

1M-SOL LAS AFICIONES MEJORAN LA SALUD

Un estudio, realizado en diferentes países, que se publicó en una importante revista, asegura que tener y practicar aficiones con otras personas, pueden tener el potencial de proteger contra el deterioro de la salud mental y la mejora del bienestar relacionados con la edad. Influyendo en la disminución de padecer diferentes enfermedades.

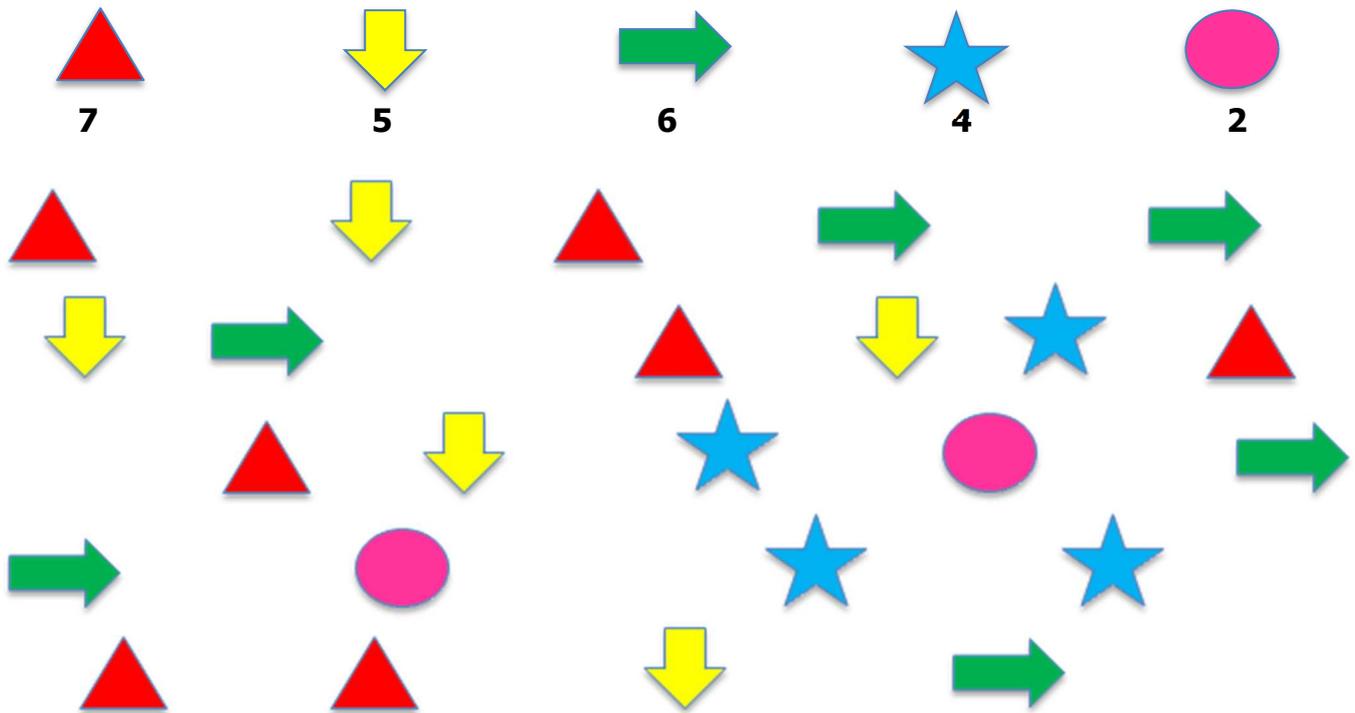
El estudio señala que las personas que viven en países con mayor esperanza de vida o niveles de felicidad más altos "pueden tener más probabilidades de tener una afición", poniendo a Dinamarca, Suecia y Suiza como ejemplo. Entre los países con menor porcentaje de practicar aficiones está Italia (54%), España (51%) y China (37,6%).

El propio estudio anima a los países a tomar medidas, les anima a garantizar el acceso a *hobbies*, debería ser una prioridad la promoción de un envejecimiento saludable. Es importante ocupar el tiempo libre con aquellas actividades que nos resulten interesantes como hacer teatro, practicar baile en línea, mindfulness, estiramientos, lectura, relajación.

Para favorecer la incorporación es necesario contar con los aspectos comunitarios que dependen del barrio como pueden ser la seguridad en el vecindario, la conectividad social y las relaciones sociales. En el plano individual tenemos que plantearnos que las personas con niveles educativos y económicos más bajos tienen más dificultades para acudir.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "c" súmelas todas y anote el resultado en esta última. 57

Cuente el número de figuras que hay de cada clase, para que le resulte más fácil, pinte cada tipo de figura de un color diferente:



Las letras y números escritas a la derecha son una copia de las escritas a la izquierda. Rodea con un círculo los errores cometidos al copiarlas:

ORIGINAL	COPIA
U M O I H G R V N P Ñ	U 6 O I H G R V N P Ñ
9 O K F E D C W S Y U	9 O K F E 7 C W S Y U
K M N H T F E D R F W	K M 2 H T F E D R F W
I M N Y G V A E F V C O	I M N 3 G V A E 6 V C O
L P K U G T R C D S E J	L P 8 U G T R C D P E J

Subraye y cuente los objetos que guardaría en una maleta: 9

JARRA	CALCETINES	CAMISA	PINZAS	PEINE	CAMA	VELA	FULAR
PANTALÓN	PRESA	JAMÓN	PLATOS	CAJONES	LÁMPARA	SERRÍN	SILLA
JERSEY	PASTELES	FALDA	ACEITE	CUBO	CERROJO	MESA	LACA

Encuentre en la siguiente sopa de letras 10 tipos diferentes de flores, con las letras sobrantes podrá leer una frase, anótela debajo:

**LOS EXPERTOS EN NUTRICIÓN ACONSEJAN TOMAR DIARIAMENTE
TRES PIEZAS DE FRUTA Y DOS RACIONES DE VERDURA
U HORTALIZAS, PERO MUY POCOS LO SIGUEN**



Escribe palabras que empiecen por P y acaben el L, como PINCEL:

- | | | | | |
|-------|----------|-----------|---------|------------|
| PAPEL | PANEL | PADEL | PLANTEL | PLURAL |
| PANAL | PORTAL | PASTEL | POSTAL | PÚGIL |
| PENAL | PASTORAL | PRINCIPAL | PASCUAL | PRESENCIAL |

Cuánto tiempo ha transcurrido
entre las 14:50 y las 23:10:

8 HORAS Y 20 MINUTOS

Si antes de ayer fue jueves 28 de
septiembre, que día será pasado mañana:

LUNES 2 DE OCTUBRE

Conecta, con los números adecuados, estos monumentos o lugares típicos españoles con la provincia donde se encuentran:

1. Giralda	4	Tenerife
2. Puerta de Alcalá	6	Bilbao
3. Sagrada familia	7	Segovia
4. Teide	8	Guadalajara
5. Torre de Hércules	9	Granada
6. Museo Guggenheim	10	Zaragoza
7. Hoces del Duratón	2	Madrid
8. Parque Alto Tajo	1	Sevilla
9. Alhambra	3	Barcelona
10. Basílica del Pilar	5	A Coruña

Señale, por columnas, tres números consecutivos que sumen 18:

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

Coloree en cada fila dos cuadros que sumen la cantidad subrayada:

28	14	35	10	41	60	54	72	<u>100</u>
81	77	66	58	15	41	20	34	<u>135</u>
36	49	28	51	84	62	74	43	<u>158</u>
91	58	96	32	83	76	70	45	<u>172</u>
88	71	29	38	91	62	120	110	<u>191</u>
75	64	115	104	82	96	100	99	<u>200</u>

Escriba debajo la frase ordenada y descubre la película dónde se dijo:

LOUISE, PRESIENTO QUE ESTE ES EL INICIO DE UNA HERMOSA AMISTAD.
CASABLANCA

LOUISE, AMISTAD. ES PRESIENTO HERMOSA QUE UNA ESTE DE INICIO EL