

## 1J-sol

### AUTOCUIDADO DE LA SALUD

La influencia de los estilos de vida en la salud está bien definida y documentada. Pero adoptar un estilo de vida saludable requiere cierto autocontrol que no siempre estamos dispuestos a realizar. Preferimos negar evidencias sólidas y considerar la salud como un atributo externo a la persona, regido por el azar, la suerte o el destino.

2  
0  
1  
0  
0

El autocuidado de la salud es un conjunto de comportamientos personales que deben estar orientados a mejorar nuestro desarrollo funcional y orgánico. Existen distintos factores de influencia en el nivel de salud. Mientras que algunos como los factores de riesgo, perjudican la salud, otros, los factores de protección, la benefician.

0  
0  
3  
1  
2

Numerosos trastornos de salud desaparecerían con una mejor alimentación, mayor interacción social o más actividad física. La reciente alarma de la OMS sobre el incremento del sedentarismo no puede ser más ilustrativa. En ocasiones preferimos fórmulas rápidas, tanto médicas como farmacológicas que no demanden esfuerzo por nuestra parte.

0  
1  
0  
2  
2

El autocuidado de la salud debería ser la opción primordial para prevenir patologías, pues contribuye a protegerla y mantenerla en buen estado. No es complicado cuidarse, debemos cuidar la alimentación que seguimos, hacer actividad física diariamente, no consumir tóxicos como el alcohol y el tabaco y, como no, disfrutar plenamente de la vida.

0  
0  
0  
1  
1

**Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "f", súmelas todas y anote el total**

16



**Escriba en el lugar correcto los siguientes números:**

	0	8	5		0	1	2	9	
1	6		0	7	7		5	1	5
8	1	9		1	5	3		7	4
	3	9	4	9		3	6	7	2
3	2	2		0	2	5	0		5
5		1	4	3	4	9		0	
4	4	8		5		1	9	5	8
2	1		6	7	7		4	3	3
0		7	3	1	0	5		5	7
	2	9	1		6	2	5	5	

10	79	631	6255
16	94	677	9177
18	075	706	05355
21	077	819	06132
24	081	837	14349
25	153	0129	33591
41	291	0250	35420
52	322	1958	73105
57	433	3672	99218
60	448	3949	71903571
74	515	5425	

**Ordena las siguientes letras y podrás encontrar el nombre de cinco series de televisión muy conocidas:**

ASLACPELADEPA

LA CASA DE PAPEL

DELLASCCABHICASLE

LAS CHICAS DEL CABLE

SERGERPRVIRYOTE

SERVIR Y PROTEGER

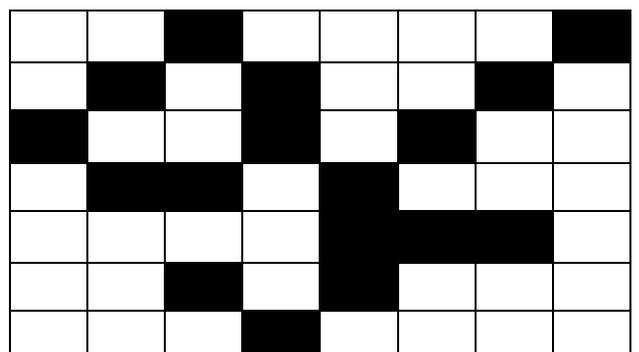
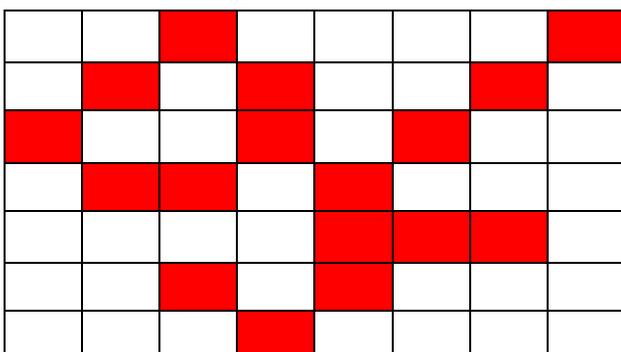
LAINAESEAQUVEC

LA QUE SE AVECINA

OMCUSOENTAMECOPA

CUENTAME COMO PASÓ

**Reproduzca el dibujo de la derecha en el cuadro de la izquierda:**



**Descubra una frase del siguiente modo:**

## **LA ATENCIÓN ES LA PUERTA DE ENTRADA DE LA MEMORIA**

Escriba la letra A en los cuadros números 2, 4, 17, 24, 33, 35, 41 y 49; la L en los 1, 16 y 40; la T en los 5, 23 y 31; la E en los 6, 13, 21, 27, 29, 38 y 44; la N en los 7, 11 y 30; la C en el 8; la I en el 9 y el 48; la O en el 10 y el 46; la S en el 14; la P en el 19; la U en el 20; la R en los 22, 32 y 47; la D en los 26, 34 y 37. Finalice escribiendo la letra M en los cuadros 43 y 45.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49					

**Escriba en el cuadro vacío  
la cifra que no se repite:**

464 460 462 458 461 463

462 458 463 456 459 457

460 461 459 457 464

**456**

**¿Cuánto tiempo ha transcurrido  
entre las seis y cuarto de la tarde  
y las nueve de la mañana del  
día siguiente?**

**14 horas y 45 minutos**

**Escribe 16 palabras que contengan las sílabas PLA, PLE, PLI o PLO:**

**(Como por ejemplo: ejemplo)**

PLANEAR

PLENITUD

AMPLITUD

PLOMO

APLAUSO

SOPLETE

APLIQUE

PLOTER

PLATA

ACOPLE

AMPLIFICADOR

ESCOPLO

PLÁTANO

PLENARIO

PLIEGO

SOPLO