

RESPONDONES CIENCIAS DE LA NATURALEZA
4° PRIMARIA

➤ TEMA 1: "NUESTRO CUERPO: FUNCIÓN DE NUTRICIÓN Y REPRODUCCIÓN".

1. ¿Cuáles son las tres funciones vitales?

Función de nutrición, relación y reproducción.

2. ¿De qué se encarga la función de nutrición?

Se encarga de transformar los alimentos que se ingieren y el oxígeno que se respira en la energía y los nutrientes que necesita el cuerpo para crecer.

3. ¿Cuáles son los aparatos que intervienen en la función de nutrición?

Digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor (sistema urinario y glándulas sudoríparas).

4. ¿Cuál es la función del aparato digestivo?

Se encarga de transformar los alimentos que se ingieren, para extraer de ellos los nutrientes que necesita el organismo. También expulsa los alimentos que no se pueden digerir.

5. ¿Cuáles son los principales órganos que intervienen en la digestión?

Boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso y ano.

6. ¿Cuál es el proceso de la digestión?

- Los dientes y la lengua trituran los alimentos junto con la **saliva**. Se forma el **bolo alimenticio**.
- El bolo alimenticio pasa por la **faringe** y el **esófago** y llega hasta el **estómago**.
- Allí, los alimentos se mezclan con los **jugos gástricos** y forman el **quimo** (una especie de papilla).
- En el **intestino delgado** se separa la parte de los alimentos que se necesita de la que no. Los nutrientes pasan a la sangre y las sustancias de desecho al intestino grueso.
- En el **intestino grueso**, las sustancias de desecho se transforman en heces y son expulsadas a través del **ano**.

7. ¿Cómo podemos proteger nuestro aparato digestivo?

- Comer despacio y masticando muy bien.
- Haciendo 5 comidas todos los días.
- Tomando fruta, verdura y bastante agua.
- Desayunando fuerte y tomando una cena ligera.
- Lavando bien fruta y verdura.
- Lavándose las manos y los dientes.

8. ¿Cuál es la función del aparato respiratorio?

Tomar aire con oxígeno y eliminar el dióxido de carbono.

9. ¿Cómo se realiza la respiración?

Mediante tres procesos:

- **Inspiración:** el aire con oxígeno entra por la nariz y baja a través de la faringe, laringe y tráquea hasta los pulmones.
- **Intercambio de gases:** los pulmones toman oxígeno y expulsan el dióxido de carbono.
- **Espiración:** el aire con el dióxido de carbono sube por la tráquea, laringe y faringe y sale por la nariz o por la boca.

10. ¿Cómo podemos proteger el aparato respiratorio?

- Ventilar la habitación.
- Evitar cambios bruscos de temperatura.
- Abrigarse y protegerse del frío.
- Respirar por la nariz para que el aire se caliente, se humedezca y se limpie.
- Taparse la boca y la nariz al toser y estornudar.
- Evitar lugares muy contaminados.

11. ¿Cuál es la función del aparato circulatorio?

Se encarga de distribuir a todas las células del cuerpo los nutrientes que absorbe el aparato digestivo y el oxígeno que capta el aparato respiratorio. También transporta sustancias de desecho a los aparatos que se encargan de eliminarlas.

12. ¿Por dónde circula la sangre?

Por los vasos sanguíneos.

13. ¿Cuáles son los vasos sanguíneos?

Arterias, venas y capilares.

14. ¿Cuáles son las partes principales del corazón?

Se divide en cuatro cavidades: dos superiores (**aurículas**) y dos inferiores (**ventrículos**).

15. ¿Cuál es la función de las aurículas?

Reciben la sangre del resto del cuerpo.

16. ¿Cuál es la función de los ventrículos?

Impulsan la sangre a todos nuestros órganos.

17. ¿Qué dos movimientos realiza el corazón?

Relajación (la sangre entra en el corazón) y **contracción** (la sangre sale del corazón).

18. ¿Cómo podemos proteger nuestro aparato circulatorio?

- Hacer ejercicio físico.
- Comer frutas, verduras, cereales, legumbres y pescado.
- Ingerir menos grasas animales y no abusar de la sal.
- Evitar ambientes con mucho humo y sustancias tóxicas.

19. ¿Cuál es la función del aparato excretor?

Eliminar las sustancias de desecho que genera el organismo.

20. ¿Qué sistemas forman el aparato excretor?

El sistema urinario y las glándulas sudoríparas.

21. ¿Qué órganos forman el sistema urinario?

Riñones, uréteres, vejiga y uretra.

22. ¿Qué proceso realiza el sistema urinario?

- Los riñones filtran la sangre. Las sustancias de desecho y un poco de agua, forman la orina.
- Los uréteres transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga.
- La vejiga almacena la orina, cuando está llena, sentimos la necesidad de orinar.
- La orina sale al exterior por la uretra.

23. ¿Qué ocurre con las sustancias de desecho que no se expulsan a través de la orina?

Se eliminan mediante el sudor, que es producido por las glándulas sudoríparas que hay en la piel.

24. ¿Cómo podemos proteger el sistema urinario?

- Beber mucho líquido, especialmente agua.
- Mantener una buena higiene corporal.
- Procurar no retener la orina durante mucho tiempo.
- Hacer deporte y utilizar prendas que hagan que la piel transpire.

25. ¿De qué se encarga la función de reproducción?

La función de reproducción permite tener descendencia (crear nuevos seres semejantes a nosotros).

26. ¿Cuáles son los principales órganos del aparato reproductor femenino?

Trompas de Falopio, ovarios, útero y vagina.

27. ¿Cuáles son los principales órganos del aparato reproductor masculino?

Pene y testículos.

28. ¿Cuáles son las células reproductoras?

Óvulos (producidos por los ovarios) y espermatozoides (producidos por los testículos).

29. ¿Cuáles son las fases de la reproducción?

Fecundación (unión óvulo y espermatozoide), embarazo y parto.

30. ¿Cuáles son las etapas de la vida?

Infancia (nacimiento hasta los 12 años), adolescencia (12 años a los 18 años) y edad adulta (madurez y vejez).

➤ **TEMA 2: "FUNCIÓN DE RELACIÓN"**.

1. ¿En qué consiste la función de relación?

En captar lo que ocurre alrededor y reaccionar ante las diferentes situaciones que se presentan.

2. ¿Quién lleva a cabo la función de relación?

Órganos de los sentidos, sistema nervioso y aparato locomotor.

3. ¿Cuál es la función de los órganos de los sentidos?

Se encargan de captar lo que ocurre en el medio que nos rodea.

4. ¿Cuál es la función de los nervios?

Transportar la información de los sentidos al cerebro.

5. ¿Cuál es la función del cerebro?

Elaborar la respuesta adecuada, que viaja a través de los nervios hacia el aparato locomotor.

6. ¿Cuál es la función del aparato locomotor?

Ejecutar la respuesta creada en el cerebro en forma de movimiento.

7. ¿Cuáles son los sentidos?

Vista, oído, gusto, olfato y tacto.

8. ¿Cuáles son las partes principales de un ojo?

Córnea, pupila, cristalino, iris, retina y nervio óptico.

9. La luz pasa hacia la pupila a través de...

La córnea.

10. ¿Cuál es la función del cristalino?

Enfocar la luz sobre la retina.

11. ¿Qué cambia de tamaño: pupila o iris?

Iris.

12. ¿Cuál es la función de la retina?

Recibir la información de la imagen y mandarla al nervio óptico.

13. El nervio óptico...

Manda señales recibidas al cerebro.

14. ¿Qué protege al ojo?

Glándulas lacrimales, párpados, cejas y pestañas.

15. ¿Cómo podemos cuidar el sentido de la vista?

- Evitar luz muy intensa.
- Leer con la luz apropiada y a una distancia adecuada.
- Acudir al oftalmólogo para revisiones.

16. ¿Cuáles son las partes principales del oído?

Oreja y conducto auditivo externo (oído externo); tímpano y cadena de huesecillos (oído medio); caracol y nervio auditivo (oído interno).

17. ¿Cómo podemos proteger el oído?

- Evitar sonidos fuertes.
- Procurar no introducir objetos.
- Acudir al otorrinolaringólogo.

18. Las papilas gustativas...

Captan los diferentes sabores.

19. ¿Cuáles son los hábitos saludables que debemos seguir para proteger el gusto?

- No tomar alimentos muy fríos, calientes o picantes.
- Cepillar la lengua y los dientes después de cada comida.
- Acudir al dentista.

20. En el sentido del olfato, ¿quién se encarga de reconocer sabores?

La pituitaria amarilla.

21. ¿Cuáles son los hábitos saludables que debemos seguir para proteger el olfato?

- Utilizar prendas de abrigo adecuadas.
- Evitar olores agresivos.
- Acudir al otorrinolaringólogo.

22. En el sentido del tacto, las terminaciones nerviosas...

Llevar la información hasta el cerebro.

23. ¿Cómo podemos proteger el sentido del tacto?

- Ducharse todos los días.
- Evitar quemaduras, roces, cortes o golpes.
- Ir al dermatólogo.

24. El aparato locomotor está formado por...

Huesos, músculos y articulaciones.

25. ¿Cuál es la misión del esqueleto?

Sostener nuestro cuerpo y proteger a los órganos internos.

26. Los huesos están unidos entre sí mediante...

Las articulaciones.

27. ¿Cómo pueden ser las articulaciones?

Móviles (permiten el movimiento de los huesos, como rodilla o codo) y rígidas (no permiten el movimiento, como los huesos del cráneo).

28. ¿Cuál es la función de los músculos?

Se contraen y se estiran y así hacen que los huesos y el cuerpo se muevan.

29. ¿Cómo podemos proteger nuestro aparato locomotor?

- Llevar una buena alimentación (rica en calcio y vitaminas).
- Practicar deporte habitualmente.
- Cuidar las posturas.
- Dormir las horas necesarias.
- No cargar mucho peso.
- Evitar caídas y golpes bruscos.

30. ¿Cómo se puede ver si un hueso está roto o no?

Mediante una radiografía.

➤ **TEMA 3: "SALUD".**

1. ¿Qué es la salud?

Estado de bienestar del cuerpo y la mente.

2. A partir de los nutrientes...

El cuerpo obtiene energía y materiales necesarios para crecer y repararse.

3. ¿Cuáles son los principales nutrientes?

Proteínas, glúcidos, lípidos, sales minerales y vitaminas.

4. ¿Para qué nos sirven las proteínas?

Reparan el cuerpo y lo hacen crecer.

5. ¿Qué alimentos son ricos en proteínas?

Carnes, pescados, huevos y productos lácteos.

6. ¿Qué nos aportan los glúcidos?

Aportan energía al organismo.

7. ¿Qué alimentos son ricos en glúcidos?

Cereales, legumbres y frutas.

8. ¿Qué nos aportan los lípidos o las grasas?

Proporcionan energía y protegen los órganos.

9. ¿Qué alimentos son ricos en lípidos o grasas?

Aceites, mantequilla, carnes y frutos secos.

10. ¿Qué nos aportan las sales minerales y las vitaminas?

Hacen que nuestro cuerpo funcione y evitan enfermedades.

11. ¿Qué alimentos son ricos en sales minerales y vitaminas?

Frutas y verduras.

12. ¿Cómo están organizados los alimentos en la rueda de alimentos?

Según el nutriente principal.

13. ¿Para qué sirve la rueda de alimentos?

Para saber qué alimentos se deben tomar en mayor cantidad y de cuáles conviene no abusar.

14. ¿Cómo están representados los alimentos que se han de tomar?

Son los que ocupan más espacio en la rueda de alimentos. Son la fruta, verdura y cereales.

15. Los alimentos que no se deben tomar están representados...

En menor tamaño (chacina, dulces y grasas).

16. Además de alimentos, para llevar una dieta saludable debemos...

Tomar agua en cantidad suficiente y practicar deporte de forma habitual.

17. ¿Qué es la dieta?

El conjunto de alimentos que se toman habitualmente.

18. ¿Cómo podemos hacer que nuestra dieta sea equilibrada?

Tomando alimentos variados que suministren todos los nutrientes en las proporciones adecuadas.

19. ¿Para qué sirve la pirámide de alimentos?

Nos indica los alimentos que debemos tomar a diario (en la parte inferior) y aquellos alimentos de los que no conviene abusar (en la parte superior).

20. ¿Qué recomendaciones podemos seguir para llevar una dieta equilibrada?

- Cinco comidas al día, despacio y masticando bien.
- Alimentos en buen estado (vigilando la fecha de caducidad).
- Cinco raciones de fruta y verdura y lavarlas bien.
- Desayunar fuerte y cenar de forma ligera.

21. Los hábitos saludables son...

Higiene, descanso, buen uso del tiempo libre y revisiones médicas.

22. ¿Cuáles son los hábitos saludables relacionados con la higiene?

- Ducharse todos los días.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Cepillarse los dientes después de cada comida.

22. ¿Cuáles son los hábitos saludables relacionados con el descanso?

- Dormir entre 8 y 10 horas.
- Acostarse temprano y siempre a la misma hora.

23. ¿Cómo podemos hacer un buen uso de nuestro tiempo libre?

- Jugar y compartir experiencias con amigos y familiares.
- Practicar deporte varios días a la semana.

24. Al médico debemos acudir...

Cada cierto tiempo, aunque no se esté malo. Y poner las vacunas correspondientes.

25. ¿Qué consejos debemos seguir cuando realizamos deporte?

- Calentamiento y estiramiento.
- Parar y descansar si se está muy cansado o mareado.
- Utilizar el equipo y las protecciones necesarias.
- Respetar las reglas del deporte.

26. ¿Qué nos permite el tiempo libre?

- Relacionarnos con otras personas.
- Aprender a hacer cosas diferentes.
- Recobrar fuerzas y energía.
- Liberarse de preocupaciones.
- Desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Conocer otras costumbres y culturas.

27. Para lograr una buena convivencia es necesario...

Respetar, ser tolerantes y expresar emociones de forma educada.

28. ¿Qué consejos debemos seguir para hacer un buen uso del tiempo libre?

- Saber ganar y perder.
- Utilizar el diálogo.
- Planificar y compartir actividades con otras personas.
- Ponerse en el lugar de los demás.
- Ayudar a los demás y pedir ayuda.

29. Si nos rompemos un hueso, acudimos al...

Traumatólogo.

30. Si tenemos un problema en la vista, acudimos al...

Oftalmólogo.

31. Si tenemos un problema en los oídos, acudimos al...

Otorrinolaringólogo.

32. Si tenemos un problema en la piel, acudimos al...

Dermatólogo.

33. Si tenemos un problema en el corazón, acudimos al...

Cardiólogo.

34. ¿Qué médico realiza operaciones?

El cirujano.

35. Si presentas algún tipo de alergia, debes acudir al...

Alergólogo.

36. ¿Qué información aparece en las etiquetas de los alimentos?

- De dónde procede.
- La marca.
- La información nutricional.
- Los ingredientes.
- La fecha de caducidad o consumo preferente.

37. Para que nuestra alimentación sea de calidad, debemos elaborar un...

Menú semanal de comidas.