

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_A

Mejorar el sueño pese al coronavirus

Mejorar el sueño pese al coronavirus es hoy por hoy un deseo muy usual. ...

Y es que el confinamiento trastoca nuestros hábitos. Las rutinas diarias se ...
modifican de golpe y con ello los horarios de comidas y descanso. ...

Pero alterar el reloj biológico interno tiene riesgos: el sueño se resiente. Y ...
dormir mal afecta tanto al rendimiento diurno, como al estado de ánimo ...
y, a la larga, a la salud. ...

La primera norma es mantener las rutinas constantes dentro de lo posible. ...
La mañana se debe dedicar a tareas que exigen un mayor esfuerzo; como ...
el arreglo de la casa o el ejercicio físico, que conviene incrementar. Para ...
la tarde, las más amenas y entretenidas. Cada cual ha de elegir las suyas. ...

Y nada de pantallas luminosas, que activan el cerebro, de noche. Mejor la ...
compañía de un libro o película que distraiga. Y, si se duerme mal, aplicar ...
una regla de oro: no levantarse tarde. Madrugar, pese a que cueste, ...
permite descansar más la noche siguiente. Mejorar el sueño pasa por ...
acortar el tiempo de permanencia en cama durante el día. ...

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

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_B

Lea las instrucciones por completo antes de iniciar el ejercicio.

Divida el rectángulo en 9 segmentos iguales y dibuje en cada uno tal como se indica: en el cuadro central un triángulo, a su derecha un círculo y a su izquierda un cuadrado. Rellene los cuadros que faltan en el lado derecho con una estrella, una luna creciente y una nube. En el izquierdo, comenzando por el primer cuadro, un sol, un rectángulo y un rombo. Haga dibujos grandes, procurando llenar los cuadros.



Subraye la palabra que se repite 2 veces en cada columna

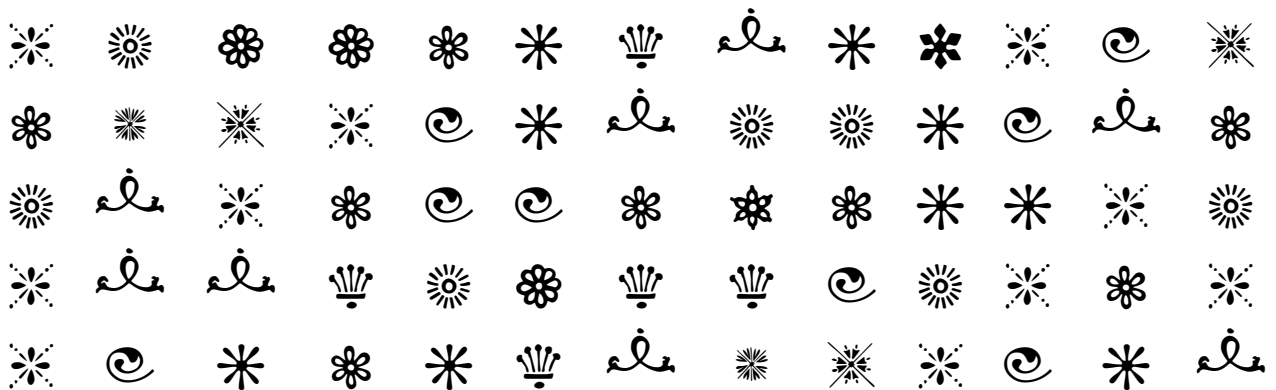
Toro	Bebo	Coma	Vena	Cima	Rizo	Mero
Moto	Sedo	Mota	Seta	Pisa	Rito	Remo
Dono	Creo	Mona	Mesa	Lima	Tío	Cero
Oros	Dedo	Jota	Ceja	Rima	Piso	Veto
Boro	Neto	Cota	Pena	Tima	Rico	Pero
Coto	Veo	Poca	Rema	Risa	Cito	Seto
Tono	Mero	Loma	Reja	Sima	Liso	Veto
Voto	Pero	Roma	Vera	Cima	Río	Cero
Toco	Reo	Poca	Teja	Visa	Viso	Peto
Porro	Sedo	Sota	Ceja	Misa	Brío	Meto
Tono	Veto	Doma	Pera	Lisa	Rico	Reto

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_C

Coloree dos cuadros cuya suma dé como resultado 55; después, añada la cifra necesaria para que los cuatro cuadros juntos sumen 100.

	25	26		35	13		15	16	39
30	21	42	13		20	41	14	19	
23		24	31		38	41			20
2	32	25		17	18	14	24	13	42
18		15	17	29	26	16	42	28	
37	14		40	12			13	27	19

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



Un tren sale de la estación a las 8,30 de la mañana. Tarda en llegar al destino 7 horas y 45 minutos, pero en el trayecto hace 6 paradas de 3 minutos cada una. ¿A qué hora finaliza el viaje? _____

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_D

Descubra en la sopa 14 nombres propios de hombre y con las letras sobrantes escriba debajo un frase de un filósofo del siglo XVII.

L	M	O	E	R	N	E	S	T	O	S	L	H	O	R	M	B	O
R	A	E	S	S	E	C	R	E	E	U	N	L	E	I	B	D	R
E	R	S	F	P	O	R	Q	U	A	E	E	I	L	L	R	O	S
S	I	O	N	E	C	O	N	R	S	C	V	I	E	A	N	T	C
E	A	S	D	E	D	S	U	S	V	A	O	L	C	U	N	T	A
A	N	D	E	S	Y	E	D	E	J	S	E	I	O	S	J	P	R
E	O	R	O	S	O	N	R	I	G	N	R	O	J	R	A	A	L
N	T	T	O	M	A	S	E	I	S	D	E	L	U	A	I	S	O
C	A	U	S	A	S	P	O	R	C	L	A	S	A	C	M	U	S
A	L	B	E	R	T	O	A	L	E	O	S	E	N	L	E	L	O
S	S	O	N	L	L	E	V	A	D	O	S	A	L	D	E	S	E
O	J	A	C	I	N	T	O	Y	V	I	C	E	N	T	E	A	L
A	E	S	P	E	R	A	S	A	N	T	I	A	G	O	N	Z	A
