



Natural Sciences 4

Module 1: Common Illnesses

Common Illnesses (Enfermedades comunes).

There are many common illnesses we can help to prevent by (Hay muchas enfermedades denominadas comunes que podemos ayudar a prevenir con):

- Eating right food (Comida adecuada).
- Havin healthy habits (Teniendo habits de vida saludables).



Healthy eating (Comida saludable).

We are what we eat! Our diets need to be healthy and balanced which means eating foods with lots of different **nutrients**.
(**¡Somos lo que comemos!** Nuestras dietas deben ser saludables y equilibradas, lo que significa que tenemos que comer muchos tipos de alimentos distintos).

As a general rule, we should avoid (Como norma general deberemos evitar comer):



- Sugar, like soft drinks, sweets, biscuits and cakes (Azúcares, tales como bebidas azucaradas, dulces, galletas y pasteles).
- Salty food, like crisps, french fries, hamburguers (Comidas saladas, como las patatas fritas, hamburguesas, etc.)



Healthy eating (Comida saludable)

Minerals and vitamins (Minerales y vitaminas.)



- Eat vegetables and fruits. (Come vegetales y fruta).
- If we eat food with vitamin C can prevent you from getting colds. (Si tomamos alimentos con vitamina C, pueden ayudarnos a prevenir los resfriados).
- Eat some food from this group five times a day. (Deberíamos comer algo de este grupo cinco veces al día)



Healthy eating



Proteins (Proteinas).

- Such as milk and cheese, both have **calcium** which is very important for our bones and teeth. (Como la leche y el queso, ambos tienen calcio, el cual es muy importante para nuestros huesos y dientes).
- Proteins also help us grow (Las proteínas nos ayudan a crecer).
- Eat some food from this group at every meal. (Deberíamos tomar algo de este grupo en cada comida).





Healthy eating



Carbohydrates (Hidratos de carbono).

- They give us energy, we should eat them, especially if you do lots of exercise (Nos dan energía y deberíamos comerlos especialmente, si hacemos mucho ejercicio).
- Avoid sugary cereals and try to eat **Wholemeal** bread and **rice**. (Evita los cereales azucarados e intenta tomar pan integral).
- Eat some food from this group at every meal. (Deberíamos tomar algo de este grupo en cada comida).





Healthy eating



Fats (Grasas).

- We store fats for extra energy for when we need it. (Acumulamos grasas como energía extra, para cuando la necesitemos).
- **Be careful!** You don't need the extra energy fats just make you overweight and unhealthy. (Pero ¡cuidado! Toda esta energía extra que no utilizamos nos puede hacer engordar y enfermar).
- Eat a little every day (Deberíamos comer un poquito cada día).

Healthy lifestyle (Estilo de vida saludable).



Be active (¡ Se una persona activa!):

- Do some energetic exercise at least three times a week. (Haz algún tipo de actividad física por lo menos tres veces en semana).
- **Remember!** This means you exercise your heart and lungs as well the muscles of your locomotor system. (¡Recuerda! Cuando hacemos ejercicio estamos ejercitando también nuestro corazón, los pulmones y los músculos de nuestro aparato locomotor).

Healthy lifestyle

Limit your screen time (Limita el uso de tablets, consolas y ordenadores):

- How many activities do you do looking at screen?. (¿Cuántas actividades puedes hacer mirando la pantalla de tu tablet?)
- **Remember!** Try not to spend more than two hours a day. (¡Recuerda! Trata de no pasar más de dos horas al día delante de una pantalla).



Healthy lifestyle

Sleep (Dormir):

- It's important to sleep at least nine hours a night. (Es muy importante que duermas como mínimo nueve horas al día).
- There are different kinds of sleep. Studies show that people who don't use a screen before they go to bed sleep better. (Hay diferentes tipos de sueño. Hay estudios que demuestran que las personas que no utilizan tablets, ordenadores o consolas antes de ir a dormir, duermen mejor).



Healthy lifestyle



Watch out of those bugs! (¡ Cuidado con esos bichos!)

You can protect your body from bacteria and viruses by making sure you (Podemos proteger nuestro cuerpo de virus y bacterias con las siguientes precauciones):

- **Wash your hands** before eating, after going to the toilet and after touching an animal. (Lava tus manos antes de comer, después de ir a baño y después de tocar a un animal).
- **Brush your teeth** after eating. (Lávate los dientes después de comer).
- **Don't eat** food past its use by date or that has mouldy bits. (No comas comida que está pasada de fecha o con restos de moho).
- **Wear plastic shoes** when you go to a swimming pool. (Lleva zapatillas de plástico cuando vayas a la piscina).
- **Use a tissue** to blow your nose or when you sneeze. (Utiliza un pañuelo cuando te suenes la nariz o estornudes).

Health and medicine (Salud y medicina).

Discoveries and inventions (Descubrimientos e inventos):

Through history, scientist have made discoveries and invented machines to prevent and cure illnesses. (A través de la historia los científicos han descubierto e inventado máquinas para prevenir y curar enfermedades).

- **Penicillin** was discovered in 1920s. Penicillin and other antibiotics help to cure infections caused by bacteria. (La penicilina, fue descubierta en 1920 por Alexander Fleming. La penicilina y otros antibióticos ayudaron a curar infecciones causadas por bacterias).
- First **vaccination** was discovered in 1776 by Edward Jenner. Vaccination help to prevent very serious illnesses caused by viruses. (La primera vacuna fue descubierta por Edward Jenner en 1776. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades causadas por los virus).

<https://youtu.be/znp-lvj2ek>

- The **x-ray machine** was invented in 1895 by Wilhelm Röntgen. It allows doctors to see if bones and joints are damaged. (La máquina de rayos X fue inventada por Wilhelm Röntgen en 1895. Permite a los médicos observar si los huesos o las articulaciones están dañadas).

<https://youtu.be/gSv7SJDDCY4>

- The **ultrasound machine**, was invented in 1963 by Lazzaro Soallanzani. It is very complex machine that allows doctors to see inside our bodies. (La máquina de ultrasonidos fue descubierta por Lazzaro Soallanzani en 1963. Es una máquina muy compleja que permite a los médicos mirar dentro de nuestros cuerpos).

<https://youtu.be/l1Bdp2tMFsY>

First Aid (Primeros auxilios).

- When someone is bleeding, press down on the cut with a soft clothes. This will help to stop the bleeding. (Cuando nos cortemos, apretaremos el corte con ropa suave. Esto ayudará a parar el sangrado).
- When someone has a burn, cool it under cold running water for 10 minutes. (Cuando nos quememos, pondremos la zona afectada bajo agua fría durante unos 10 minutos).
- If someone is badly hurt, tell an adult immediately or call the emergency services. (Si vemos que alguien ha resultado herido de gravedad, se lo diremos a un adulto o llamaremos a emergencias).

