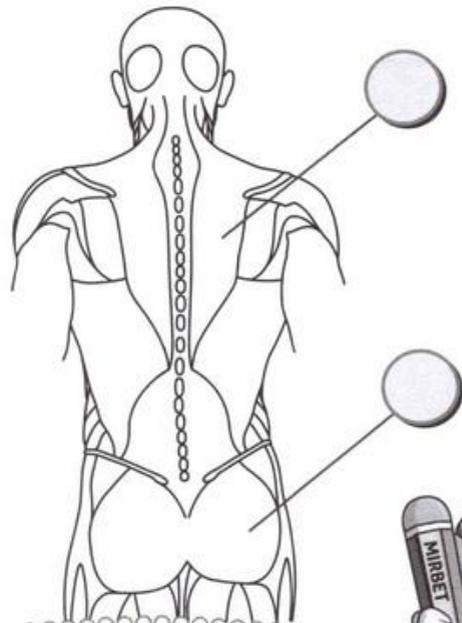
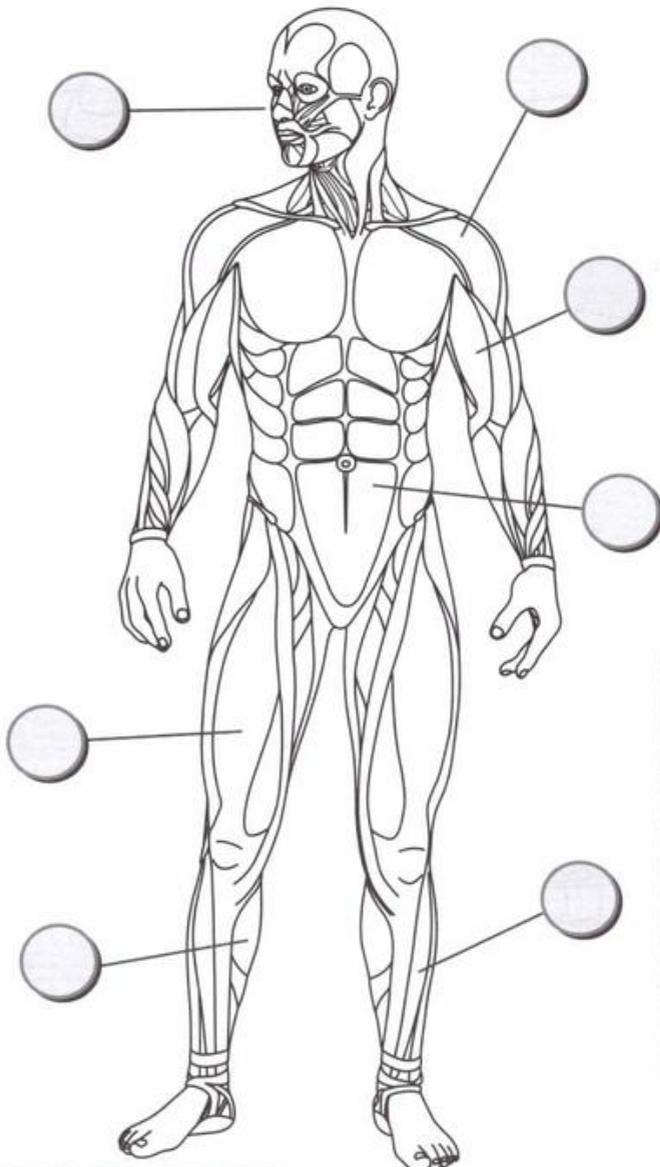
- (a) Los músculos nos permiten el movimiento del cuerpo.
- (b) Son blandos y se encuentran debajo de la piel.
- (c) En nuestro cuerpo tenemos más de 600 músculos.
- (d) Los músculos pueden ser: cortos (cabeza), largos (extremidades) y anchos (tórax).
- (e) Los músculos están unidos a los huesos por unas fibras elásticas llamadas tendones.



2 **ESCRIBE** el nombre de los músculos de la cabeza.



3 **ENUMERA** los músculos del tórax, de las extremidades superiores e inferiores.



- 
- 1.- Trapecio.
 - 2.- Glúteo.
 - 3.- Músculos del hombro.
 - 4.- Músculos de la cara.
 - 5.- Bíceps.
 - 6.- Músculos del abdomen.
 - 7.- Gemelos.
 - 8.- Músculos del muslo.
 - 9.- Músculos de la pierna.



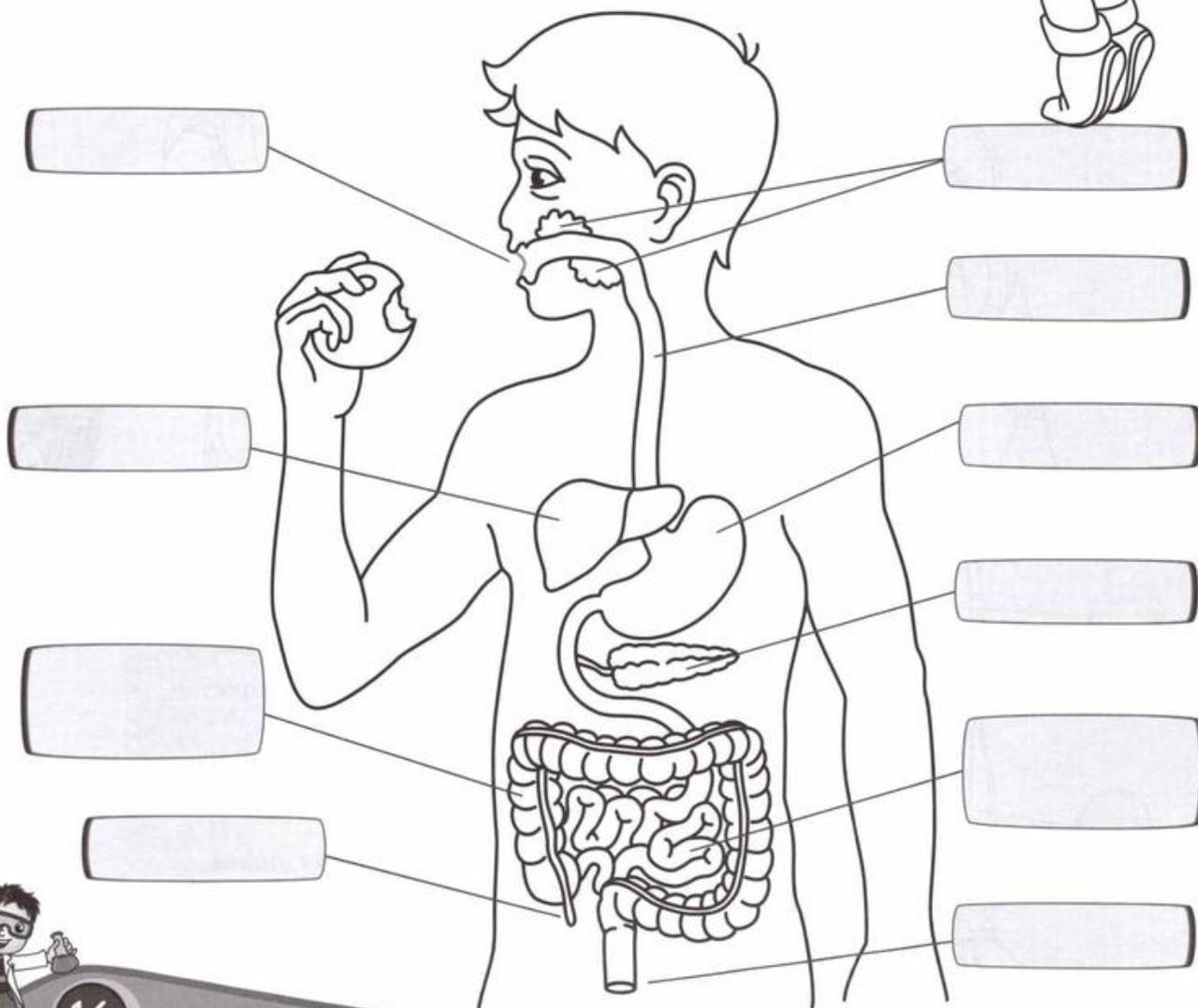
APARATO DIGESTIVO

1 **COMPLETA** la definición.

El aparato digestivo es el conjunto de _____ encargados del proceso de la _____; es decir, de la transformación de los _____ en pequeñas partículas; de las cuales se extraen los _____ que alimentarán a todas las células para darle energía a todo el _____, desechando al final lo que no necesita.



2 **ESCRIBE** las partes del sistema digestivo.





3 MARCA la respuesta correcta.

a No es una glándula anexa:

- a) Hígado
- b) Páncreas
- c) Duodeno
- d) Glándulas Salivales

b Se ubica detrás de la boca:

- a) Laringe
- b) Faringe
- c) Esófago
- d) Estómago

c Tritura los alimentos:

- a) La lengua.
- b) Los dientes.
- c) El estómago.
- d) La saliva.



d El que fabrica la bilis es:

- a) Páncreas
- b) Hígado
- c) Duodeno
- d) Boca

e No es parte del tubo digestivo:

- a) Hígado
- b) Estómago
- c) Intestino delgado
- d) Intestino grueso

f Las glándulas salivales se ubican en:

- a) Estómago
- b) Intestino delgado
- c) Boca
- d) Faringe



4 RELACIONA con una línea cada parte del aparato digestivo con la función que realiza:

INTESTINO ○

○ Produce bilis, que descompone las grasas.

HÍGADO ○

○ Es un tubo que pasa los alimentos al estómago.

ESÓFAGO ○

○ Son órganos que sirven para triturar los alimentos.

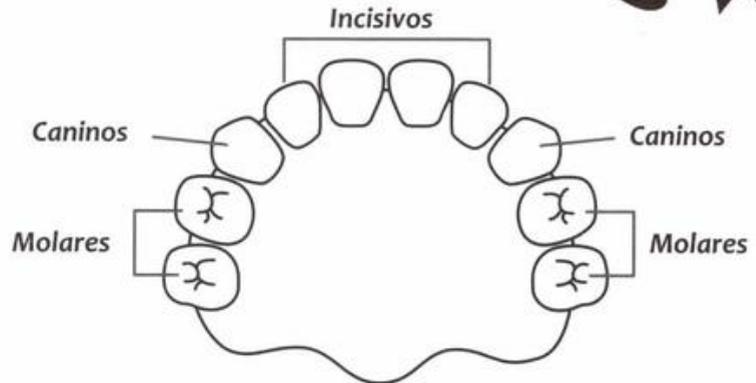
DIENTES ○

○ Desde aquí las sustancias aprovechables de los alimentos pasan a la sangre.

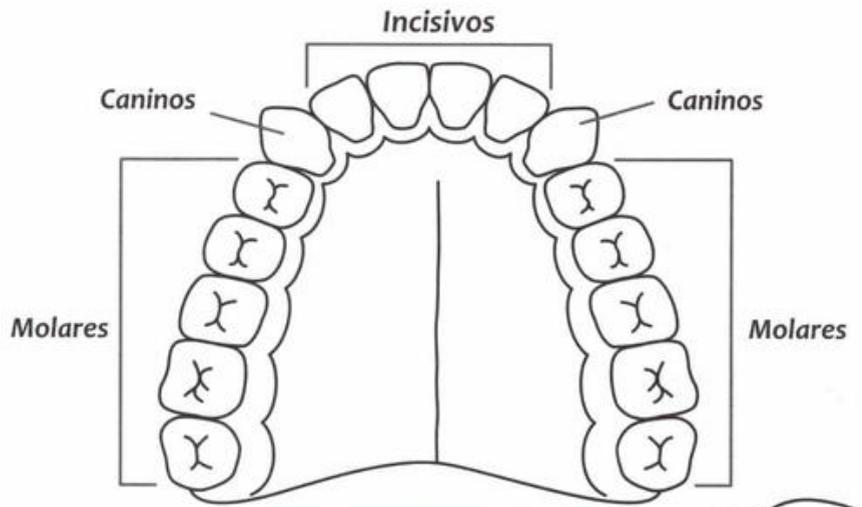


LOS DIENTES

Son piezas duras, de color blanco que se localizan en la boca. Sirven para triturar los alimentos y de este modo facilitan la digestión.



Dentadura de leche



Dentadura definitiva



Actividades

1. Observa los dibujos e indica qué dientes faltan en la dentadura de leche.
2. ¿Cuántos dientes de cada tipo forman la dentadura "de leche" y la dentadura de un adulto?



Dientes	Niño	Adulto
Incisivos		
Caninos		
Molares		



LOS ALIMENTOS



Sin los alimentos adecuados nuestro cuerpo sufrirá enfermedades que afectarán al organismo. Con buenos hábitos alimenticios conservaremos una buena salud.

Recuerda que el alimento es toda sustancia natural, de origen animal, vegetal o mineral, que contenga en su composición aportes energéticos y nutritivos para el organismo.

1 **OBSERVA** cada uno de los alimentos.



CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

2 **COMPLETA** el esquema según las dos clasificaciones de los alimentos.

LOS ALIMENTOS

SEGÚN SU FUNCIÓN

- _____
- _____
- _____

SEGÚN SU ORIGEN

- _____
- _____
- _____



● FUNCIÓN DE LOS ALIMENTOS



1 **MENCIONA** algunos ejemplos.

ALIMENTOS	FUNCIONES	EJEMPLOS
Constructores y reparadores	Sirven para construir y reparar los tejidos del cuerpo humano y para su crecimiento.	
Energéticos	Dan fuerza para trabajar y para las funciones del cuerpo humano.	
Reguladores	Controlan las funciones del cuerpo humano. Tienen vitaminas. Protegen la salud.	

2 **MARCA** la respuesta correcta.

a El calcio es:

- a) Proteína
- b) Grasa
- c) Vitamina
- d) Mineral

b El aceite contiene:

- a) Proteínas
- b) Grasas
- c) Carbohidratos
- d) Minerales

c Vitaminas que evita el resfrío:

- a) Vitamina A
- b) Vitamina B
- c) Vitamina C
- d) Vitamina D

d Las grasas y carbohidratos son:

- a) Alimentos plásticos
- b) Alimentos energéticos
- c) Alimentos reguladores
- d) Alimentos vitamínicos

e Las proteínas sirven para:

- a) Regular el cuerpo
- b) Regenerar los tejidos
- c) Dar energía
- d) Dar calorías

f Las carnes y menestras contienen:

- a) Proteínas
- b) Minerales
- c) Vitaminas
- d) Grasas



3 **CLASIFICA** los siguientes alimentos:

Alimentos	Origen	Constructores	Energéticos	Reguladores o Protectores
manzana				
pollo				
pan				
agua				
leche				
huevos				
espinacas				
mandarina				
azúcar				
lentejas				

4 **RESPONDE** las siguientes preguntas:

a ¿Qué sustancia nutritiva contienen el aceite, la mantequilla, la jamonada y el chorizo?

b ¿Alimento que contiene todas las sustancias nutritivas y que consumen los bebés?

c ¿Qué son el calcio y el fósforo?

d ¿Qué sustancia nutritiva contienen las frutas y las verduras?

e ¿A qué nos ayudan las proteínas?

f ¿Qué nos proporcionan los carbohidratos y las grasas?

g ¿Qué contiene el arroz, el pan, la papa y el azúcar?



DIETA ALIMENTICIA

A los alimentos que comes a diario se le llama dieta. Tu dieta debe ser balanceada, es decir, completa y equilibrada, de lo contrario tendrás problemas de salud. Una dieta completa es aquella que contiene alimentos de todos los grupos (constructores, energéticos y protectores).



1 **ESCRIBE** V ó F según corresponda.

- a Los helados y chocolates son importantes en la dieta.
- b La leche y el huevo son alimentos que ayudan a la construcción de órganos de nuestro cuerpo.
- c La mayonesa y la mantequilla son alimentos energéticos.
- d Un anciano debe tener una dieta blanda.
- e La leche materna es necesaria en los lactantes.

2 **RESPONDE** las siguientes preguntas:

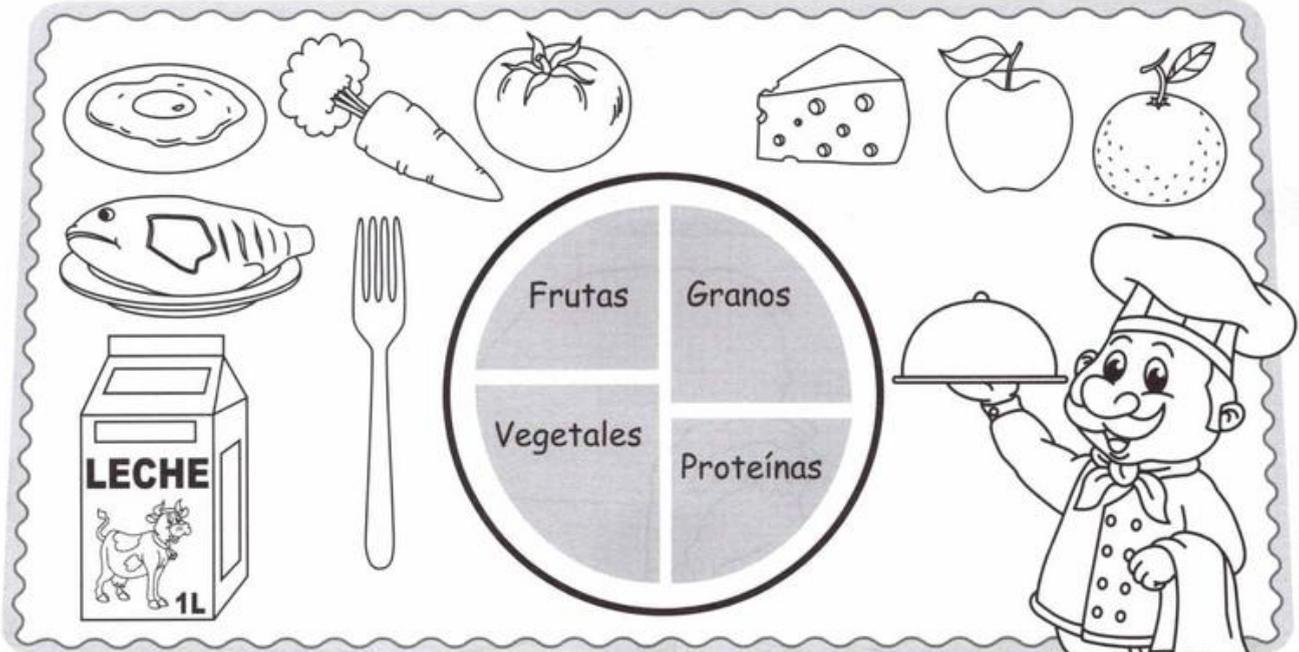
a ¿Cómo debe ser la dieta que se da a los enfermos?

b ¿Todas las dietas son iguales? ¿De qué depende?

c ¿Por qué la dieta de los bebés solo debe ser la leche materna?



LA LONCHERA NUTRITIVA



1

En grupo preparen una lonchera nutritiva para la próxima semana. Tener en cuenta el ejemplo:



LUNES

-

-

-

MARTES

-

-

-

JUEVES

-

-

-

VIERNES

-

-

-

MIÉRCOLES

-

-

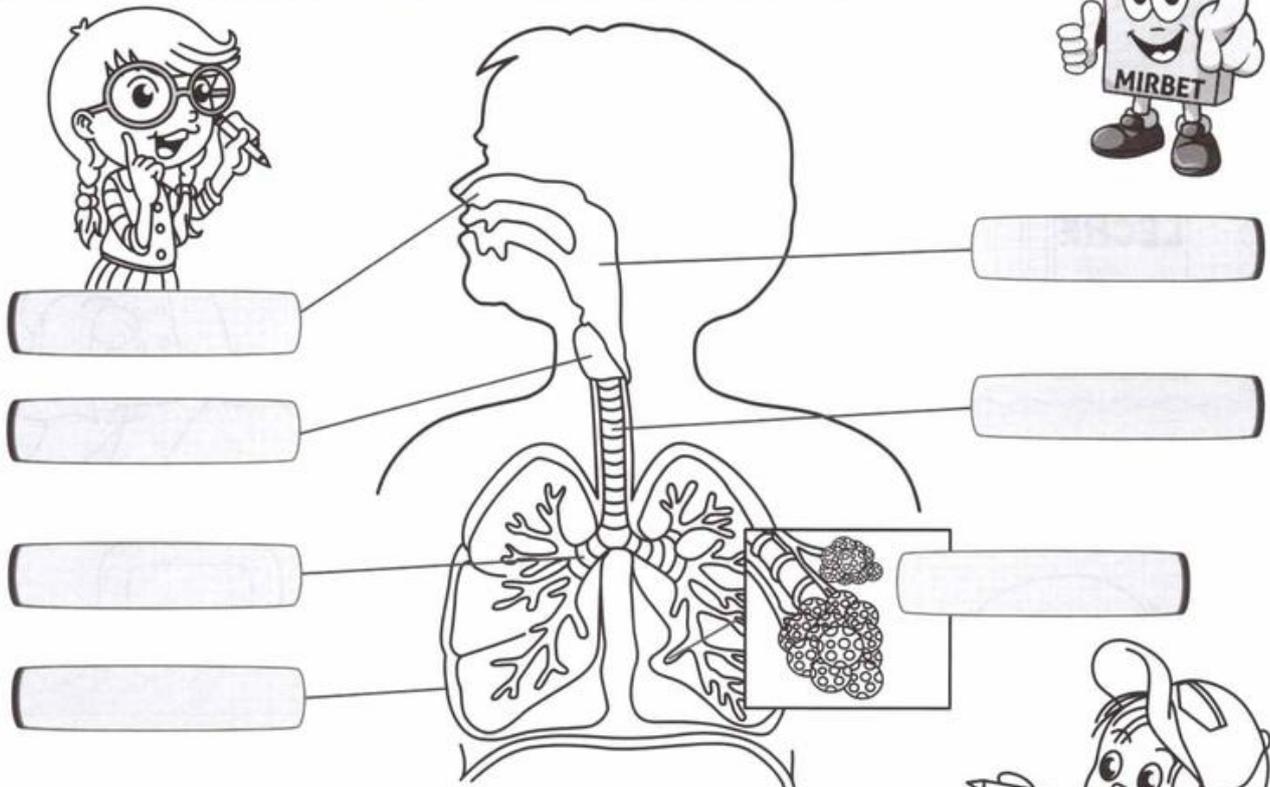
-



APARATO RESPIRATORIO

El sistema respiratorio es el encargado que nuestro cuerpo tenga el oxígeno necesario para poder vivir. Esta formado por órganos encargados del intercambio de gases entre el organismo y el medio ambiente.

1 **ESCRIBE** cada uno de los órganos del aparato respiratorio.



2 **COMPLETA** con las palabras del recuadro.

Carbono - aire - exterior - pulmones

● **Al respirar realizamos los siguientes actos:**

- a) Inspiramos el aire que entra por la nariz o por la boca. En la nariz se encuentran vellos que evitan el paso del polvo.
- b) El _____ pasa por la tráquea y los bronquios hasta llegar a los pulmones.
- c) Los _____ toman el oxígeno del aire y lo pasan a la sangre.
- d) La sangre deja en los pulmones dióxido de _____ (CO_2).
- e) El aire de los pulmones es espirado; es decir sale al _____.



3 **COMPLETA** con las palabras del recuadro.

cuerdas vocales	oxígeno	laringe
manzana de Adán	fosas nasales	pulmones
alvéolos pulmonares	bronquios	tráquea
anhídrido carbónico	fosas nasales	pulmones



- a Dentro de los pulmones encontramos los _____.
- b Respirar es tomar _____ del medio ambiente y eliminar _____ de nuestro cuerpo.
- c La tráquea se divide en dos _____.
- d El sistema respiratorio está formado por: _____, _____, _____ y _____.
- e El aire con oxígeno ingresa por las _____.
- f A la laringe se le llama también "_____".
- g Las _____ se ubican en la laringe.
- h Los bronquios llegan a los _____.



4 **RESPONDE** las siguientes preguntas:

- a ¿Qué entiendes por respiración?

- b ¿Qué momentos ocurren en la respiración?

- c ¿Qué función desempeña el Aparato Respiratorio?

- d ¿Puedes mencionar otras sustancias dañinas para la salud que se encuentra en el aire?



EL APARATO CIRCULATORIO

1

COMPLETA.

La _____, bombeada por el _____, recorre todo nuestro organismo a través de conductos o tubos llamados _____ para cumplir las siguientes funciones:



FUNCIONES

Llevar oxígeno y alimentos a todas las células.

Recoger los desechos como el dióxido de carbono.

para

expulsarlos

por los

riñones

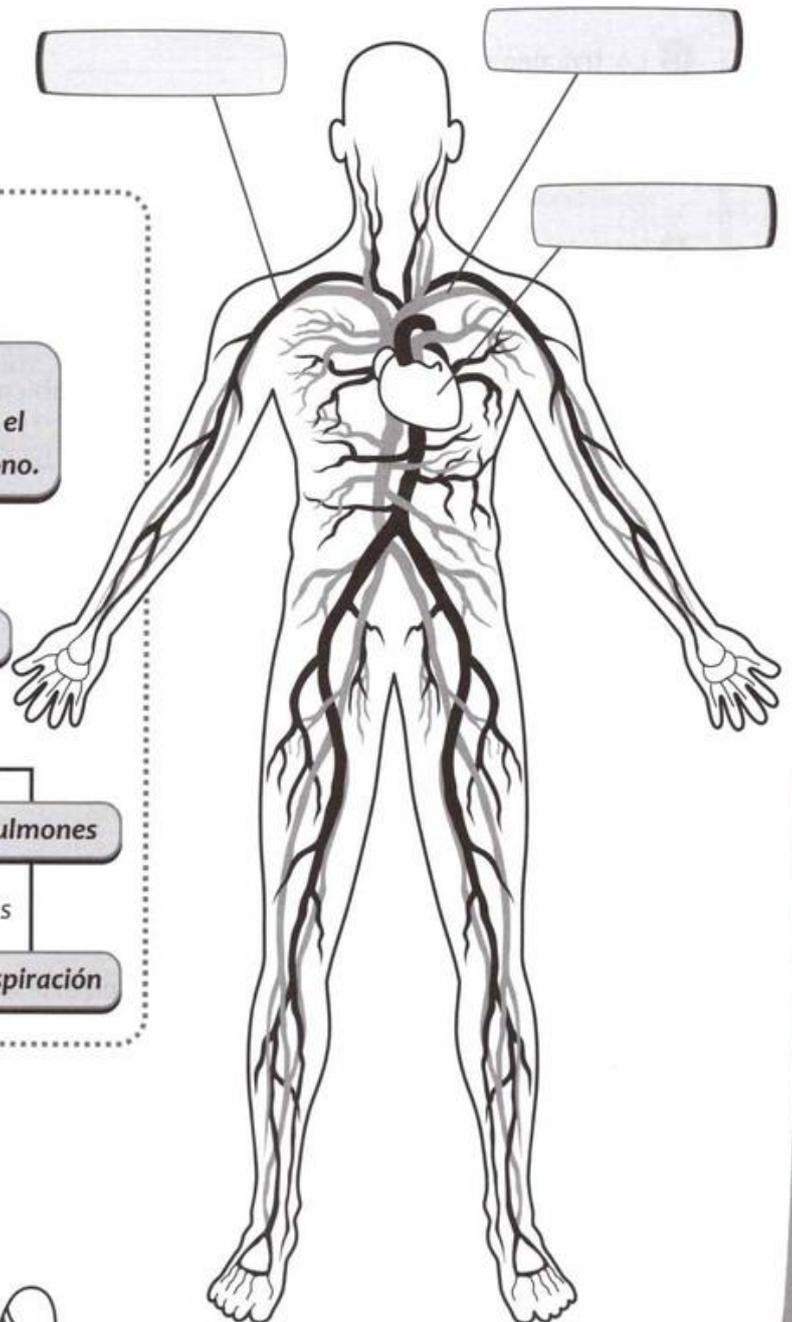
pulmones

a través

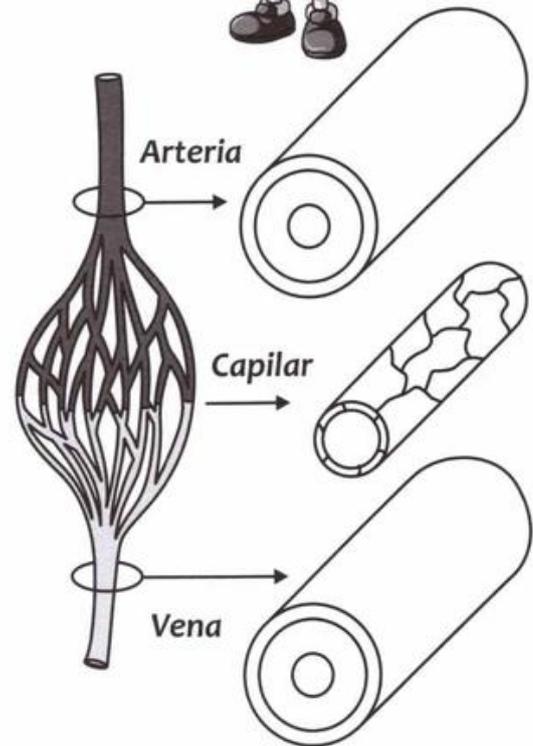
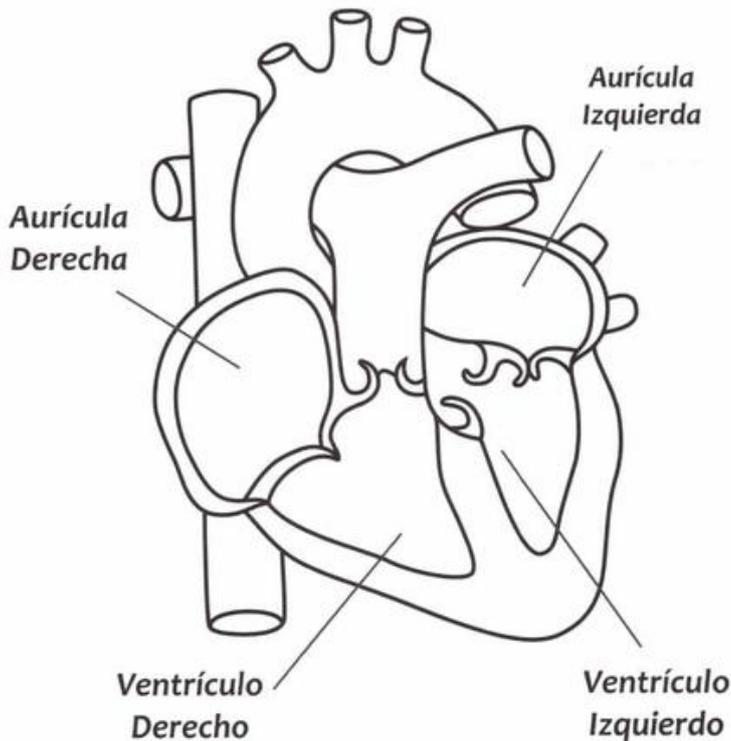
a través

orina

espiración



El Corazón y los Vasos Sanguíneos



2 COMPLETA los siguientes conceptos:

- a Es un órgano del tamaño de un puño, situado en la parte izquierda del pecho.
- b Conductos musculares elásticos que distribuyen y recogen la sangre por todo el cuerpo y sus partes son:
- c Son tubos que transportan la sangre del cuerpo hacia el corazón.
- d Son tubos que conducen la sangre desde el corazón hacia todos los órganos del cuerpo.
- e Son conductos muy estrechos de pared delgada que riegan directamente todos los órganos, en ellos se produce el intercambio de gases, nutrientes. Unen las arterias con las venas.
- f Es el líquido rojizo que circula por todo el organismo a través del sistema circulatorio.

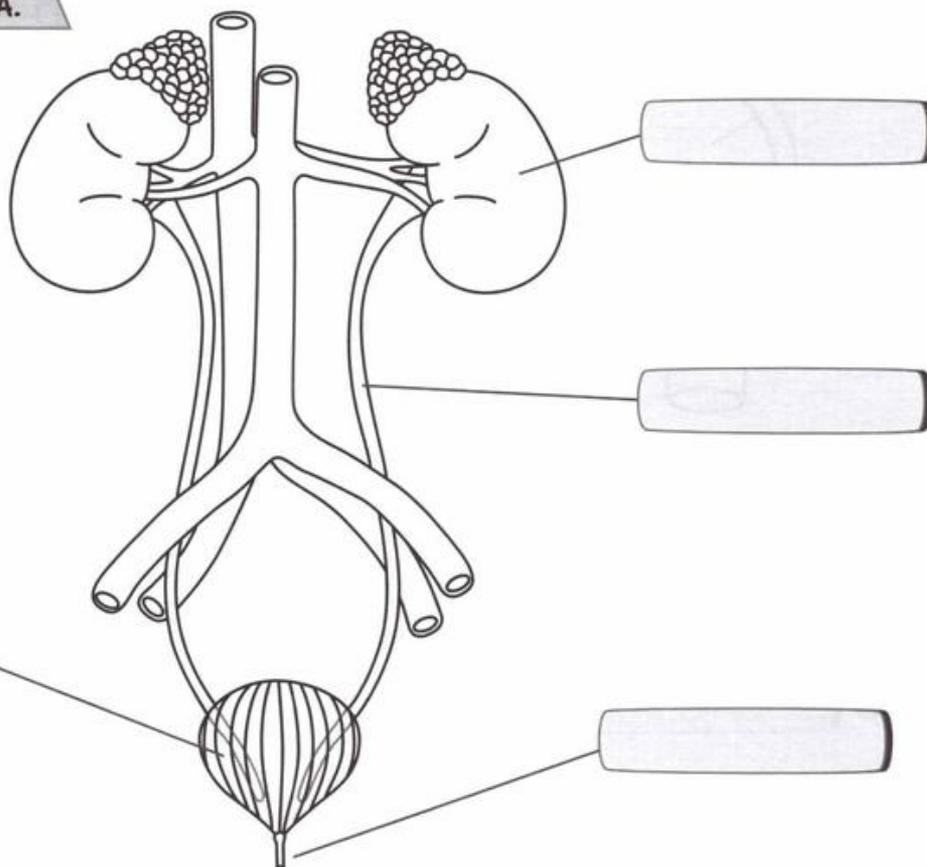


APARATO URINARIO

El aparato excretor es el encargado de eliminar las sustancias tóxicas de nuestro organismo. Los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra forman en conjunto el aparato urinario.



1 OBSERVA y COMPLETA.



2 RELACIONA.

URÉTERES ○

EL ESFÍNTER ○

FUNCIÓN REGULADORA ○

LA VEJIGA ○

○ Regula la cantidad de agua y sales que necesita nuestro cuerpo.

○ Órgano en donde se almacena la orina.

○ Transporta la orina desde el riñón a la vejiga

○ Músculo en forma de anillo que controla la salida de la orina, de la vejiga a la uretra.

