



Natural Sciences 5

# Module 0: The human body and health

# The human body and health

- When we are born we are small and need help with many things. (Cuando nacemos somos pequeños y necesitamos ayuda para casi todo).
- We learn to walk and talk, grow and learn when we get older. (Aprendemos a caminar y hablar cuando nos hacemos mayores).
- Our bodies change as we get older too. (Cuando somos mayores, nuestro cuerpo sigue cambiando).

# The human body and health

To stay healthy is important to (Para estar sanos es importante):

- Have a balanced diet. (Eat healthy food). (Tener una dieta equilibrada, comer sano).
- Doing physical activity. (Hacer actividad física).
- Good hygiene. (Tener una buena higiene personal).
- Enough sleep. (Dormir suficientemente).



# The human body and health

Why do we get ill? ¿Por qué nos ponemos malos?

We can get ill for different reasons (Nos podemos poner malos por varios motivos):

- Viruses or bacteria that enter in our body. (Virus o bacterias que entran en nuestro organismo).
- If we do not look after our bodies. (Si no cuidamos nuestro cuerpo).

# The human body and health

Why do we get ill?

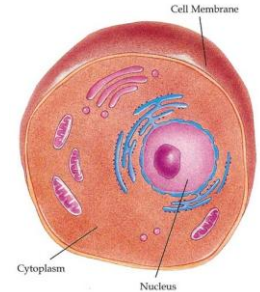
A virus or bacteria can enter our body in different ways (Un virus o una bacteria puede entrar en nuestro cuerpo de diversas formas<sup>1</sup>).

- Through the air we breath. (A través del aire que respiramos).
- Through a cut on our body. (A través de un corte en la piel).
- Through the food we eat. (A través de la comida que tomamos).



# The human body and health

What are cells? ¿Qué son las células?



- The cell is the smallest living unit of a living thing. La célula es la unidad más pequeña de los seres vivos.
- Many cells together form tissues and organs. (Muchas células juntas forman tejidos y órganos)

# The human body and health

What are tissues? ¿Qué son los tejidos?

- Similar cells can work together and form tissues. (Son aquellas estructuras formadas cuando células similares).

They can be:



Skin tissue. (La piel).

Fat tissue. (La grasa).

Bone tissue. (Los huesos)

Muscle tissue. (Los músculos).

Nervous tissue. (Tejido nervioso).

# The human body and health

What are organs? ¿Qué son los órganos?

- Tissues can work together and form organs.  
(Los tejidos que trabajan juntos forman órganos).
- Each organ perform a different function.  
(Cada órgano tien una función distinta).



# The human body and health

What are the effects of cigarettes, drugs and alcohol? ¿cuáles son los efectos del tabaco, las drogas y el alcohol).

They have negative effects on our health. (Tienen efectos negativos en la salud).

- Alcohol: For children and teenagers particularly dangerous, **your bodies are developing!** (Para los niños y los quinceañeros es particularmente peligroso, pues sus cuerpos se están desarrollando).
- Tobacco: Breathing in tobacco smoke can cause emphysema or cancer and **it is dangerous for smokers and for non-smokers.** (Respirar humo de tabaco puede causar efisema o cáncer tanto en fumadores como en no fumadores).
- Drugs: (Medicines) They must be prescribed by doctors if not, they can damage your health. (Las medicinas deben ser prescritas por un médico exclusivamente).

# The human body and health



**SAY NO TO DRUGS!**