

Ficha_de_trabajo_2019_semana47_A

No duermo bien: ¿qué hago?

Las dificultades con el sueño son frecuentes entre las personas mayores, ...
 pues la edad reduce el sueño profundo y aumenta el superficial. Pero ...
 esto no debe preocupar en exceso: más que profundo, el sueño ha de ...
 ser reparador; es decir, que al despertar nos haga sentir descansados. ...

No obstante, seguir estas pautas contribuye a mejorarlo. ...

- Siga un horario regular al acostarse y levantarse; incluso los fines de ...
 semana o si ha dormido mal. ...
- Renuncie a las siestas, aunque sean cortas, si le alteran el descanso ...
 nocturno. No duerma nunca en un sillón, utilice solo la cama. ...
- No fuerce el sueño ni dé vueltas en la cama; levántese y realice una ...
 actividad sencilla, como leer, hasta que sienta de nuevo sueño. ...
- Prescinda del café, té, refrescos de cola y chocolate; el alcohol, el ...
 tabaco y las cenas copiosas también afectan al sueño. ...
- Duerma sin luz, ruidos, incluso relojes sonoros; mantenga el cuarto ...
 con una temperatura entre 18 y 22 grados. ...
- La actividad física favorece el sueño; procure realizarla cada día, ...
 mejor por la mañana y nunca antes de acostarse. ...
- Hay distintas técnicas de relajación; aprenda y practique una. ...
- No se automedique; consulte con profesionales sanitarios. ...

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

Ficha_de_trabajo_2019_semana47_B

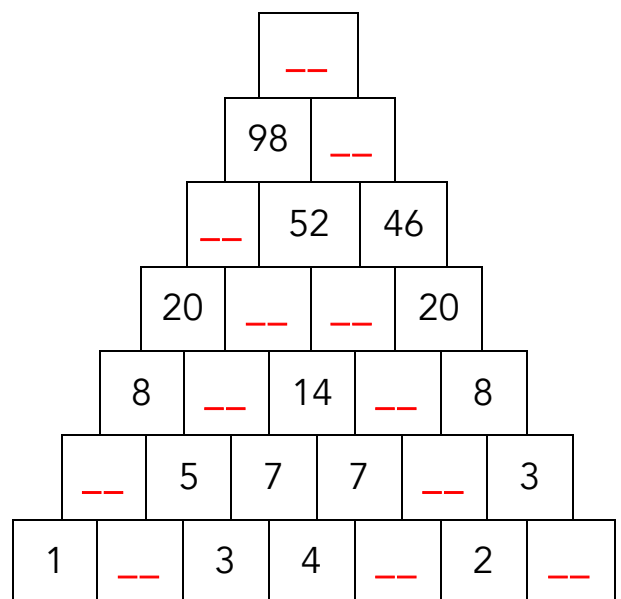
Teniendo en cuenta la letra equivalente a cada imagen
escriba a la derecha las palabras resultantes.

⚔	♃	♄	♅	♆	=	O	S	T	R	A
♆	♃	♄	♅	⚔	=	---	---	---	---	---
♅	⚔	♄	♆	♃	=	---	---	---	---	---
⚔	♄	♅	♆	♃	=	---	---	---	---	---
♅	♆	♄	⚔	♃	=	---	---	---	---	---

Relacione ambas columnas y escriba en los espacios vacíos los números correspondientes.

- | | | | |
|----|----------|-----|---------|
| 1 | Jugar | --- | Montaña |
| 2 | Beber | --- | Números |
| 3 | Escalar | --- | Trozos |
| 4 | Escribir | --- | Mente |
| 5 | Llover | --- | Dinero |
| 6 | Romper | --- | Tinta |
| 7 | Pensar | --- | Niños |
| 8 | Comprar | --- | Vereda |
| 9 | Calcular | --- | Agua |
| 10 | Caminar | --- | Vaso |

Rellene las casillas vacías, sabiendo que el número escrito en cada una de ellas es la suma de las dos que tiene debajo.



Ficha_de_trabajo_2019_semana47_C

Forme una palabra con las letras del abecedario
que faltan en este cuadro. _____

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

Siga estas indicaciones y escriba los resultados obtenidos.

Sume los dígitos de cada fila; si puede, hágalo de memoria.

Multiplique el resultado por 5 cuando termine en 0.

Si es impar multiplique por 6 y si es par por 7.

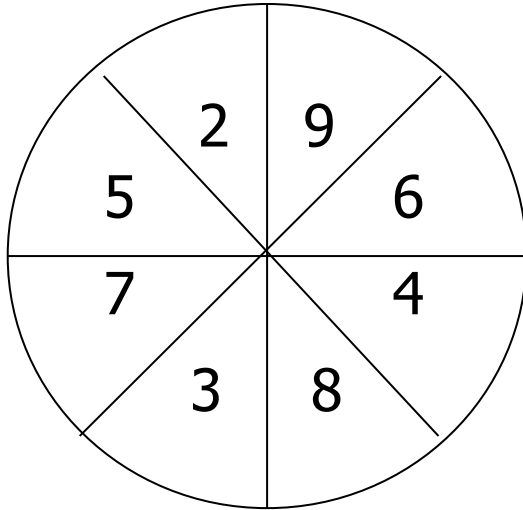
- A) 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 = ___ _____
- B) 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 = ___ _____
- C) 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 = ___ _____

Escriba palabras de 6 letras que comiencen por c y terminen por o.

Escriba debajo la solución a esta adivinanza.

Desde el lunes hasta el viernes soy la última en llegar; el sábado,
la primera; y el domingo, a descansar. _____

Ficha_de_trabajo_2019_semana47_D



Imagine que juega a los dardos en esta diana. Escriba debajo de cuántas formas se pueden obtener 18 puntos con la suma de tres dardos (por ejemplo 6 + 6 + 6).

Ordene los resultados de menor a mayor.

Señale en qué se asemejan y diferencian los términos de la izquierda.

Semejanzas

Diferencias

Aguja / Hilo	-----	-----
Calcetín / Gorro	-----	-----
Cocina / Baño	-----	-----
Prensa / Radio	-----	-----
1020 / 1021	-----	-----

Sabiendo que 1 es I, 2 N, 3 E, 4 S, 5 T, 6 A, 7 B, 8 L y 9 D.

¿qué palabra se esconde debajo?

1	2	3	4	5	6	7	1	8	1	9	6	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
