

Ficha\_de\_trabajo\_2019\_semana37\_As

## *Dormir bien para mejorar la memoria*

El sueño no es un estado uniforme; a lo largo de la noche pasa por cinco 0  
fases que se repiten. Y en cada una predominan unas ondas cerebrales 1  
distintas, cuya actividad puede registrarse en un electroencefalograma. 0

En las fases I, II y III se entra en el sueño de forma gradual; los músculos se 0  
relajan y el movimiento de los ojos se enlentece. La fase IV corresponde a 0  
un sueño más profundo, del que cuesta salir si nos despiertan; en realidad, 0  
es cuando se produce el verdadero descanso. 0

La fase V recibe el nombre de sueño REM o paradójico, ya que sus ondas 2  
cerebrales son las propias de la vigilia. Su importancia deriva de que en 1  
ella se consolida la información que el cerebro recibe cada día. 2

El cerebro acumula una asombrosa cantidad de datos. Pero tan necesario 2  
es almacenar lo útil como rechazar lo superfluo. Y es la fase REM la que se 0  
encarga de hacerlo. En una noche se suceden varios ciclos de sueño con 0  
sus distintas fases y es esencial que transcurran íntegros. Por ello, cuidar el 0  
sueño es imprescindible si queremos que nuestra memoria no decaiga. 1

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 9  
veces aparece la letra b (be) en cada línea y súmelas.

Ficha\_de\_trabajo\_2019\_semana37\_Bs

Señale las operaciones cuyo resultado sea 30.

18+2	<u>20+10</u>	2+27	29+2	<u>15+15</u>	27+5	12+12
10+28	14+6	19+19	11+15	20+12	23+9	<u>21+9</u>
<u>14+16</u>	24+7	19+1	<u>24+6</u>	29+2	16+16	13+14
18+22	21+17	<u>11+19</u>	10+10	14+14	<u>20+10</u>	6+25
10+28	<u>17+13</u>	17+17	<u>9+21</u>	7+22	26+24	18+22

Utilizando las sílabas del cuadro una sola vez, descubra el nombre de cuatro escritores clásicos.

VE	TES	GUS	LO	DOL	VAN
MI	QUE		DE	PE	
FRAN	GA	DE	VE	BÉC	
VO	DO	CIS	TA	QUER	DE
GUEL	CER	CO	FO	A	

Miguel de Cervantes

Francisco de Quevedo

Lope de Vega

Gustavo Adolfo Bécquer

¿Cuál es el precio de todos los calcetines juntos si cada par cuesta 3 euros?

30 €.



Ficha\_de\_trabajo\_2019\_semana37\_Cs

Ordene adecuadamente esta frase.

EL EJERCICIO, LA DESCANSO. ESTÁ  
EN EL NO FUERZA LA MENTE DE EN

La fuerza de la mente está en el ejercicio, no en el descanso.

Relacione las palabras de ambas columnas y añada al lado de cada número la letra que le corresponde; después, indique con una X la posición que cada una de ellas ocupa en la cuadrícula.

- |   |          |         |   |          |
|---|----------|---------|---|----------|
| 1 | <u>F</u> | Baraja  | A | Betún    |
| 2 | <u>C</u> | Reloj   | B | Pinos    |
| 3 | <u>H</u> | Dedal   | C | Minutos  |
| 4 | <u>A</u> | Zapatos | D | Cabellos |
| 5 | <u>G</u> | Clavo   | E | Cielo    |
| 6 | <u>B</u> | Montaña | F | Cartas   |
| 7 | <u>D</u> | Peine   | G | Martillo |
| 8 | <u>E</u> | Luna    | H | Aguja    |

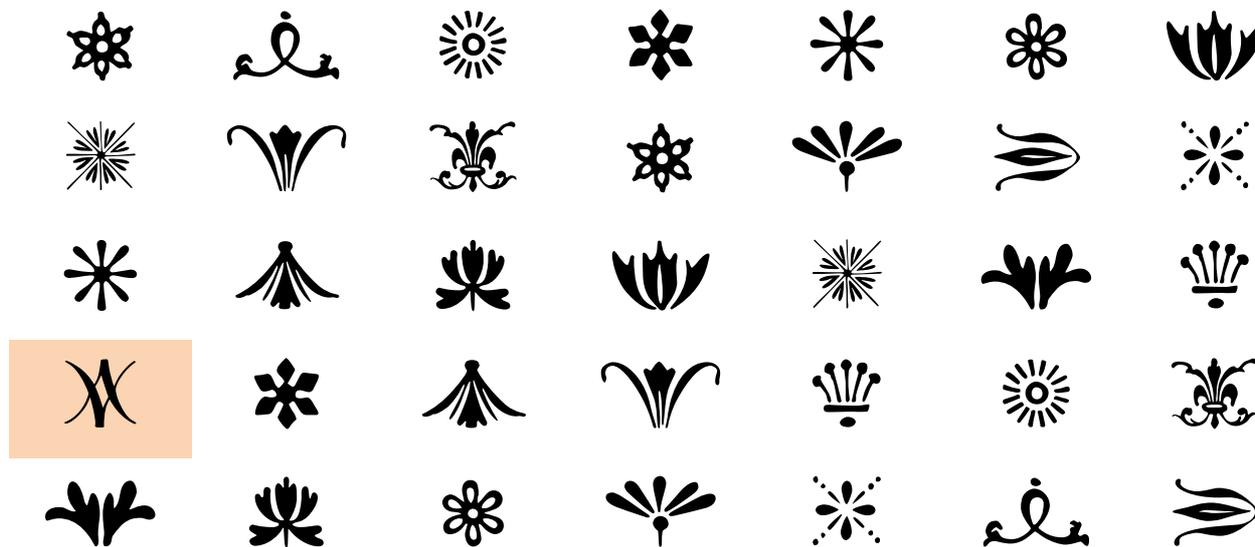
	A	B	C	D	E	F	G	H
1						X		
2			X					
3								X
4	X							
5							X	
6		X						
7				X				
8					X			

¿Cuánto tiempo ha transcurrido entre las 7,42 de la mañana y las 6,15 de la mañana siguiente?

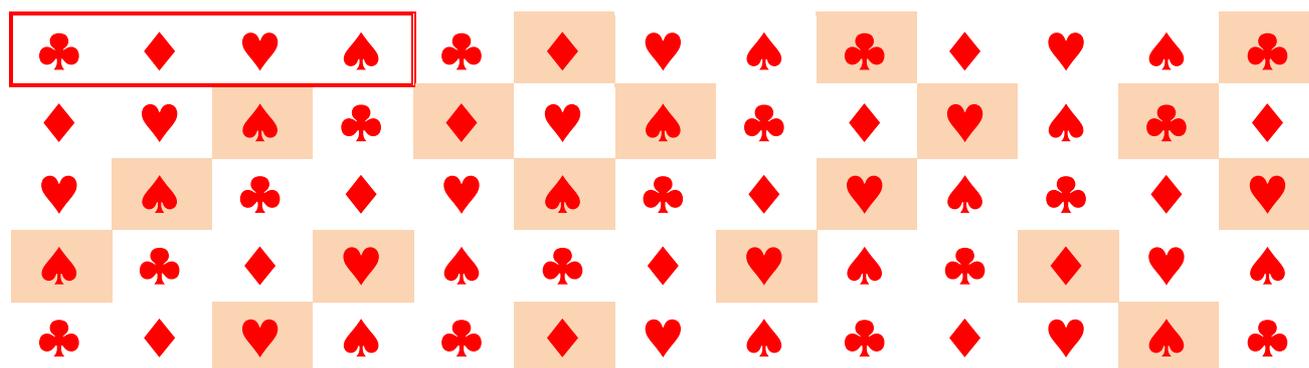
22 horas y 33 minutos.

Ficha\_de\_trabajo\_2019\_semana37\_Ds

Descubra el dibujo que no tiene pareja.



Rellene los espacios vacíos en cada fila con la figura que completa la serie señalada.



Escriba debajo las cifras que contengan un 5 desde 309 hasta 364.

315, 325, 335, 345, 350, 351, 352,  
353, 354, 355, 356, 357, 358, 359.