

1N

SABER ENVEJECER

El proceso de envejecimiento se caracteriza por su universalidad, afectando a todos los seres humanos. Tiene su origen en la concepción del ser, se desarrolla con el paso de los años y termina, indefectiblemente, con el final de la vida. El estudio del envejecimiento está justificado por el aumento significativo de personas mayores de 65 años presentes en la sociedad actual.

Las características generales del proceso envejecimiento se pueden resumir en ser un proceso continuo, progresivo, irreversible, heterogéneo, individual, universal y con presencia de cambios físicos y psico-sociales. El aumento de la población mayor precisa de crear estrategias rehabilitadoras y preventivas, que puedan retrasar o prevenir los problemas relacionados con la edad.

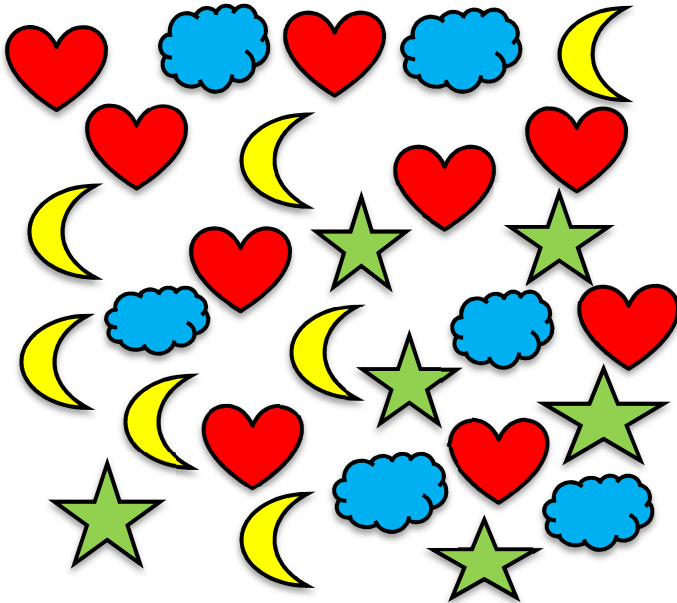
Anteriormente se consideraba al envejecimiento en términos de deterioro, con aspectos claramente negativos. Actualmente el envejecimiento está centrado, principalmente, en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Se considera un proceso de evolución, crecimiento y desarrollo, basado, principalmente en la experiencia de las personas mayores.

Para favorecer el envejecimiento saludable es necesario mantener y cuidar la salud y al mismo tiempo mantener ágil la actividad mental, no sólo a través de las actividades cotidianas sino realizando programas de entrenamiento cognitivo para personas mayores. Incluyendo la mejora y mantenimiento la capacidad perceptiva, atencional y mnésica, con diferentes estrategias.

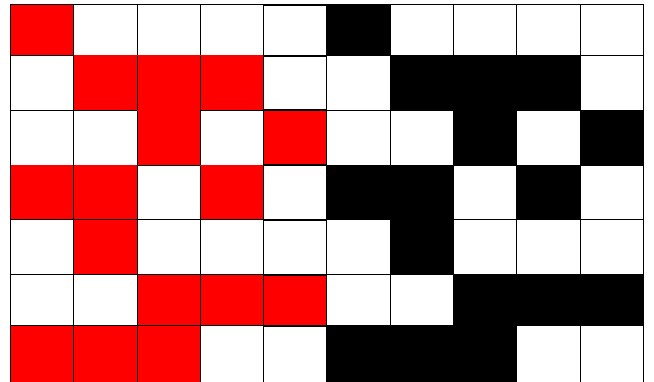
Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "c" y anótelos en la última.

66

Cuente el número de figuras de cada clase y anótelas:



Reproduzca los mismos cuadros a la izquierda:



Si, antes de ayer, fue martes 30 de septiembre, que día será pasado mañana:

SÁBADO 4 DE OCTUBRE

Reconstruya el cuadro grande con los 4 cuadros pequeños y escriba debajo una frase de Aristóteles, leyendo de izquierda a derecha:

LA VIRTUD, COMO EL ARTE, SE CONSAGRA CONSTANTEMENTE A LO QUE ES DIFÍCIL DE HACER, Y CUANTO MÁS DURA ES LA TAREA MÁS BRILLANTE ES EL ÉXITO.

L	A	V	I	R	T	U	D,	C	O	M	O
E	L	A	R	T	E,	S	E	C	O	N	S
A	G	R	A	C	O	N	S	T	A	N	T
E	M	E	N	T	E	A	L	O	Q	U	E
E	S	D	I	F	Í	C	I	L	D	E	H
A	C	E	R,	Y	C	U	A	N	T	O	M
Á	S	D	U	R	A	E	S	L	A	T	A
R	E	A	M	Á	S	B	R	I	L	L	A
N	T	E	E	S	E	L	É	X	I	T	O.

A	N	T
S	L	A
R	I	L

E	R,	Y
D	U	R
A	M	Á

E	C	O
S	T	A
L	O	Q

A	R	T
R	A	C
E	N	T

Ordene de menor a mayor los números impares de dos cifras:

21, 35, 47, 59, 63, 75, 87, 99

102, 99, 134, 238, 652, 63, 398, 762, 317, 295, 47, 450, 763, 491, 87, 264, 756, 75, 921, 248, 35, 732, 548, 374, 832, 21, 360, 139, 59, 421

Averigüe la definición correcta de las palabras escritas con mayúsculas y escriba en la columna vacía la letra correspondiente a cada una:

A.	Persona de mala suerte	LODO	D
B.	Que tiene la cabeza en su sitio	MARGEN	E
C.	Máquina para comprimir	TACHA	F
D.	Mezcla de tierra y agua	CUERDO	B
E.	Orilla de una cosa	GAFE	A
F.	Falta o defecto	PRENSA	C

A	=	60
B	=	5
C	=	20

Averigüe el resultado de dividir A entre B y sumarle C, según el valor de cada letra:

$$60:5=12$$

$$12+20=$$

$$32$$

**Ejercicios con euros:
(Escriba los resultados)**

- Usted va a la compra con 10 euros y gasta 5 euros con 40 céntimos, ¿con cuánto dinero le devuelven?
4 € Y 60 CÉNTIMOS
- Si paga con 10 euros y le devuelven 2 euros y 20 céntimos ¿cuánto se gasta? **7 € Y 80 CÉNTIMOS**
- ¿Cuánto dinero tiene si dispone de 1 billete de 10 euros, 1 moneda de 2 euros, 2 de 1 euro y 3 de 20 céntimos? **14€ 60 CÉNTIMOS**

Escriba la palabra contraria (antónimo):

Oscuro	CLARO
Abierto	CERRADO
Alto	BAJO
Fácil	DIFÍCIL
Frío	CALOR
Duro	BLANDO
Caro	BARATO

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

Forme una palabra con las letras del abecedario que no están en el cuadro izquierdo:

CAN

Con la S:

“Provechoso para un fin, particularmente para el bien del alma”

SALUDABLE

Señale los números distintos a los escritos debajo:

2341, 2343, 2345, 2347, 2349, 2351, 2353, 2355

2343	2349	2342	2341	2347	2351	2345	2353	2349
2345	2351	2343	2355	2353	2349	2344	2341	2347
2353	2341	2347	2349	2343	2346	2351	2355	2345
2348	2349	2355	2345	2350	2341	2347	2343	2353
2347	2352	2345	2355	2351	2354	2353	2355	2341

**Cambie una letra de cada palabra para lograr otra distinta,
que se corresponda con la definición de la columna central:**

ABADIA	Sumaba una cantidad	AÑADÍA
BANDERA	Pieza para servir cosas	BANDEJA
PINTURA	Mujer que pinta	PINTORA
MODESTIA	Desazón o daño leve	MOLESTÍA
GRÁFICO	Circulación de vehículos	TRÁFICO
COSTURA	Perteneciente a la costa	COSTERA

Este fin de semana nos vamos con los amigos a una casa rural, que 9 cosas metería en la maleta:

1. CALCETINES
2. CAMISETAS
3. PANTALONES
4. BOTAS
5. BOLSA DE ASEO
6. LIBRO
7. PASTILLEROS
8. ROPA INTERIOR
9. CHUBASQUERO

Piense en las cosas que ha hecho durante el verano y cuente, en las siguientes líneas, la que más le ha gustado:

ME FUI DE CASA RURAL CON MIS AMIGOS Y SUS HIJOS, ERAMOS 15 PERSONAS Y AUNQUE FUE UN JALEO ORGANIZARNOS PARA LAS COMIDAS, HICIMOS UN MONTÓN DE ACTIVIDADES, DE SENDERISMO, JUEGOS EN GRUPO Y SOBRE TODO LO MEJOR FUE LO QUE DISFRUTARON LOS NIÑOS JUNTOS