

# LA RELACIÓN Y LA SALUD

## La función de relación

### Nos relacionamos

La **función de relación** nos permite **percibir estímulos** (**observar cosas**) que ocurren a nuestro alrededor y elaborar respuestas.

En la **función de relación** intervienen (**actúan**):

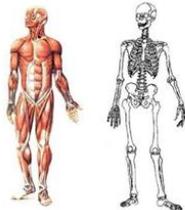
Los **órganos de los sentidos** (**vista, oído, gusto, olfato y tacto**) que reciben información del exterior (**de todo lo que hay alrededor nuestro**).

El **sistema nervioso** que recoge información y elabora respuestas.



El **aparato locomotor** que nos permite movernos. Son los huesos y los músculos.

**El aparato locomotor**



### Los órganos de los sentidos

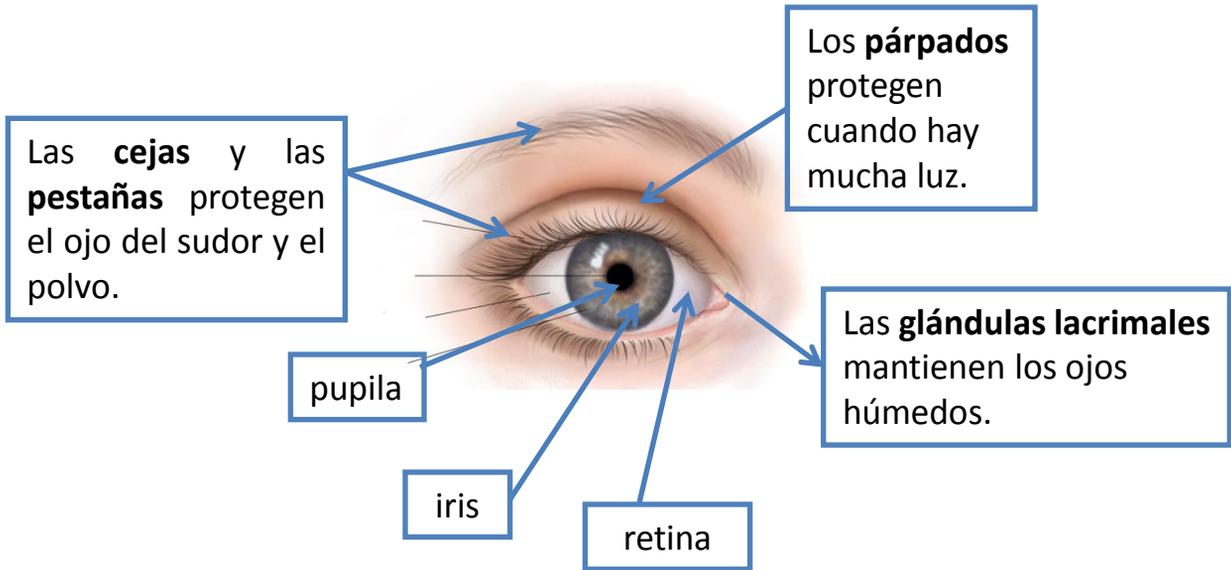
El ser humano tiene cinco sentidos: la **vista**, el **oído**, el **olfato**, el **gusto** y el **tacto**.

Sentido VISTA	Sentido OÍDO	Sentido OLFATO	Sentido GUSTO	Sentido TACTO
Órgano OJO	Órgano OÍDO	Órgano NARIZ	Órgano LENGUA	Órgano PIEL
				
Color Forma Tamaño Distancia	Sonidos Música Ruidos Lenguaje	Olores agradables y desagradables	Salado Dulce Amargo Soso Ácido Picante	Suave Áspero Frío Caliente Blando Duro

## La vista

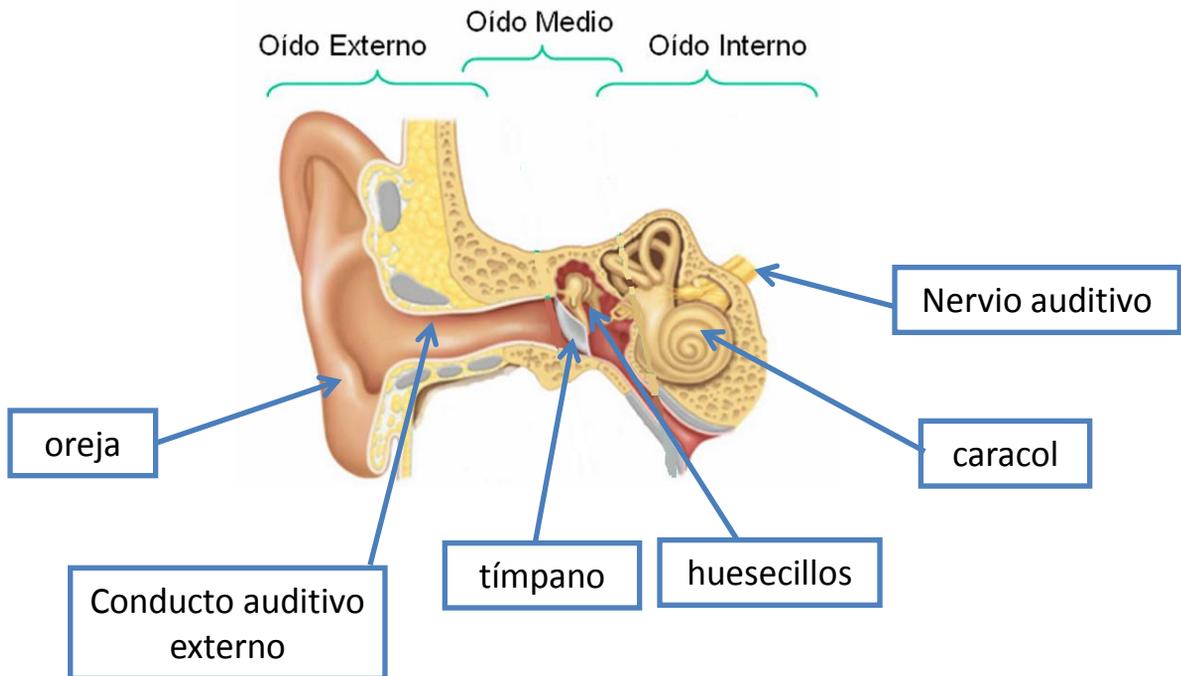
La **vista** nos informa del color, la forma y el tamaño de las cosas.

Los **ojos** son los órganos del sentido de la vista. Están formados por:



## El oído

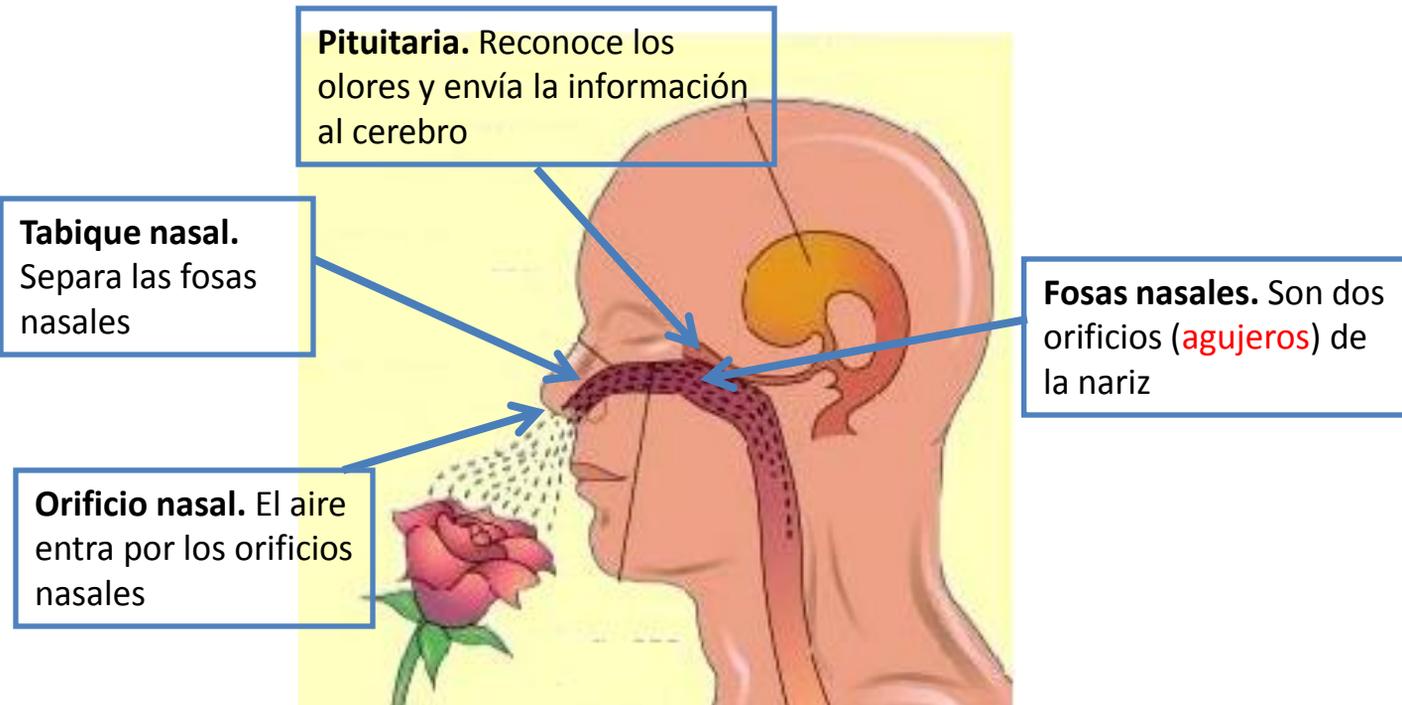
El órgano del oído se llama también **oído** y tiene tres partes: **oído externo**, **oído medio** y **oído interno**.



Los sonidos entran por la **oreja**, pasan por el **conducto auditivo** y chocan con el **tímpano** que empieza a vibrar (**a moverse**). Las vibraciones llegan a la **cadena de huesecillos** y al **caracol**. Desde el caracol, las vibraciones van por el **nervio auditivo** hasta el **cerebro**.

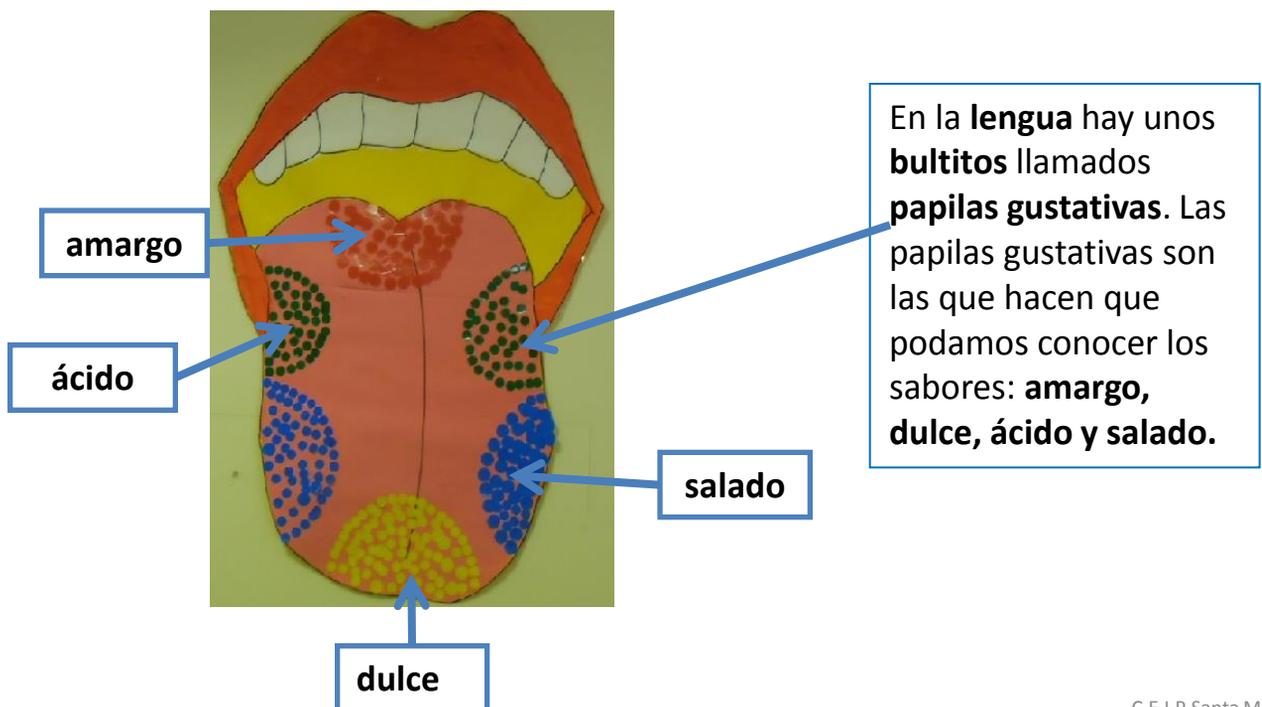
## El olfato

Con el sentido del **olfato** podemos oler las cosas. El órgano del olfato es la **nariz**.



## El gusto

Con el sentido del **gusto** podemos percibir el sabor de las cosas. El órgano del gusto es la **lengua**.



## El tacto

Con el sentido del **tacto** podemos sentir el **frío** y el **calor** y saber si una cosa es **lisa** o **rugosa**, **blanda** o **dura**. El órgano del tacto es la **piel**.

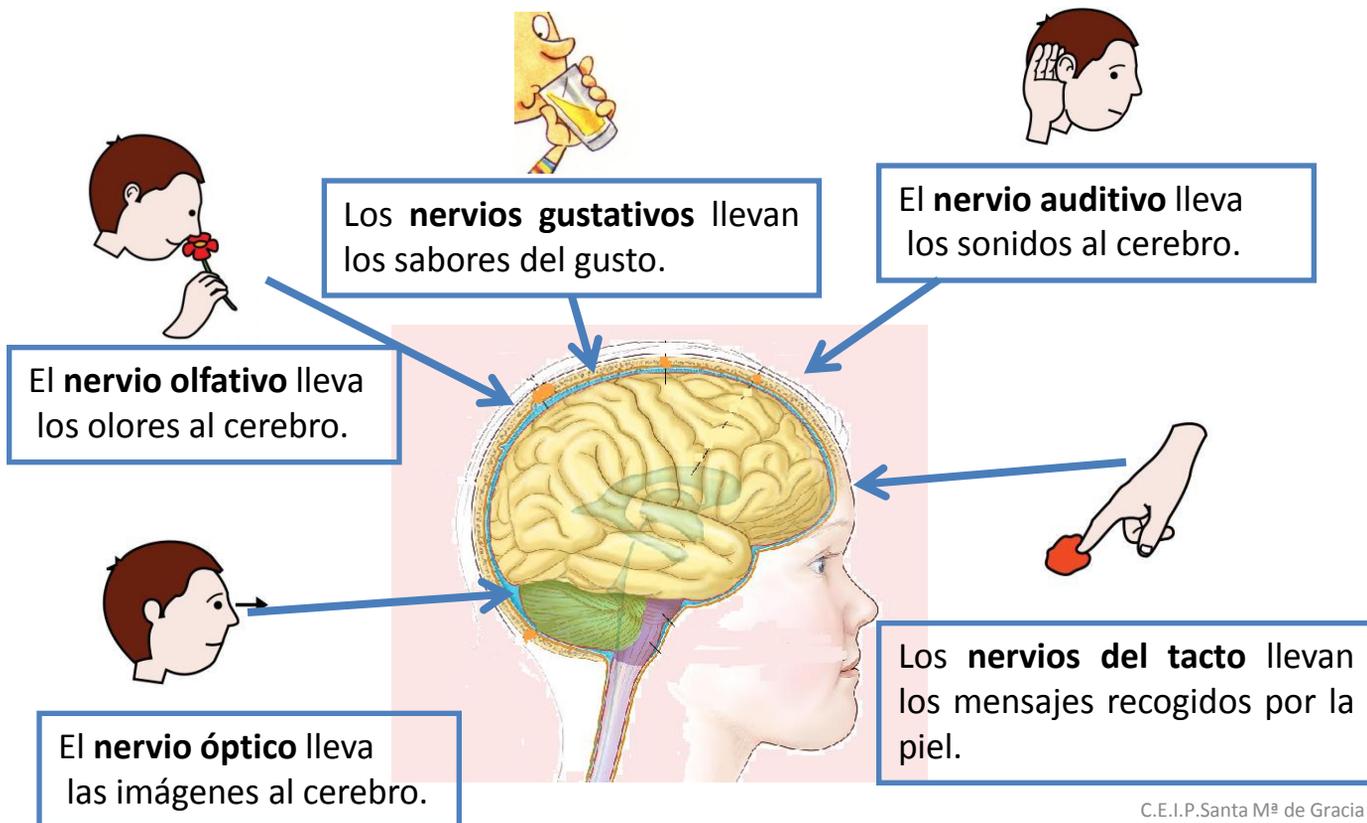


## El sistema nervioso

### ¿Cómo es el sistema nervioso?

Las partes del sistema nervioso son el **cerebro** y los **nervios**.

- ❑ El **cerebro** recibe la información que le envían los sentidos y elabora órdenes para que el cuerpo responda.
- ❑ Los **nervios** transmiten la información por todo el cuerpo.



## Tipos de movimientos

Cuando el cerebro recibe un estímulo, responde con **movimientos** que realiza el **aparato locomotor**.

Hay dos tipos de movimientos:

- ❑ **Movimientos voluntarios:** los hacemos de forma lenta y **voluntaria** (**pensamos y respondemos porque queremos**).
- ❑ **Movimientos involuntarios:** Otras veces respondemos de forma rápida e **involuntaria** (**sin pensarlo**). Los movimientos involuntarios se llaman **movimientos reflejos**.



### Movimientos voluntarios

Saltar  
Andar  
Jugar  
Escribir....

### Movimientos involuntarios

Respirar  
Latidos del corazón  
Estornudar  
Bostezar...

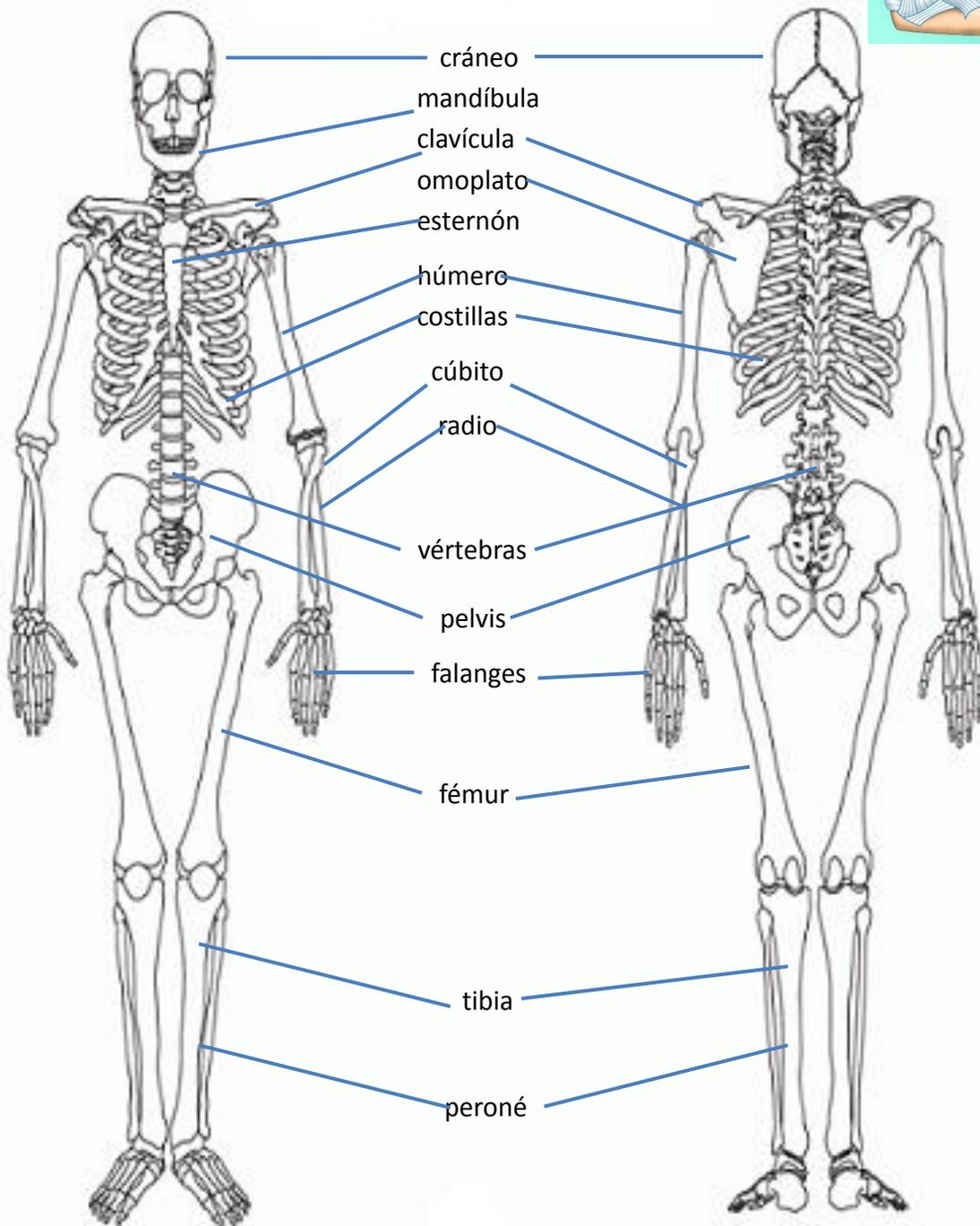
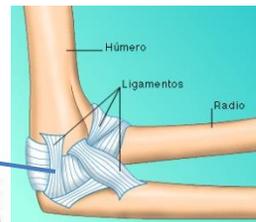


# El aparato locomotor

El **aparato locomotor** está formado por los **huesos** y los **músculos**

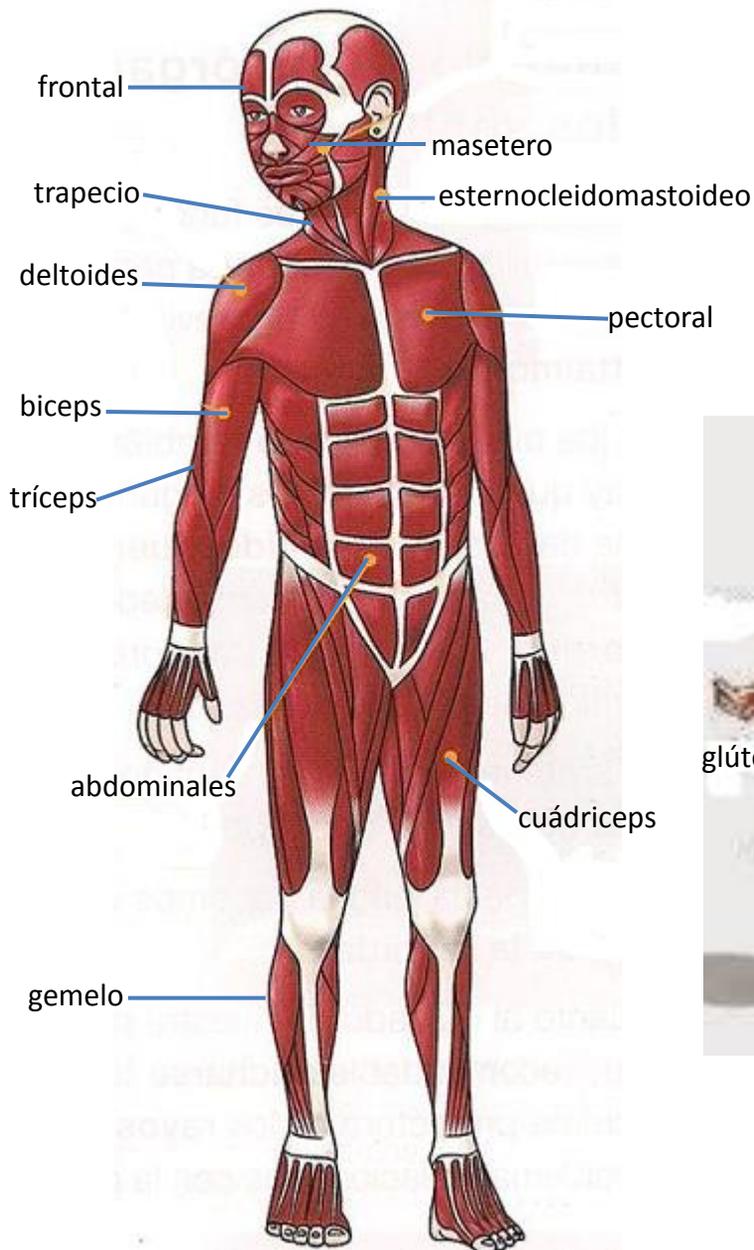
## El esqueleto

El **esqueleto** está formado por los todos los **huesos**. Los huesos se unen con otros huesos mediante los **ligamentos**.



## La musculatura

La musculatura está formada por todos los **músculos** de nuestro cuerpo. Los músculos se unen a los huesos mediante los **tendones**.

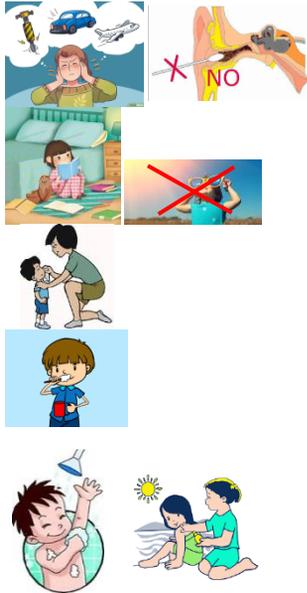


# La relación y la salud

## Cuidamos nuestra función de relación

### Cuidar los sentidos

- Evitar ruidos fuertes y no meter nada en el oído.
- Leer con buena luz y no mirar al sol.
- Mantener limpia la nariz.
- Cepillarse los dientes después de comer.
- Ducharse todos los días y proteger la piel de los rayos del sol con cremas solares.



### Cuidar el aparato locomotor

- Hacer ejercicio físico.
- Tener cuidado para evitar las caídas y accidentes.
- Alimentarse bien.
- Sentarse y andar con la espalda recta.



### Cuidar el sistema nervioso

- Dormir nueve horas al día.
- No ver mucho la televisión, ni usar mucho tiempo el ordenador, el móvil o las consolas.
- Jugar con los amigos y estar con la familia.



## Alteraciones en la función de relación

- Estar mucho tiempo delante del ordenador o la consola puede poner los ojos rojos y dolor de cabeza.



- Escuchar música muy fuerte puede dañar nuestros oídos.



- Introducir algo en nuestros oídos o tocarnos los ojos con las manos sucias puede hacer que tengamos enfermedades.



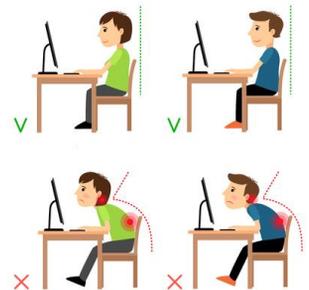
- No cepillarse los dientes después de comer puede hacer que nuestros dientes y encías enfermen.



- Dormir poco puede hacer que nuestros músculos, huesos y cerebro no descansen.

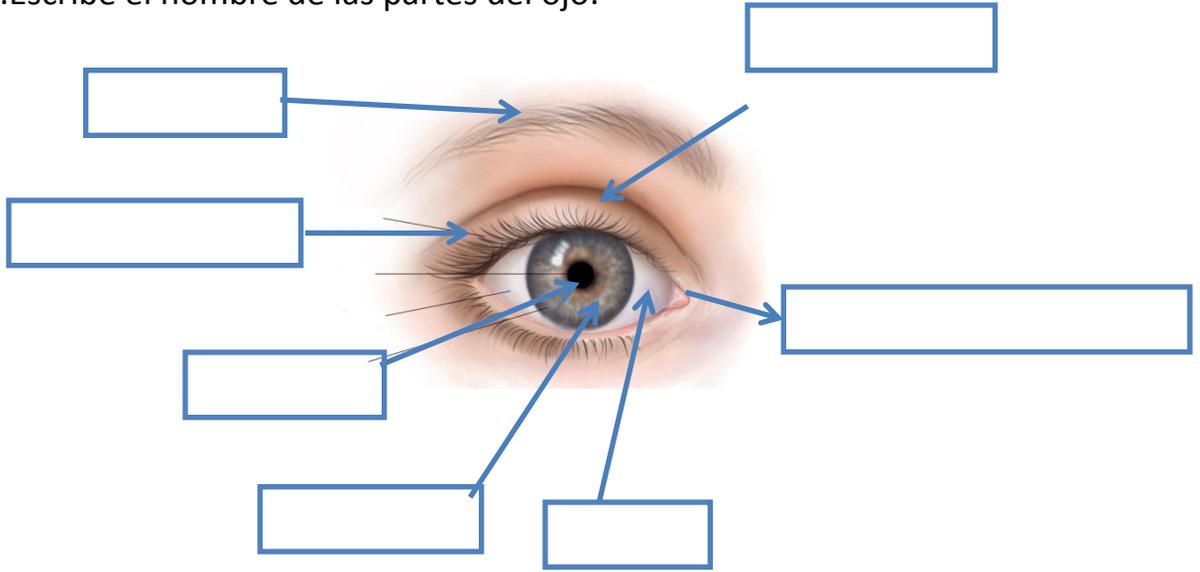


- No sentarnos bien hará que nos duela la espalda.



# Actividades

1. Escribe el nombre de las partes del ojo:



2. Escribe el nombre de las partes del ojo y relaciona con su función:

\_\_\_\_\_ protegen el ojo del sudor y el polvo.

\_\_\_\_\_ protegen cuando hay mucha luz.

\_\_\_\_\_ mantienen los ojos húmedos.

3. ¿Qué **sentidos** se utilizan principalmente en estas situaciones?



# Actividades

4. Une cada **sentido** con el **órgano** correspondiente.

- |        |   |   |        |
|--------|---|---|--------|
| oído   | • | • | lengua |
| gusto  | • | • | piel   |
| olfato | • | • | ojo    |
| tacto  | • | • | oído   |
| vista  | • | • | nariz  |

5.¿ A qué **órgano** y a qué **sentido** pertenecen estas partes?:

- a) Pituitaria
- b) Orificios nasales
- c) Fosas nasales

Pertenecen al órgano de \_\_\_\_\_ y al sentido del \_\_\_\_\_

6. **Completa:**

El aparato locomotor está formado por los \_\_\_\_\_ y los \_\_\_\_\_

7. **Descubre** el nombre de diez partes de los órganos de los sentidos. Después escribe a qué sentido pertenece cada una de ellas:

PITUITARIA TÍMPANO PIEL PAPILA SCARACOLIRIS LENGUA RETINA NARIZ PUPILA

GUSTO

TACTO

OLFATO

VISTA

OÍDO

# Actividades

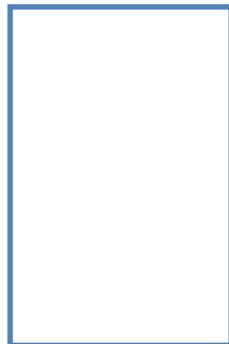
8. Asocia en movimientos **voluntarios** o **involuntarios** los siguientes:

- Saltar a la comba
  - Andar
  - Respirar
  - Latidos del corazón
  - Jugar
  - Estornudar
  - Escribir
  - Bostezar
- Voluntarios
  - Involuntarios

9. Clasifica según sea un hueso o un músculo:

fémur      deltoides      trapecio      tibia      húmero      clavícula      cuádriceps

HUESOS



MÚSCULOS



# Actividades

## 10. Completa el esquema

### La función de relación

En ella intervienen

