

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_As

Mejorar el sueño pese al coronavirus

Mejorar el sueño pese al coronavirus es hoy por hoy un deseo muy usual. 1

Y es que el confinamiento trastoca nuestros hábitos. Las rutinas diarias se 0
modifican de golpe y con ello los horarios de comidas y descanso. 0

Pero alterar el reloj biológico interno tiene riesgos: el sueño se resiente. Y 1
dormir mal afecta tanto al rendimiento diurno, como al estado de ánimo 0
y, a la larga, a la salud. 0

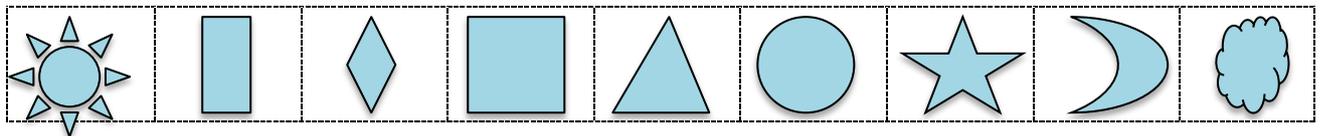
La primera norma es mantener las rutinas constantes dentro de lo posible. 0
La mañana se debe dedicar a tareas que exigen un mayor esfuerzo; como 0
el arreglo de la casa o el ejercicio físico, que conviene incrementar. Para 1
la tarde, las más amenas y entretenidas. Cada cual ha de elegir las suyas. 0

Y nada de pantallas luminosas, que activan el cerebro, de noche. Mejorar la 1
compañía de un libro o película que distraiga. Y, si se duerme mal, aplicar 0
una regla de oro: no levantarse tarde. Madrugar, pese a que cueste, 0
permite descansar más la noche siguiente. Mejorar el sueño pasa por 1
acortar el tiempo de permanencia en cama durante el día. 0

Repase atentamente la lectura; después, escriba a la derecha cuántas 5
veces aparece la letra j (jota) en cada línea y súmelas.

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_Bs

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

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_Cs

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

24	25	26	19	35	13	30	15	16	39
30	21	42	13	32	20	41	14	19	26
23	43	24	31	27	38	41	21	25	20
2	32	25	20	17	18	14	24	13	42
18	31	15	17	29	26	16	42	28	26
37	14	28	40	12	33	29	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? 16,33 horas.

Ficha_de_trabajo_2020_semana18_Ds

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

Los hombres se creen libres porque ellos son conscientes de sus voluntades y deseos, pero son ignorantes de las causas por las cuales ellos son llevados al deseo y a la esperanza. Baruch Spinoza, 1632 – 1677.