

Ficha_de_trabajo_2016_semana36_A

Problemas de sueño

La mayoría de los fármacos utilizados para tratar problemas de sueño
conlleva efectos secundarios negativos. Pueden provocar dependencia
y, con el paso del tiempo, tolerancia, lo que disminuye su efectividad y
genera nuevas fuentes de insomnio. También producen somnolencia
diurna, con el consiguiente riesgo de caídas y fracturas, de
resultados nefastos en la edad avanzada.

El organismo humano posee un reloj biológico regido por el sol. Este
astro estructura el denominado ciclo circadiano, cuyo desorden es una
causa frecuente de insomnio. Por tanto, es necesario armonizar al
máximo los periodos de descanso y actividad.

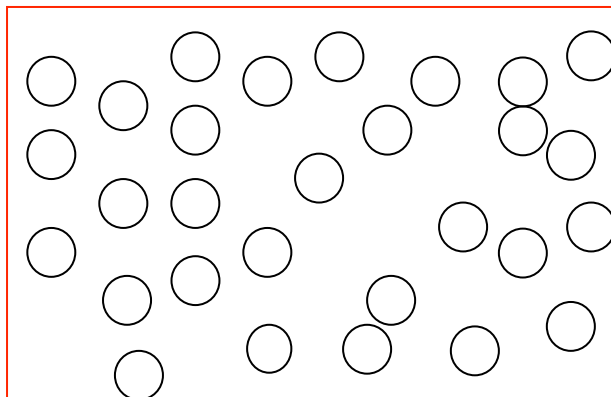
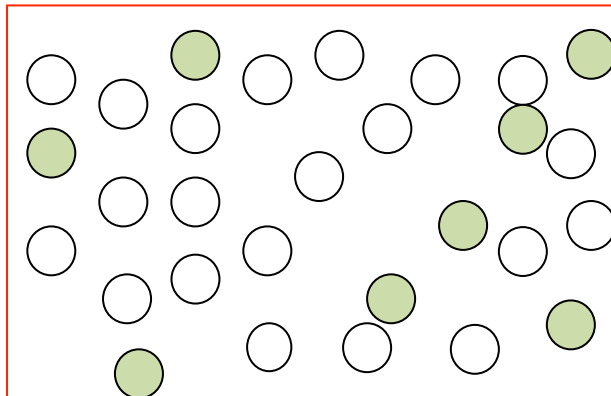
Mantener horarios regulares al acostarse y levantarse, incluso si se ha
dormido mal; realizar actividad física regular; renunciar a estimulantes
como café o té; no irse a la cama sin sueño o relajarse antes del
descanso, son comportamientos que favorecen la higiene del sueño.

Es aconsejable mantener estos comportamientos, antes de acudir a los
fármacos en busca de solución a las dificultades del sueño.

**Escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra j (jota) en cada
línea y súmelas después.**

Ficha_de_trabajo_2016_semana36_B

Sombree debajo los
círculos colocados en
la misma posición.



Relacione ambas columnas
y escriba sobre la línea de
puntos el número de la
palabra correspondiente.

Carretera	1	Dado	—
Árbol	2	Pie	—
Gato	3	Tenedor	—
Lámpara	4	Coche	—
Maleta	5	Olivo	—
Abrigo	6	Adorno	—
Aceite	7	Lectura	—
Libro	8	Ramas	—
Florero	9	Bombilla	—
Parchís	10	Bigotes	—
Calcetín	11	Viaje	—
Cuchara	12	Frío	—

Emplee las letras inferiores alternativamente (una sí y otra no)
y escriba con ellas una frase de Quevedo.

M N N A B D V I C E X O Z F A R S E D C F E G T H
A K N L T Ñ O J C P O O M I O U E Y L T Q R U E E
W N Q O A V Z A X A F C H U U M I P L L M I Y R E

Ficha_de_trabajo_2016_semana36_C

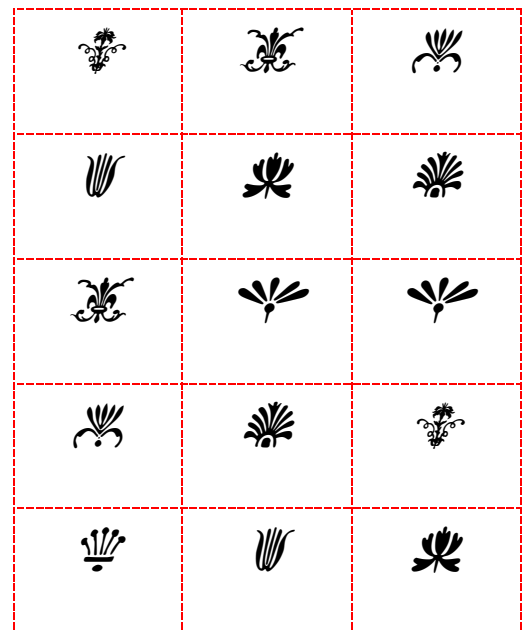
¿Cuánto suman los números pares? _____

11 10 23 34 22 53 95 45 55 97 73 87 63 48 43
23 35 14 67 25 87 12 21 75 27 93 57 61 29 19
41 65 31 32 17 37 91 81 38 33 39 89 83 15 42
44 85 97 69 41 16 79 71 26 77 18 47 59 49 51

Forme una palabra con
las letras del abecedario
que se repiten.

u v b f g p s
i j a n d e l q
h t k y m x o
r s o l w c z

Coloree el cuadro sin pareja.



Escriba el nombre de 20 alimentos de color verde.

Ficha_de_trabajo_2016_semana36_D

Subraye en las frases inferiores las palabras contenidas en la frase modelo.

El sol sale todos los días por el este y se pone por el oeste.

Hoy hace un sol de justicia y Julia se pone el sombrero.

Ha estado lloviendo todos los días y hoy sale el sol.

Esta casa tiene mucho sol, está orientada hacia el este.

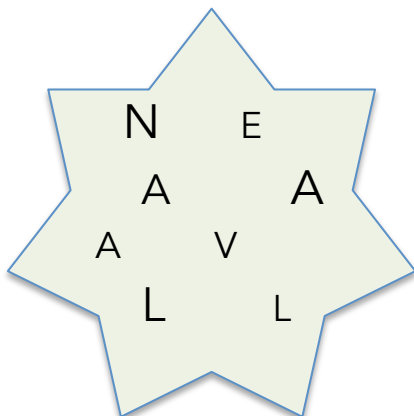
Todas las tardes tomamos el sol en el parque del oeste.

Complete los números que faltan en la multiplicación.

$$\begin{array}{r} 9 \quad _ \quad 7 \quad _ \quad 5 \quad _ \quad 3 \quad _ \quad 1 \\ \\ \hline 8 \quad 8 \quad 8 \quad 8 \quad 8 \quad 8 \quad 8 \quad 8 \quad 8 \quad 9 \end{array}$$

Averigüe cuántas cifras distintas pueden formarse con los dígitos 1, 3, 5 y 7, tomados de dos en dos, y escríbalos ordenados de menor a mayor.

Forme una palabra con las letras contenidas en la estrella.



Con todas las letras de la palabra S O P E R A componga otras 9.
