

Ficha\_de\_trabajo\_2018\_semana33\_A

## *Dormir con calor: ¿cómo lograrlo?*

La temperatura ideal para el descanso oscila entre los 18 y los 22°C. Pero, si el calor aprieta, es difícil mantener esos valores sin aire acondicionado. Conviene por tanto, tomar medidas que contribuyan a aliviar el calor ambiental.

La cena se compondrá preferiblemente de platos ricos en agua: ensaladas, gazpachos y frutas abundantes. Una ducha tibia, nunca fría, antes de ir a la cama, reduce la sensación de calor; el agua fría activa la temperatura corporal y empeora el problema.

El pijama, o camisón, serán amplios y de algodón, al igual que la ropa de cama. Es aconsejable destapar los pies y, si es insuficiente, prescindir de sábanas y pijamas. Aplicar un pañuelo húmedo en zonas del cuerpo no demasiado sensibles servirá también de ayuda.

Dormir mal invita a retrasar la hora de levantarse; sin embargo modificar el horario habitual de sueño agrava las dificultades; la noche siguiente será más difícil conciliarlo, por lo que hay que evitar dicha práctica.

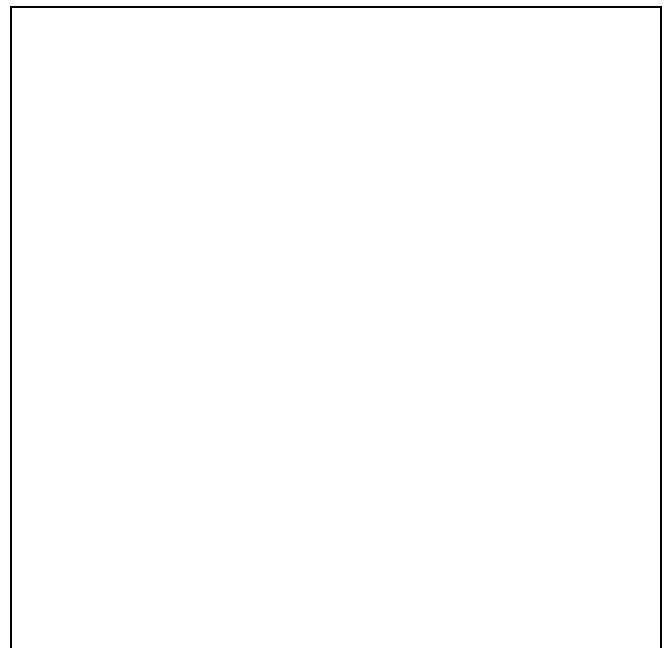
**Repase atentamente la lectura; escriba a la derecha cuántas veces aparece la letra m (eme) en cada línea y súmelas después.**

Ficha\_de\_trabajo\_2018\_semana33\_B

Construya 20 palabras con cuatro o más  
de las letras contenidas en habitación

-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----	-----

Divida el cuadro de la derecha en nueve partes iguales. Después, dibuje un sol en el cuadro central, a su derecha un triángulo y a su izquierda una círculo. Debajo del sol dibuje una luna creciente, con un cuadrado a su derecha y un rectángulo a su izquierda; por último, dibuje una nube encima del sol, con un rombo a su derecha y una estrella a su izquierda.

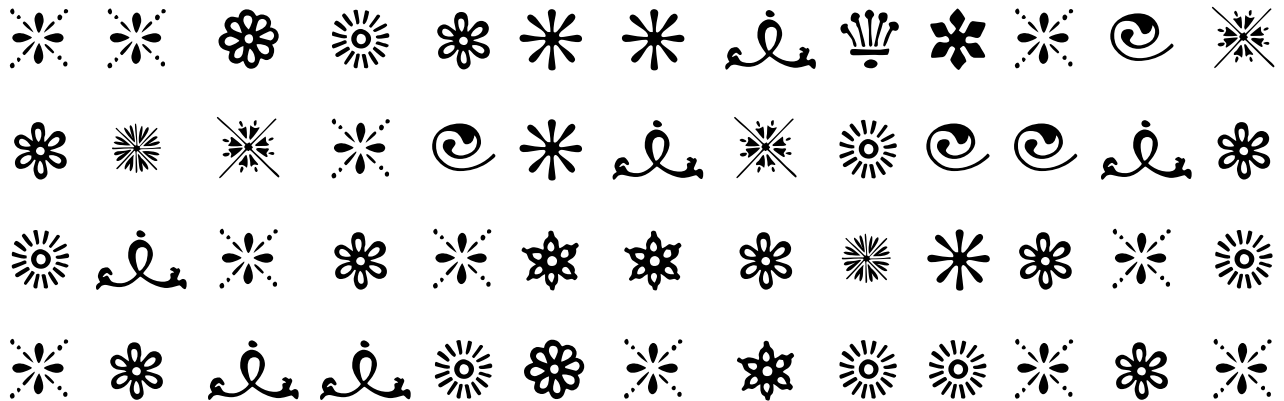


Escriba a la derecha la solución de esta adivinanza: -----

El cielo y la tierra se van a juntar; la ola y la nube se van a enredar.  
Vayas donde vayas siempre lo verás, por mucho que andes nunca llegarás.

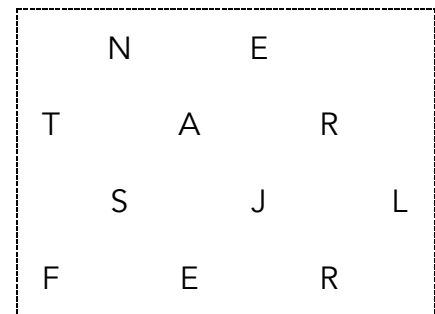
Ficha\_de\_trabajo\_2018\_semana33\_C

Señale en cada fila (de izquierda a derecha) las figuras que forman parejas.



Utilizando las letras del cuadro derecho una sola vez,  
descubra cuatro nombres propios.

C \_ R O \_ I N A  
A L \_ \_ A N D \_ O  
\_ A C \_ A M E N \_ O  
\_ L O R \_ N T I \_ O



Señale y corrija los errores ortográficos que aparecen en algunas palabras.

Jenjibre	Belero	Canpo	Halmidón	Perfezto	Cicatriz
Árabe	Uerta	Sabor	Convenir	Escova	Cartavón
Ebaluación	Cerebro	Avogado	Dibidir	Hierba	Sonbrero

Ficha\_de\_trabajo\_2018\_semana33\_D

Utilizando una sola vez las sílabas del cuadro, escriba a la derecha el nombre de diez objetos que puede encontrar en una ferretería.

LLO	CA	NA	TOR	MAR	BLES
TE	DES	TI	ALI	TOR	DOR
CU	GUE	CA	CLA	JE	MAN
NI	TI	ZAS	NI	LLOS	LLO
RAS	VOS	CHI	RA	TES	LLA

-----

-----

-----

-----

-----

Indique cuál de es la pelota que más se repite y cuántas veces lo hace. \_\_\_

