

NOME _____ DATA _____

a) ESCOLLE a palabra correcta.

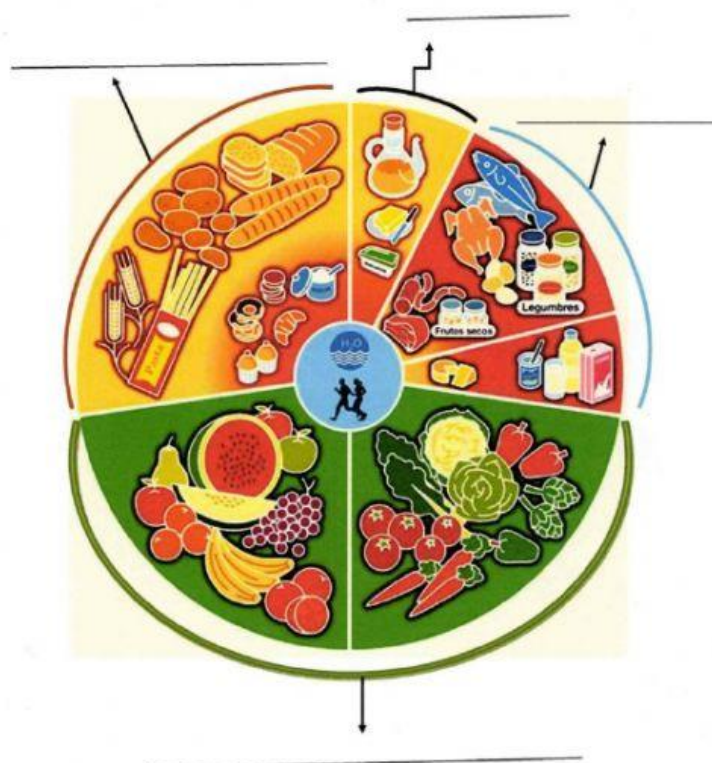
Para levar unha vida saudable necesitamos ter:

- Unha alimentación _____. (abundante/ variada/ rica).
- Beber _____ auga. (pouca/ suficiente/ algo de).
- Facer _____. (turismo/ pesas/ exercicio físico).
- Durmir _____. (de 9 a 10 horas/ de 4 a 5 horas/ de 12 a 15 horas).

b) Os alimentos conteñen NUTRIENTES que o noso corpo necesita para vivir.

Coloca o nome dos nutrientes en cada grupo de alimentos.

Proteínas – graxas – vitaminas e minerais – hidratos de carbono



c) NON TODOS OS ALIMENTOS SE PODEN CONSUMIR COA MESMA FRECUENCIA.

Según A PIRÁMIDE DOS ALIMENTOS escribe no cadro de abaixo as veces que podemos consumir os seguintes alimentos:



*Refrescos – pan – tarta - peixe –
froitas – xeados – ovos – verduras - legumes*

HAI QUE COMELOS TODOS OS DÍAS	HAI QUE COMELOS VARIAS VECES Á SEMANA	SÓ DEBEN TOMARSE DE CANDO EN CANDO

d) Como se chama a FUNCIÓN do corpo que fai que estemos informados do que ocorre ao noso arredor e advirte dos perigos?
Rodea a resposta correcta.

- FUNCIÓN DE NUTRICIÓN
- FUNCIÓN DE RELACIÓN
- FUNCIÓN DE REPRODUCCIÓN

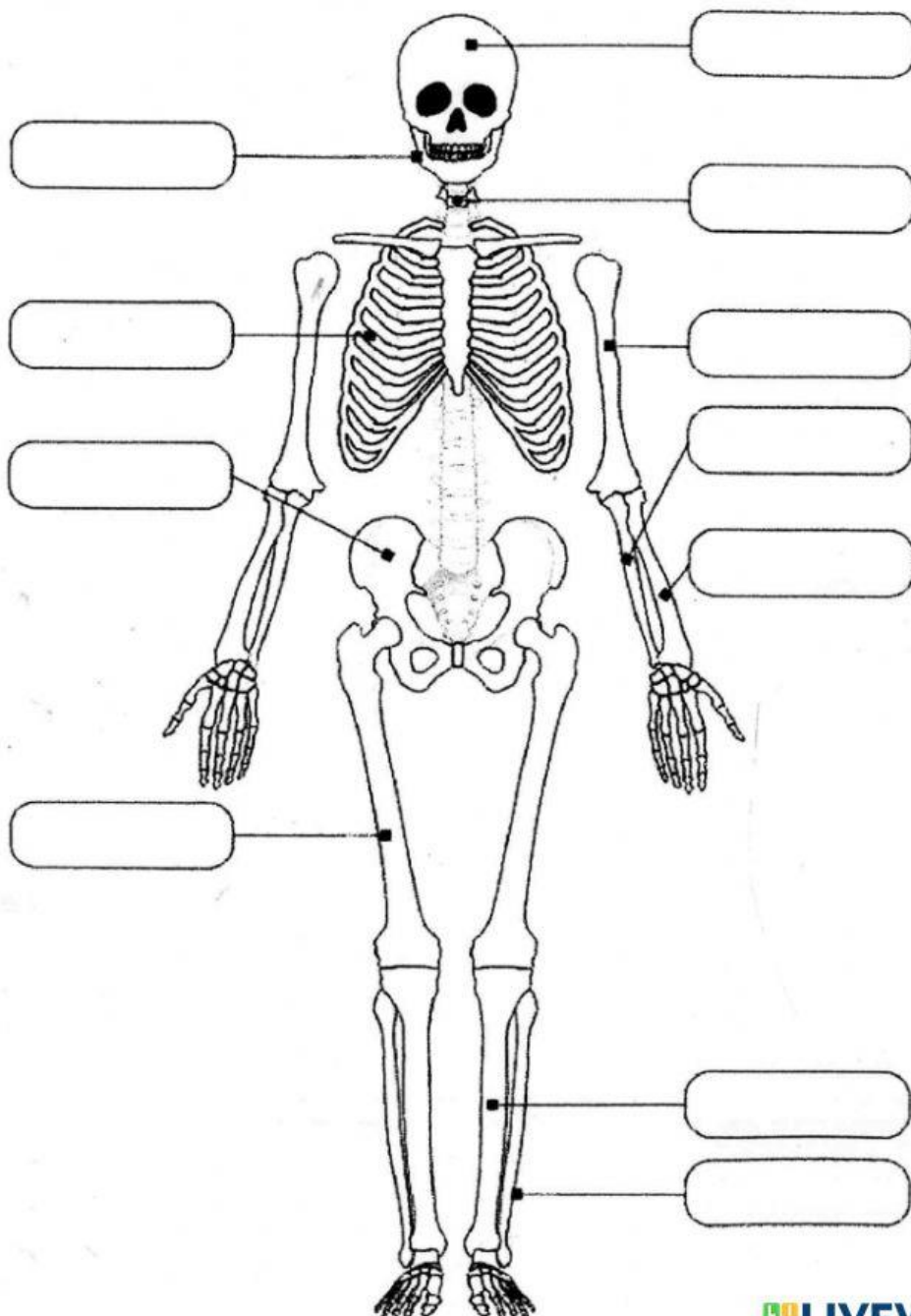
e) A **FUNCIÓN DE RELACIÓN** nos informa do que ocorre ao noso arredor.
Para levar a cabo a **FUNCIÓN DE RELACIÓN** necesitamos poñer a
Funcionar:

1. os órganos dos _____.
2. o sistema _____.
3. o aparello _____.

f) O aparello locomotor o forman os **ósos**, os **músculos** e
as **articulacións**.

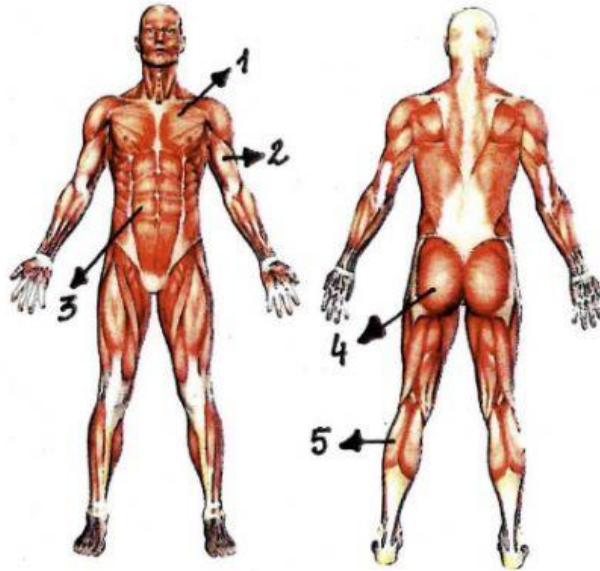
Pónlle nome aos ósos:

cráneo - mandíbula - costelas - vértebra - úmero - cúbito - radio-
pelve - fémur - tibia - peroné



g) Coloca o nome dos músculos.

Pectorais – glúteos – bíceps – xemelgos – abdominais



- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

h) A información do exterior recibímola a través dos órganos dos sentidos.

Indica cal é o órgano de cada sentido e como se chama a parte encargada de levar a información ao cerebro.

sentido	órgano	Os receptores están en ...
VISTA		r _____
OÍDO		c _____
OLFACTO		pituitaria _____
GUSTO		_____ gustativas
TACTO		interior da _____

i) Relaciona cada FUNCIÓN co APARELLO onde se realiza.

Respiración

Aparello excretor

Dixestión

Aparello circulatorio

Circulación

Aparello dixestivo

Excreción

Aparello respiratorio

j) Indica verdadeiro (V) ou falso (F).

➤ Durante a infancia o crecemento é moi lento. ☐

➤ Na adolescencia ás rapazas desenvólveselles as mamas. ☐

➤ Na xuventude crécese moito. ☐

➤ A madurez abarca desde os 25 ata os 70 anos. ☐

➤ Na ancianidade os ósos e músculos son máis fortes. ☐