

5N-SOL

CAMBIOS DE HORARIO Y LUZ

El ritmo circadiano del cuerpo determina aspectos como la temperatura corporal y el apetito. El cambio de hora realizado a finales de octubre produce, durante unos días, sensación de malestar, somnolencia y variaciones en el estado de ánimo. Los cambios más investigados se centran en el rendimiento físico y mental, pero también produce cambios en los hábitos alimenticios.

Todo esto nos afecta a nuestra calidad de sueño y, por tanto, a nuestro bienestar. Durante la estación más fría del año, se genera un desequilibrio en la producción de la melatonina y el cortisol (las hormonas que regulan el sueño y el estado de alerta), porque los días son más cortos y las personas suelen reducir su exposición al sol. Estos cambios son mas significativos en mayores.

Los españoles duermen cada vez menos y peor. No estamos viviendo de acuerdo a las horas de luz y al final, influye en lo que comemos. La desincronización provoca que no descansen correctamente y produce alteraciones hormonales que influyen en un aumento de la sensación de hambre, elevando el riesgo de desarrollar alteraciones metabólicas.

El ritmo circadiano influye en el metabolismo y la velocidad con la que el cuerpo digiere y absorbe los nutrientes. Por ello se aconseja que la última comida del día sea preferiblemente más temprano. Lo ideal sería que la cena no sea más allá de las siete u ocho de la tarde. Se recomienda que no sean muy pesadas antes de dormir, para evitar despertares nocturnos.

Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "r" y reste tres al total, anótelo en la última.

75-3

72

Coloree dos cuadros pequeños que sumen 25. Añada después un número para que el cuadro grande sume 60:

9	20
15	16

18	8
17	17

16	7
19	18

12	23
19	6

5	4
31	20

28	13
12	7

10	17
18	15

24	11
14	11

Escriba una palabra que signifique lo contrario: (antónima)

Limpiar	ENSUCIAR
Secar	MOJAR
Comprar	VENDER
Vencer	PERDER
Reducir	AUMENTAR
Enriquecerse	ARRUINARSE
Faltar	ACUDIR
Lesionar	SANAR

Coloree los número del cuadro superior que no están escritos en el inferior:

	3		5	
7		9		11
	4		6	
10		12		
	13		15	
16		14		20
	21		30	
<hr/>				
12		13		21
	20		11	
9		10		6
	5		4	
3		7		
	16		15	

Ordene estas palabras por orden alfabético:

Mar, menor, materia, masa, mal, madera, modo, menos, miedo, mentiroso, murciélago, misa, mercería, mortal, musa:

1 MADERA	2 MAL	3 MAR
4 MASA	5 MATERIA	6 MENOR
7 MENOS	8 MENTIROSO	9 MERCERÍA
10 MIEDO	11 MISA	12 MODO
13 MORTAL	14 MURCIÉLAGO	15 MUSA

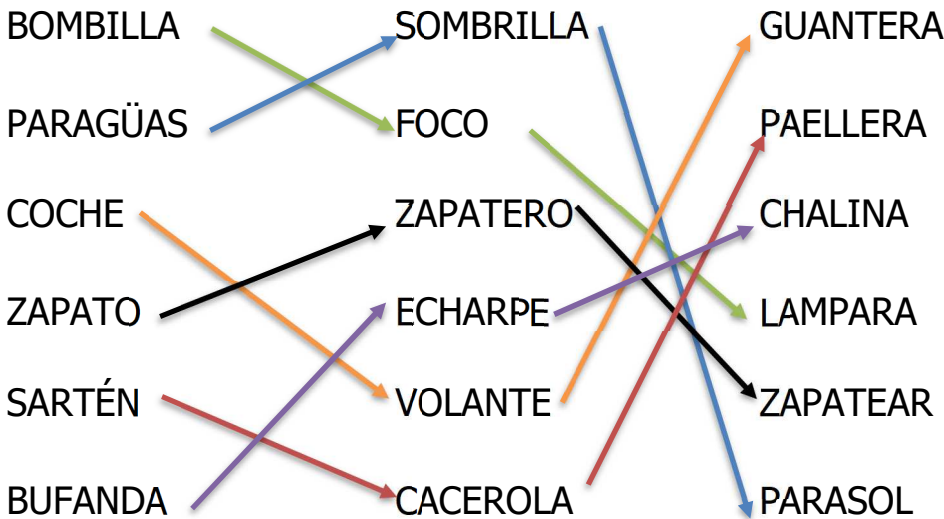
Debajo de cada A, que esté antes de una C, escriba un 3.

Cuente los 3 que ha escrito y anote en el total:

A 3	C	D	D	R	Y	A 3	C	T	W	P	A 3	C
A	S	D	F	Z	A 3	C	S	E	I	O	A	E
C	R	A 3	C	N	B	G	T	S	D	A	Q	S
Z	A 3	C	E	R	A	Z	P	O	A 3	C	N	B
A	W	Q	A 3	C	D	S	A	Q	W	E	R	O
P	N	C	A 3	C	R	T	E	W	Q	H	Y	N
M	K	A 3	C	E	W	A	Q	A	M	V	A	X
A 3	C	D	F	A	B	T	Y	Ñ	P	I	V	C
TOTAL:											11	

Une con una línea las distintas palabras por columnas relacionada entre sí:

Escribe palabras que tengan la letra "pr" juntas:



1. Preferencia
2. Apresurar
3. Compresa
4. Protesta
5. Compra
6. Prudente
7. Prado
8. Prisa
9. Temprano

Resuelva los siguientes problemas:

1. En un terreno plantamos 80 árboles, pero 12 se hielan y 15 se secan en verano. ¿Cuántos árboles sobreviven? **53 árboles**
2. Para pintar un salón necesito 20 litros de pintura. En el trastero encuentro un bote con 3 litros. ¿Cuántos litros de pintura tengo que comprar? **17 litros**
3. En un autobús viajan 40 personas, en la 1ª parada bajan 8 y en la 2ª, 12. ¿Cuántas personas quedan en el autobús? **20 personas**
4. He comprado 12 huevos, en casa ya tenía 3 huevos, si uso 7 para hacer una tortilla. ¿Cuántos huevos me quedan? **8 huevos**

Complete los números que faltan en cada fila (de izquierda a derecha):

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
64	68	72	76	80	84	88	92	96	100	104
28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
90	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40

Dibuja y colorea la siguiente figura en el recuadro de la parte izquierda:



Escriba sobre alguna persona que a usted le produce admiración y por qué:

Mis hijas son un gran ejemplo a seguir, la vida les ha puesto pruebas en su corta vida de gran dificultad y ellas han sabido gestionarlo brillantemente, como es el abandono de sus familias biológicas y vivir en una sociedad que excluye a las personas que son diferentes por su color de piel.

Escriba nombres de animales que viven en los mares y océanos:

1. SARDINA
2. CONGRIO
3. TIBURÓN
4. DELFÍN
5. MERLUZA
6. BALLENA