

5N

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.

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

9	20
	16

	8
17	17

	7
19	18

	23
19	6

5	
31	20

28	13
12	

10	
18	15

24	11
14	

Escriba una palabra que signifique lo contrario: (antónima)

- Limpiar
- Secar
- Comprar
- Vencer
- Reducir
- Enriquecerse
- Faltar
- Lesionar

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
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

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

TOTAL:

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

Escribe palabras que tengan la letra "pr" juntas:

BOMBILLA	SOMBRILLA	GUANTERA	1.
PARAGÜAS	FOCO	PAELLERA	2.
COCHE	ZAPATERO	CHALINA	3.
ZAPATO	ECHARPE	LAMPARA	4.
SARTÉN	VOLANTE	ZAPATEAR	5.
BUFANDA	CACEROLA	PARASOL	6.
			7.
			8.
			9.

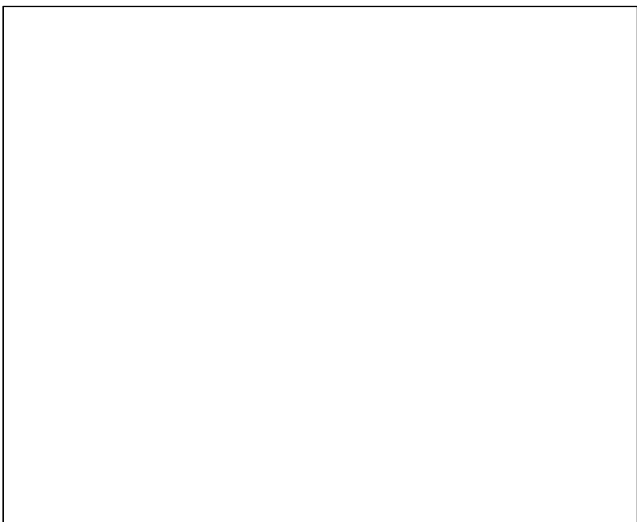
Resuelva los siguientes problemas:

1. En un terreno plantamos 80 árboles, pero 12 se hielan y 15 se secan en verano. ¿Cuántos árboles sobreviven?
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?
3. En un autobús viajan 40 personas, en la 1ª parada bajan 8 y en la 2ª, 12. ¿Cuántas personas quedan en el autobús?.....
4. He comprado 12 huevos, en casa ya tenía 3 huevos, si uso 7 para hacer una tortilla. ¿Cuántos huevos me quedan?.....

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

15	16	17	18	19	20	21	22	23	___	___
33	32	31	30	29	28	27	___	___	___	___
64	68	72	76	80	84	___	___	___	___	___
28	26	24	22	20	___	___	___	___	___	___
5	10	15	20	___	___	___	___	___	___	___
90	85	80	___	___	___	___	___	___	___	___

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:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.