

## Unit 4: We are alive.

### Why are we living things?

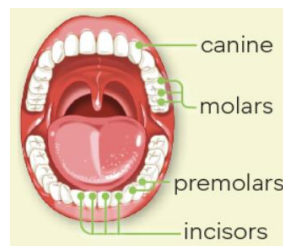
#### How do you know you are a living thing?

Humans are living things because we are born, grow, reproduce and die.

#### Do we perform the three vital functions?

The vital functions of human beings are nutrition, interaction and reproduction.

**Nutrition** is the process of obtaining the food necessary for health and growth. We need nutrients and oxygen to grow. We get these nutrients from food. Human beings's teeth can crush, cut and tear the food. We can eat meat and plants, so we are omnivores.



**Interaction** is the communication with someone or something. Human beings relate to the environment, with people and with other living things. We look, we hear, we smell, we taste, we touch, we feel, we move...

**Reproduction** is the biological process by which new individual organisms are produced from their parents. People can reproduce and have babies that are similar to us. When we are born, we need lots of care to survive.

Humans are vertebrate, mammals and they have a life cycle.

### How do we change over the years?

#### What is people's life cycle?

#### Life cycle of human (5 stages):

1. Childhood - birth to 12 years old
2. Adolescence- 12-18 years old
3. Youth - 19-25 years old
4. Adulthood - 25-70 years old
5. Elderly - from 70 years old



Physical changes:

- Childhood: teeth come out, stop drinking their mother's milk and learn to walk, talk, read and write.
- Adolescence: the physical differences are accentuated between girls and boys.
- Youth: grow slower until all development.
- Adulthood/Maturity: the body stops growing, they can live alone, people work, form a family and have children.
- Elderly/Old age: weaker bones and muscles, hair is usually white.

## What is food for?

### Why do we need to eat?

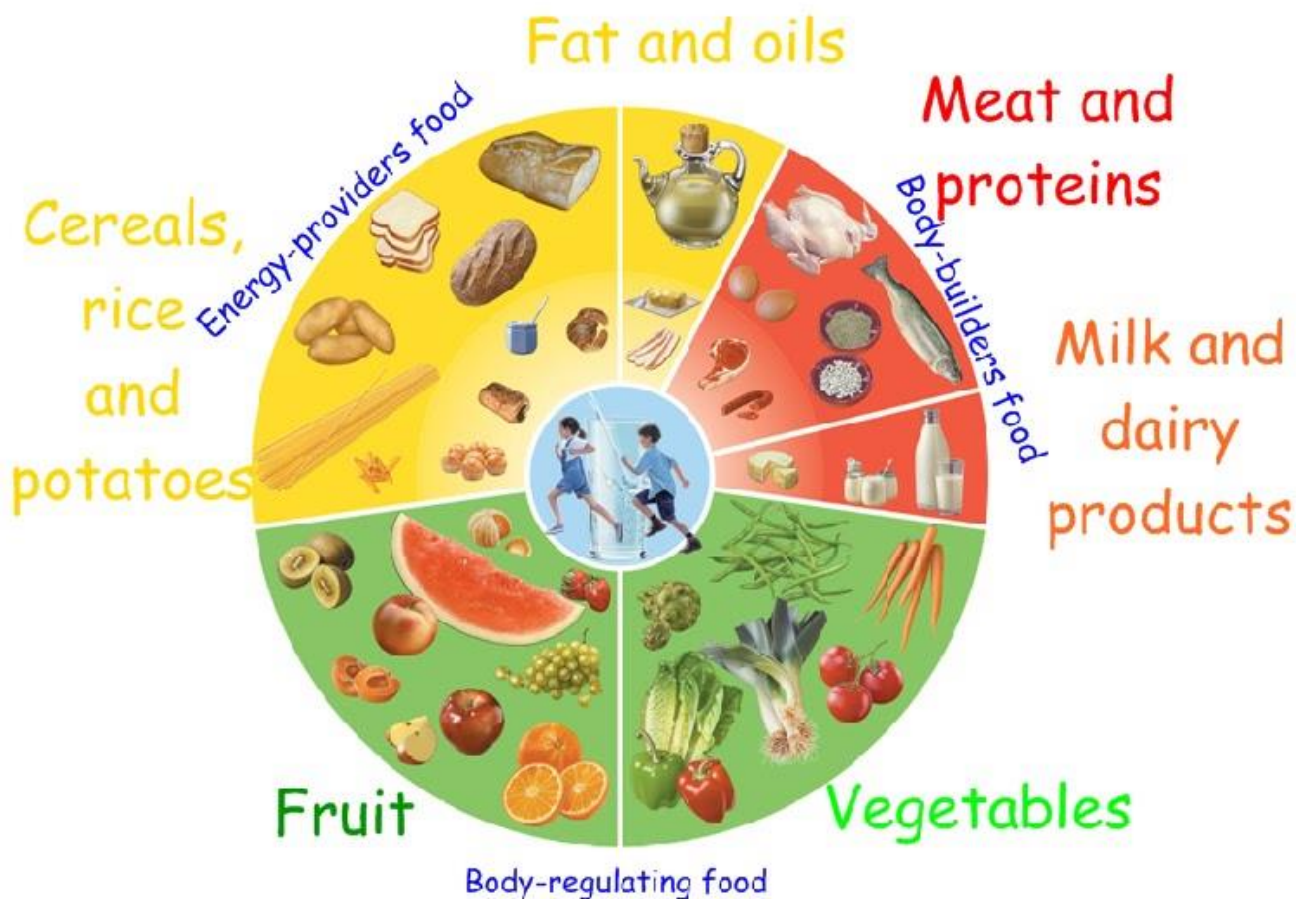
Humans get energy from food. We get nutrients from food. Nutrients are vitamins, minerals, carbohydrates, proteins and fats.

*Vitamins* keep our bodies working properly and help prevent illness.

*Carbohydrates* give us energy to stay active.

*Proteins* give us nutrients for growth and repair.

## The food wheel



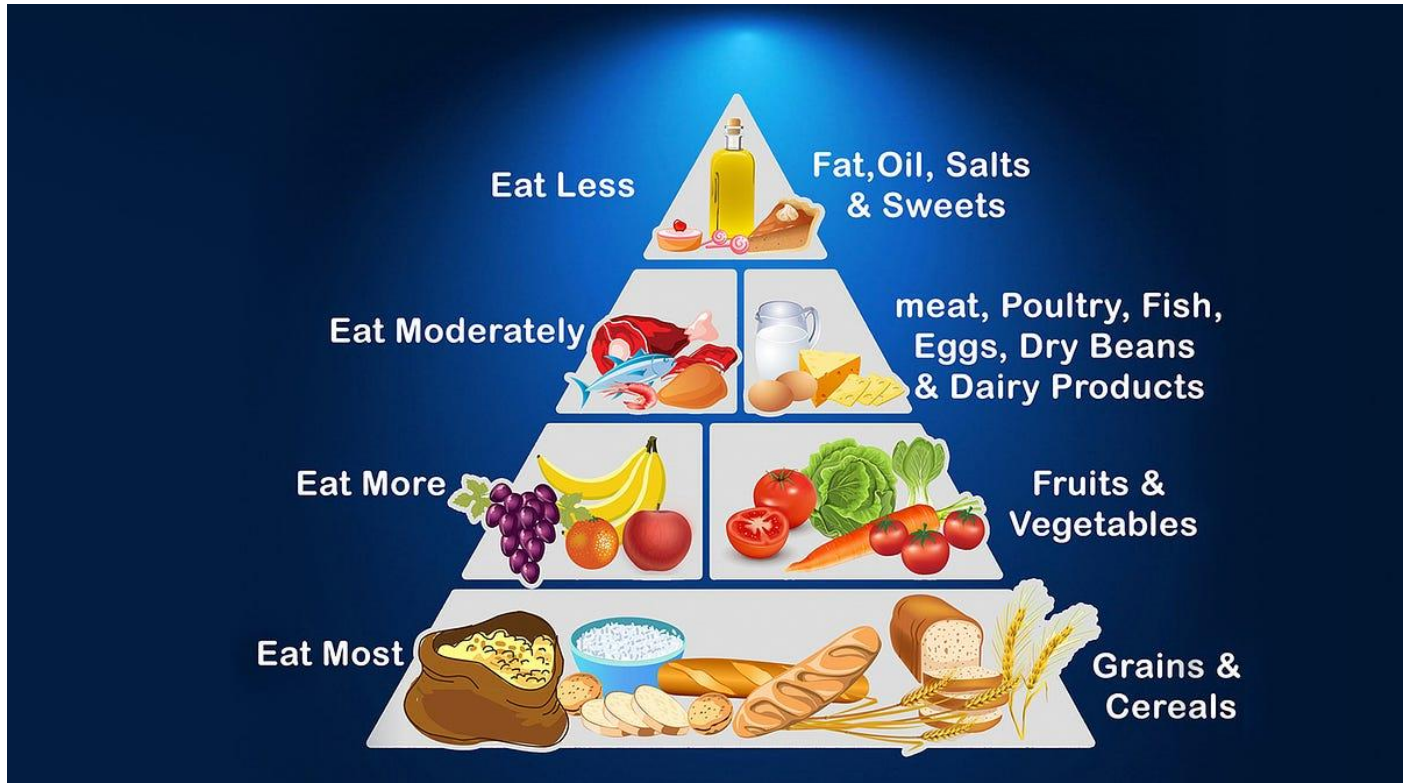
## Can you eat everything?

### What foods can you eat?

We can eat everything. However, some people have **allergies** or **intolerance** to some foods. Or other people do not eat some foods because of their religion or personal reasons.

**Allergies:** it causes illness when someone eats certain foods.

**Intolerance:** symptoms are less serious than with allergies.



You shouldn't eat chocolate cake or sugar every day.

You should eat food rich in vitamins, minerals and carbohydrates every day.

You should eat food rich in proteins several times a week.

You should eat food rich in fats occasionally.

We get minerals from food and water.

We get Vitamin D from sunlight.

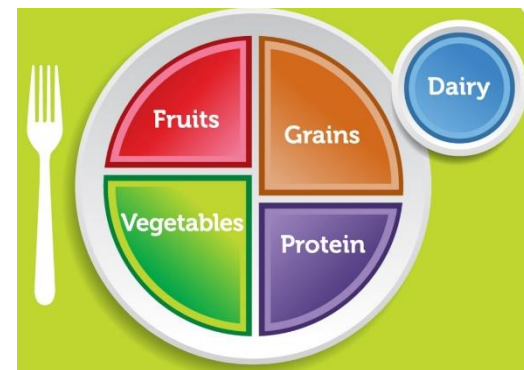
Vegetables and fruit take up half of the plate.

Proteins and carbohydrates the other half.

You should eat vegetables and fruit in greater proportions.

### What else do we need?

The food that we eat also contains water, but not enough. We also need to drink about **six glasses of water every day**.



Our body doesn't use everything we eat. There are parts from pulses, fruit and vegetables that we cannot digest. This is called fiber.

If you never eat fruit or vegetables, you will be ill.

If you eat five burgers every day, you will be overweight.

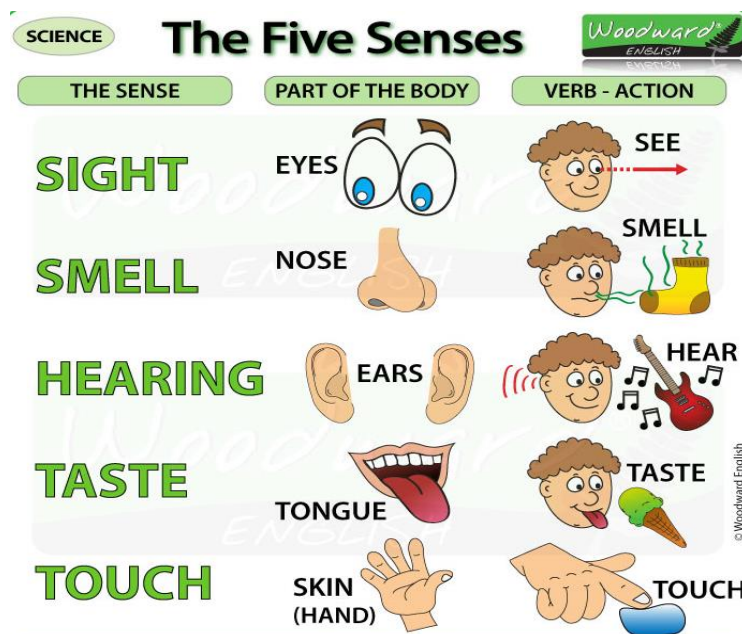
If you eat only once a day, you will feel very tired.

## How do we know what is happening around us?

How do your senses work?

Our senses detect the information and we respond to it.

The five senses: <https://www.youtube.com/watch?v=vXXiyIGqliE>



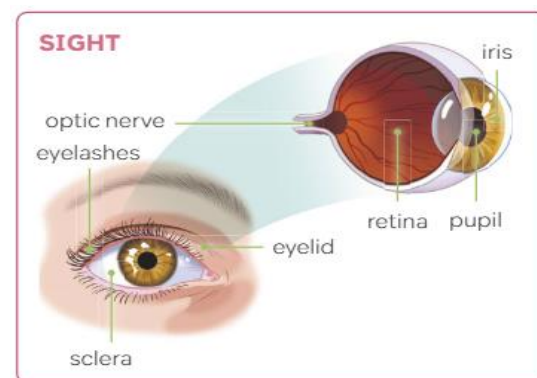
Eyelashes: The part of the eye that protects it from dust and sweat.

The coloured part of the eye is the iris.

The part of the eye that lets the light go through is the pupil.

The protective white outer layer is the sclera.

The retina receives the information and sends it to the brain through the optic nerve.



Sound waves enter the outer ear, go through the auditory canal and make the eardrum vibrate.

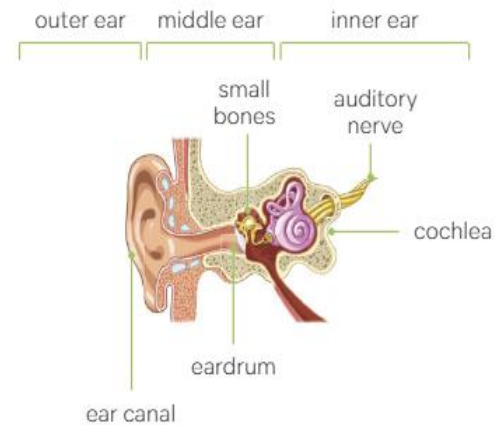
The cochlea transforms vibrations into signals.

These vibrations go to the small bones and then they reach the cochlea.

The signals travel through the auditory nerve to the brain, that interprets the sounds.

The earwax is found in the auditory canal and protects the ear.

## HEARING

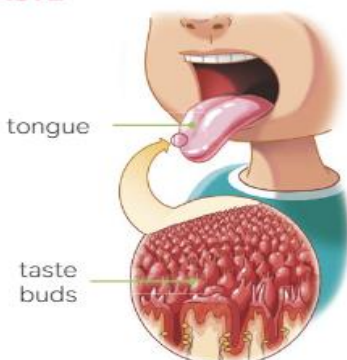


## SMELL



nasal cavity It is the sense organ for smelling.

## TASTE



It is the sense organ for tasting.

## Saborea con algunos adjetivos



## TOUCH



Our sense of touch tells us if something is **smooth**, **rough**, **hot** or **cold**. We also perceive **pain**. The sense organ for touching is our **skin**.

**Smooth:** with a regular surface. (liso)

*Rough: with an irregular surface. (áspero)*

*Hot (caliente) / Cold (frío)*

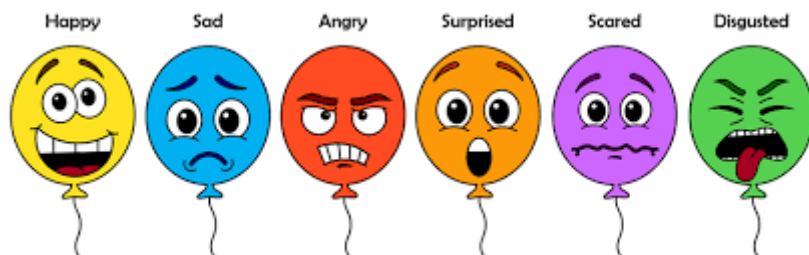
**How can you take care of your senses?**

Sense organs are vital organs in our body. We must keep them **clean and protect** them.

## How do you feel?

**Emotions or feelings?**

**Emotions** is how our body responds physically to the information we get from our senses. They are intense and last a short time.



**Feelings** are mental reactions to emotions. They last longer. Feelings help you express yourself and communicate with others. They also help you know how other people feel, to understand them and help them.

## I feel...



## How do you get around?

**Why do we walk on two legs?**

We walk on two legs. We use our hands to use tools and do different activities.

## **Do you sit down properly?**

When we are born, our backbone is shaped as an arch.

When we start to walk, one curve is formed in the upper part and another in the lower part of the backbone.

When we can hold our head (4 months old) the curve of the neck is formed.

These curves help us walk upright and help us maintain an upright posture. However, we can have some problems if we do not take care of our posture.

## **Why is it good to be active?**

### **How do you feel your body?**

Our heart is a powerful muscle that pumps blood all around your body.

When we exercise, our heart pumps faster and our breathing is also faster because our muscles need more oxygen and nutrients.

### **How do you feel while exercising?**

#### **Advantages of doing sports:**

We have a stronger heart and muscles.

We have more energy.

We learn to respect others.

We keep fit.

We improve concentration and attention.

### **Do you get enough rest?**

Our bodies and minds work hard all day when we read, study and play. We need to sleep to recover from our daily activity. At your age, you should sleep at least 9 hours a day.

# TRADUCCIÓN

## Unidad 4: Estamos vivos

### ¿Por qué somos seres vivos?

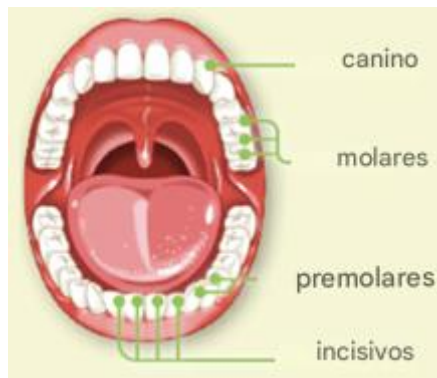
#### ¿Cómo sabes que somos seres vivos?

Los humanos somos seres vivos porque nacemos, crecemos, nos reproducimos y morimos.

#### ¿Realizamos las tres funciones vitales?

Las funciones vitales de los seres humanos son nutrición, interacción y reproducción.

**La nutrición** es el proceso de obtener los alimentos necesarios para la salud y el crecimiento. Necesitamos nutrientes y oxígeno para crecer. Obtenemos estos nutrientes de los alimentos. Los dientes de los seres humanos pueden triturar, cortar y desgarrar los alimentos. Podemos comer carne y plantas, por lo que somos omnívoros.



**La interacción** es la comunicación con alguien o algo. Los seres humanos se relacionan con el medio ambiente, con las personas y con otros seres vivos. Miramos, oímos, olemos, probamos, tocamos, sentimos, nos movemos...

**La reproducción** es el proceso biológico por el cual se producen nuevos organismos individuales a partir de sus progenitores. La gente puede reproducirse y tener bebés que son similares a nosotros. Cuando nacemos, necesitamos muchos cuidados para sobrevivir.

Los humanos son vertebrados, mamíferos y tienen un ciclo de vida.

### ¿Cómo cambiamos a lo largo de los años?

#### ¿Cuál es el ciclo vital de las personas?

Ciclo de vida del ser humano (5 etapas):

1. Infancia - del nacimiento hasta los 12 años
2. Adolescencia - 12-18 años
3. Juventud - 19-25 años
4. Edad adulta/madurez - 25-70 años
5. Ancianos/Vejez - a partir de los 70 años



## Cambios físicos:

- Niñez: salen los dientes, deja de beber la leche materna y aprende a caminar, hablar, leer y escribir.
- Adolescencia: las diferencias físicas se acentúan entre niñas y niños.
- Juventud: crecemos más lento hasta terminar nuestro desarrollo.
- Edad adulta/madurez: el cuerpo deja de crecer, pueden vivir solos, la gente trabaja, forma una familia y tiene hijos.
- Ancianos/Vejez: huesos y músculos más débiles, el cabello suele ser blanco.

## ¿Para qué sirve la comida?

### ¿Por qué necesitamos comer?

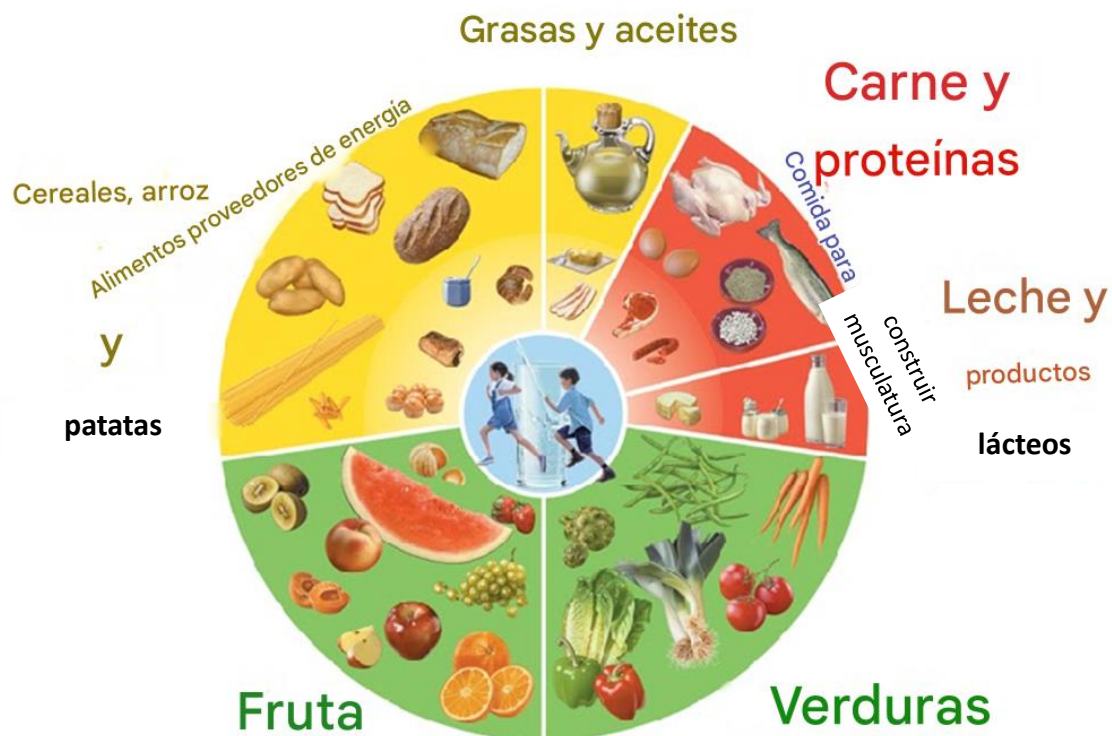
Los seres humanos obtenemos energía de los alimentos. Obtenemos nutrientes de los alimentos. Los nutrientes son vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas.

Las vitaminas mantienen nuestro cuerpo funcionando correctamente y ayudan a prevenir enfermedades.

Los carbohidratos nos dan energía para permanecer activos.

Las proteínas nos dan nutrientes para el crecimiento y la reparación.

## la rueda de la comida



Alimentos reguladores del cuerpo

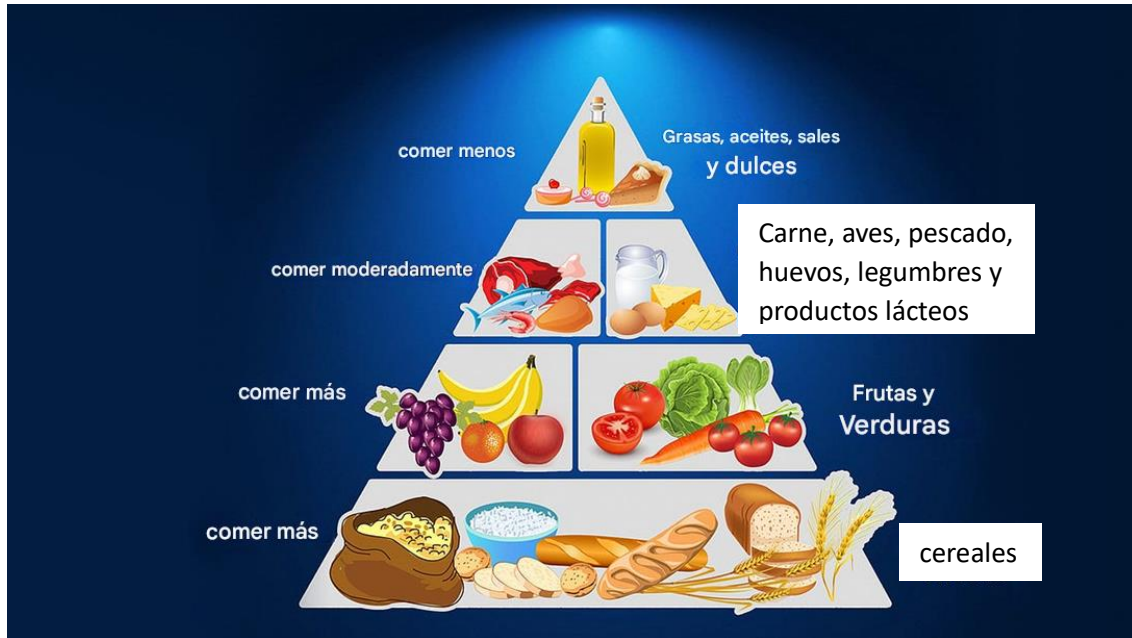
## ¿Puedes comer todo?

### ¿Qué alimentos puedes comer?

Podemos comer de todo. Sin embargo, algunas personas tienen alergias o intolerancia a algunos alimentos. Otras personas no comen algunos alimentos debido a su religión o razones personales.

**Alergias:** causa enfermedades cuando alguien come ciertos alimentos.

**Intolerancia:** los síntomas son más graves que con las alergias.



No debes comer pastel de chocolate o azúcar todos los días.

Debes comer alimentos ricos en vitaminas, minerales y carbohidratos todos los días.

Debes comer alimentos ricos en proteínas varias veces a la semana.

Debes comer alimentos ricos en grasas ocasionalmente.

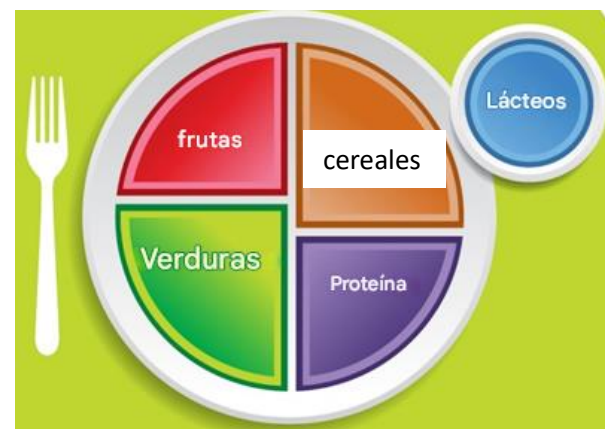
Obtenemos minerales de los alimentos y el agua.

Obtenemos vitamina D de la luz solar.

Las verduras y frutas ocupan la mitad del plato.

Las proteínas y los carbohidratos la otra mitad.

Debes comer verduras y frutas en mayores proporciones.



### ¿Qué más necesitamos?

La comida que comemos también contiene agua, pero no es suficiente. También tenemos que beber alrededor de seis vasos de agua al día.

Nuestro cuerpo no usa todo lo que comemos. Hay partes de legumbres, frutas y verduras que no podemos digerir. Esto se llama fibra.

Si nunca comes frutas o verduras, estarás enfermo.

Si comes cinco hamburguesas al día, tendrás sobrepeso.

Si comes solo una vez al día, te sentirás muy cansado.

## ¿Cómo sabemos lo que está sucediendo a nuestro alrededor?

### ¿Cómo funcionan los sentidos?

Nuestros sentidos detectan la información y respondemos a ella.

#### Los cinco sentidos

EL SENTIDO	PARTE DEL CUERPO	VERBO - ACCIÓN
VISTA	OJOS	VER
OLFATO	nariz	OLER
AUDITIVO	OREJAS	ESCUCHAR
GUSTO	LENGUA	degustar/saborear
TACTO	PIEL (MANO)	TOCAR

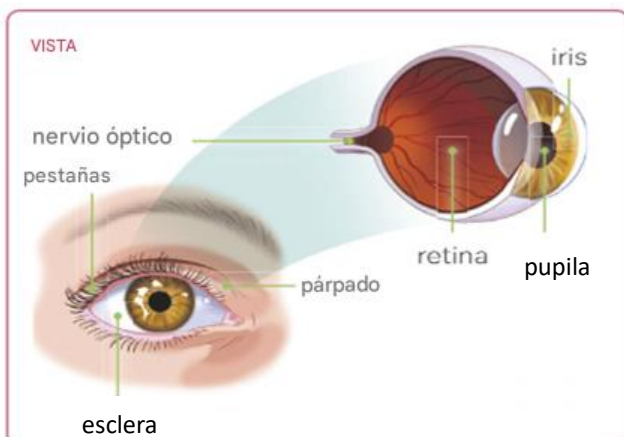
Pestañas: La parte del ojo que lo protege del polvo y el sudor.

La parte coloreada del ojo es el iris.

La parte del ojo que permite el paso de la luz es la pupila.

La capa externa blanca protectora es la esclera.

La retina recibe la información y la envía al cerebro a través del nervio óptico.



Las ondas sonoras entran en el oído externo, pasan por el canal auditivo y hacen vibrar el tímpano.

La cóclea transforma las vibraciones en señales.

Estas vibraciones van a los huesos pequeños y luego llegan a la cóclea.

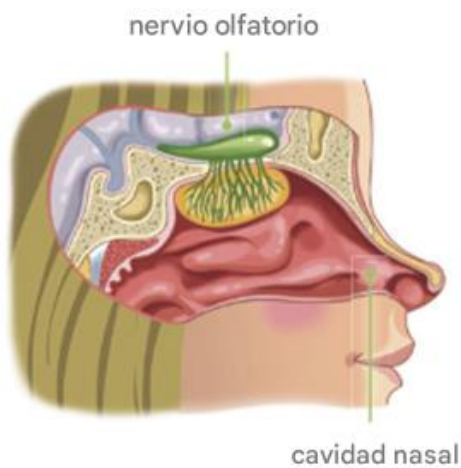
Las señales viajan a través del nervio auditivo hasta el cerebro, que interpreta los sonidos.

El cerumen se encuentra en el canal auditivo y protege el oído.

## AUDITIVO

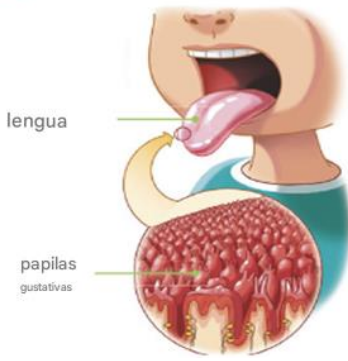


## OLFATO



Es el órgano de los sentidos para oler.

## GUSTO

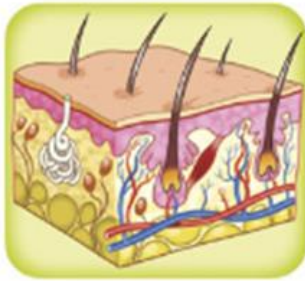


Es el órgano de los sentidos para la degustación.

### Saborea con algunos adjetivos



## TACTO



Nuestro sentido del tacto nos dice si algo es liso, áspero, caliente o frío. También percibimos el dolor. El órgano sensorial del tacto es la piel.

Suave: superficie regular. (liso)

Áspero: superficie irregular.

Caliente / Frío

### ¿Cómo puedes cuidar de tus sentidos?

Los órganos sensoriales son órganos vitales en nuestro cuerpo. Debemos mantenerlos limpios y protegerlos.

### ¿Cómo te sientes?

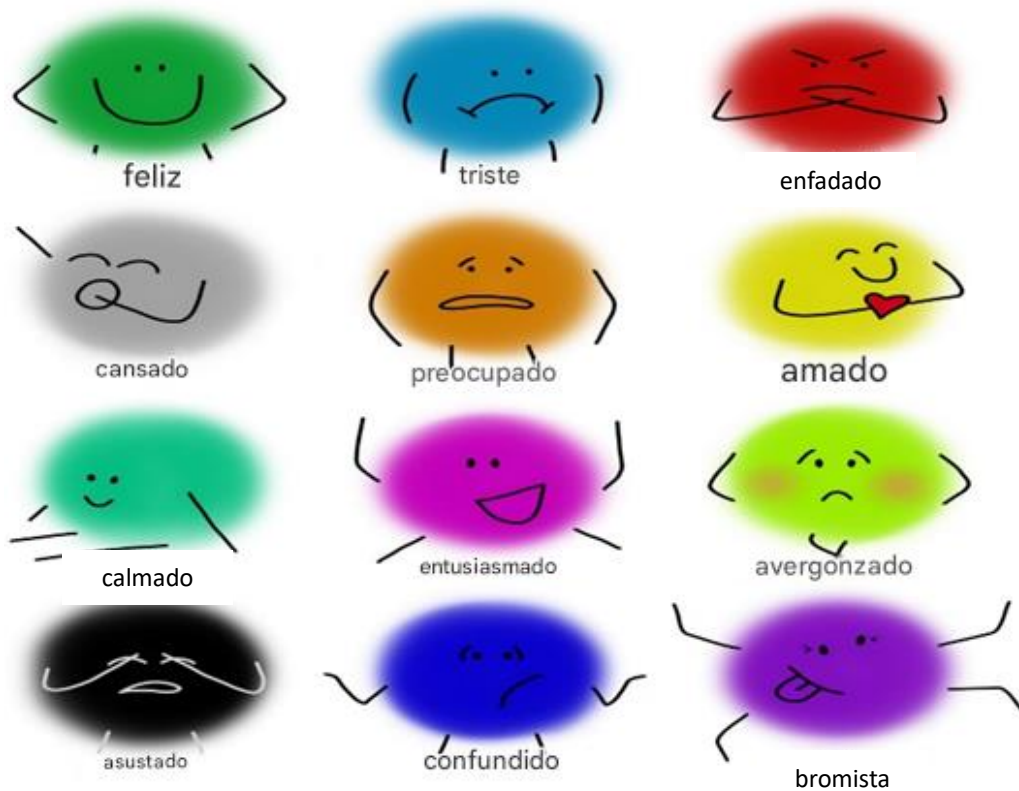
#### ¿Emociones o sentimientos?

Las **emociones** son la forma en que nuestro cuerpo responde físicamente a la información que recibimos de nuestros sentidos. Son intensas y duran poco tiempo.



Los **sentimientos** son reacciones mentales a las emociones. Duran más tiempo. Los sentimientos te ayudan a expresarte y comunicarte con otros. También te ayudan a saber cómo se sienten otras personas, para comprenderlas y ayudarlos.

Me siento...



## ¿Cómo nos movemos?

### ¿Por qué caminamos sobre dos piernas?

Caminamos sobre dos piernas. Usamos nuestras manos para usar herramientas y hacer diferentes actividades.

### ¿Te sientas bien?

Cuando nacemos, nuestra columna vertebral tiene la forma de un arco.

Cuando empezamos a caminar, se forma una curva en la parte superior y otra en la parte inferior de la columna vertebral.

Cuando podemos sostener la cabeza (4 meses de edad) se forma la curva del cuello.

Estas curvas nos ayudan a caminar erguidos y nos ayudan a mantener una postura erguida. Sin embargo, podemos tener algunos problemas si no cuidamos nuestra postura.

## ¿Por qué es bueno estar activo?

### ¿Cómo se siente tu cuerpo?

Nuestro corazón es un músculo poderoso que bombea sangre por todo el cuerpo.

Cuando hacemos ejercicio, nuestro corazón bombea más rápido y nuestra respiración también es más rápida porque nuestros músculos necesitan más oxígeno y nutrientes.

### ¿Cómo te sientes mientras haces ejercicio?

#### **Ventajas de hacer deporte:**

Tenemos un corazón y músculos más fuertes.

Tenemos más energía.

Aprendemos a respetar a los demás.

Nos mantenemos en forma.

Mejoramos la concentración y la atención.

### ¿Descansas lo suficiente?

Nuestros cuerpos y mentes trabajan duro todo el día cuando leemos, estudiamos y jugamos. Necesitamos dormir para recuperarnos de nuestra actividad diaria. A tu edad, debes dormir al menos 9 horas al día.

# We are alive

## Vital functions in humans

Humans have three **vital functions**.

- **Interaction**
- **Reproduction**
- **Nutrition**

### INTERACTION:

Humans experience and **relate** to the **environment** through their **senses**.

We can also use our bodies to **interact**.

We can:

- **see**
- **hear**
- **smell**
- **taste**
- **feel**
- **move**



### REPRODUCTION

People can **reproduce** by having **babies**.

Babies develop inside the **womb** before birth. This means humans are **viviparous**. This is the start of the human life cycle.



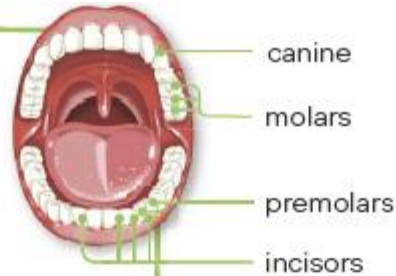


## NUTRITION

We need **nutrients** and **oxygen to grow**. We get these nutrients from **food**.

We have different types of teeth to help us tear, cut, grind and chew all kinds of food.

We can eat all types of food, which makes us **omnivores**.



## Food provides nutrients

Humans need to eat food to fuel our bodies. We also need to drink enough **water**.

We must eat a **balanced** diet. This means the right mix of **fats, protein, fiber, carbohydrates, vitamins** and **minerals**.

Some people cannot eat all foods because they have **allergies** or an **intolerance**. They should not eat the foods that are bad for them.



## We use our senses to interact

Most people have five sense that they use to experience and interact with their environment.

We **see** with our **eyes**.

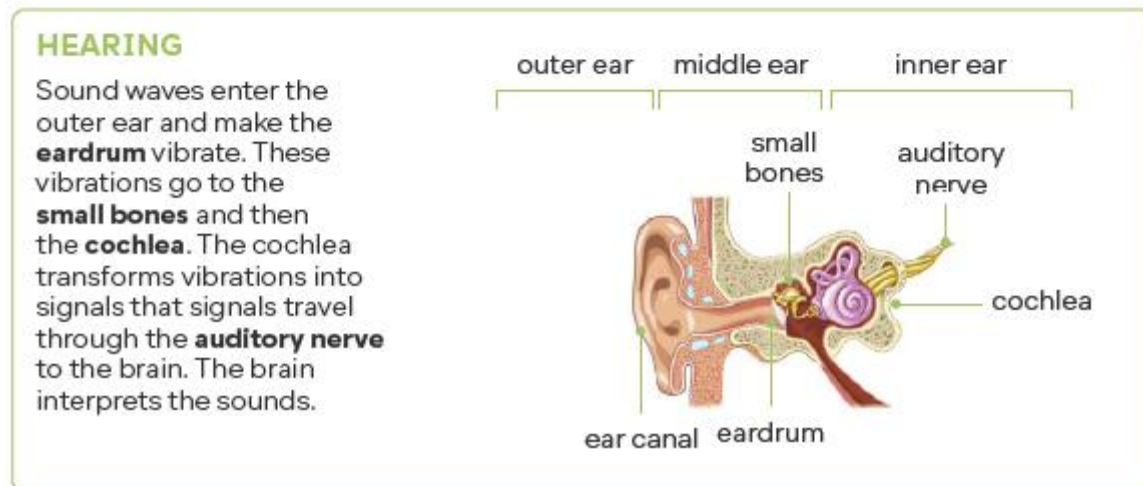
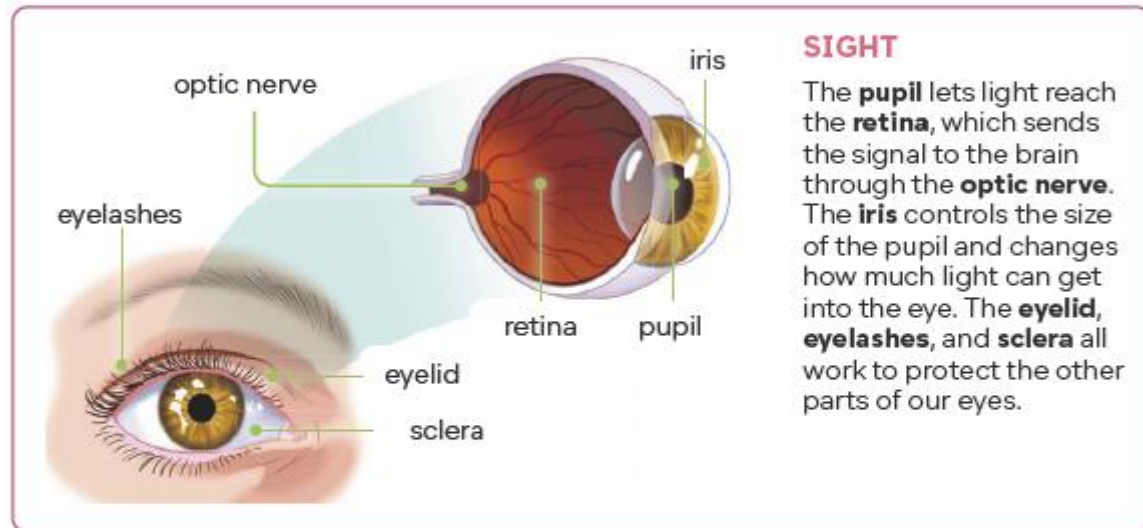
We **hear** with our **ears**.

We **smell** with our **nose**.

We **taste** with our **eyes**.

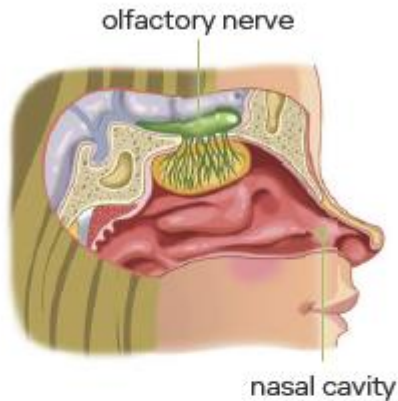
We **touch** with our **skin**.

We call these our **sense organs**.



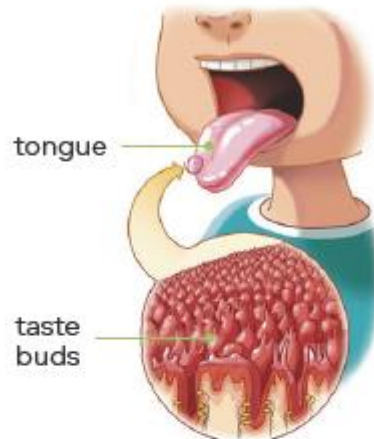
## SMELL

Smells enter the **nasal cavity** and go to the **olfactory nerve**, which sends a signal to the brain.



## TASTE

Our **taste buds** allow us to detect the flavours in what we eat. There are four main flavours.

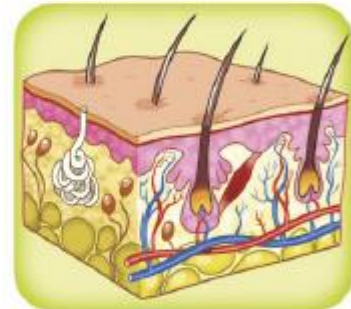


Our sense of touch tells us if something is **smooth**, **rough**, **hot** or **cold**. We also perceive **pain**. The sense organ for touching is our **skin**.

**Deaf** people cannot hear any sounds. They use **sign language** to communicate.

**Blind** people cannot see and use Braille to read.

If we are not careful, we can damage our sense organs. We should keep them **clean** and **protect** them from damage.



## Feelings and emotions

**Emotions** are how our body responds to the information we get from our senses. They are **intense** and last a **short time**.



**Feelings** are **mental reactions** to emotions. They last **longer**. Feelings help people express themselves and communicate properly.

## Healthy habits

There are many different ways that we can look after our bodies and senses.

### Posture

Our **backbone** has curves in it that develop as we grow. This helps us stand and sit **upright**. We should practice good **posture** by carrying things carefully and sitting up straight to prevent damage to our backbone.



Our **heart** is a powerful **muscle** that pumps blood all around your body.

When we exercise, our heart pumps faster and our breathing is also faster because our muscles need more **oxygen** and **nutrients**. We should exercise because it keeps us healthy. We must also make sure to give our bodies all the nutrients we need.



Our bodies and minds work hard all day when we read, study and play. We need to **get enough sleep** to **recover** from our daily activity.

