

Lectura 16

Dormir bien

<https://mayoresactivos.org/dormir-bien/>

Dormir bien es un deseo muy común, aunque no siempre fácil de lograr. ...

Según la Sociedad Española de Neurología, el 56% de la población adulta no duerme el número de horas recomendado y más de la mitad asegura que su sueño no es reparador. ...

Por otra parte, el 25% de la población infantil no tiene un sueño de calidad y solo el 30% de los niños de más de 11 años duerme las horas adecuadas para su edad. Entre los jóvenes, más del 60% reconoce que resta tiempo al descanso para dedicarlo a otras actividades, como el ocio o las pantallas. ...

El descanso nocturno es esencial para el buen funcionamiento del organismo. De ahí que muchas personas demanden remedios que mejoren su calidad. Pero la mayoría de los medicamentos utilizados a tal fin no son inocuos, y hay que tener cuidado con su uso, o son inservibles. ...

Por ello conviene aplicar la regla de menos pastillas y mejores hábitos de vida. El primer paso para mejorar el sueño es ajustar el ritmo circadiano que rige el sueño y la vigilia y examinar con detalle las posibles fuentes de influencia en el problema. ...

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

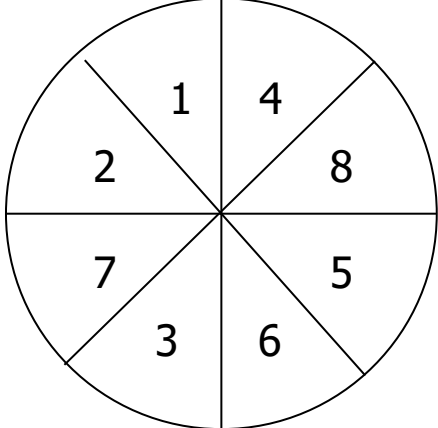
1. Subraye en cada fila (de izquierda a derecha) la palabra similar o equivalente (sinónima) a la escrita con mayúsculas.

MENÚ	Mesa	Espacio	Bar	Precio	Carta
PROFUNDO	Lejano	Mar	Trivial	Hondo	Corto
PARQUE	Árbol	Arboleda	Lago	Oscuro	Perro
ROTURA	Fuego	Luz	Fractura	Orden	Mente
TRAMA	Tela	Fraude	Acero	Quince	Todo
AMISTAD	Distinto	Arriba	Pronto	Siempre	Lealtad
DESORDEN	Silla	Escalón	Caos	Último	Trato
ÉXITO	Acierto	Escoba	Triciclo	Cuaderno	Primero
FÁBRICA	Tenedor	Industria	Puerta	Salida	Hierro
ROPAJE	Bufanda	Noche	Oro	Peluca	Vestidura
DESTREZA	Habilidad	Bajeza	Lectura	Grito	Certeza
ARREGLO	Mentira	Aguja	Dedal	Remedio	Hilo

2. Complete los números que faltan en las operaciones.

$\begin{array}{r} 8 \quad \underline{\quad} \quad 7 \quad 2 \quad \underline{\quad} \quad 3 \quad 4 \\ - 6 \quad 3 \quad 4 \quad \underline{\quad} \quad 6 \quad 7 \quad \underline{\quad} \\ \hline 1 \quad 8 \quad 2 \quad 7 \quad 2 \quad 5 \quad 6 \end{array}$	$\begin{array}{r} \underline{\quad} \quad 7 \quad 6 \quad 1 \quad \underline{\quad} \quad \underline{\quad} \quad 0 \\ + 3 \quad 4 \quad \underline{\quad} \quad 6 \quad 7 \quad 8 \quad \underline{\quad} \\ \hline 9 \quad 2 \quad 1 \quad 8 \quad 0 \quad 6 \quad 9 \end{array}$
$\begin{array}{r} 4 \quad 5 \quad \underline{\quad} \quad 7 \quad 8 \quad 9 \quad 0 \\ + \underline{\quad} \quad 7 \quad 9 \quad 4 \quad \underline{\quad} \quad 1 \quad \underline{\quad} \\ \hline 7 \quad 3 \quad 6 \quad 2 \quad 2 \quad 0 \quad 5 \end{array}$	$\begin{array}{r} 9 \quad \underline{\quad} \quad 8 \quad 3 \quad 7 \quad 4 \quad \underline{\quad} \\ - 7 \quad 6 \quad 5 \quad \underline{\quad} \quad 3 \quad \underline{\quad} \quad 1 \\ \hline 1 \quad 6 \quad 2 \quad 9 \quad 4 \quad 2 \quad 4 \end{array}$
$\begin{array}{r} \underline{\quad} \quad 2 \quad 8 \quad \underline{\quad} \quad 6 \quad 4 \quad 0 \\ - 6 \quad 0 \quad \underline{\quad} \quad 3 \quad 2 \quad \underline{\quad} \quad 7 \\ \hline 1 \quad 2 \quad 4 \quad 0 \quad 4 \quad 2 \quad 3 \end{array}$	$\begin{array}{r} 1 \quad 3 \quad 5 \quad 7 \quad \underline{\quad} \quad 0 \quad \underline{\quad} \\ + 2 \quad \underline{\quad} \quad 6 \quad \underline{\quad} \quad 4 \quad 5 \quad 3 \\ \hline 4 \quad 3 \quad 2 \quad 5 \quad 3 \quad 5 \quad 7 \end{array}$

3. Diana.

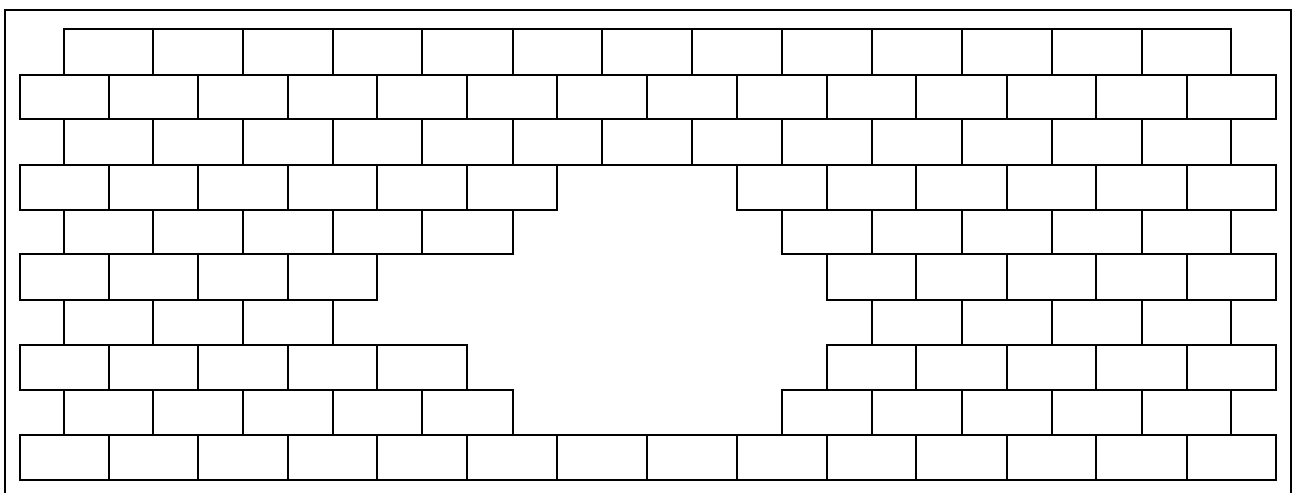


Imagine que juega a los dardos en esta diana.
Escriba cuántas formas hay de obtener 15 puntos con la suma de tres dardos (por ejemplo, 5 + 5 + 5) y ordene los resultados de menor a mayor.

4. Complete 10 nombres masculinos en las filas de la izquierda con las sílabas escritas a la derecha.

1 _ _ CIS _ _	6 _ _ _ _ NIO	AR ALE TO AN RIS FRAN TE TO CIN TO DRO TIA BER TO GO CO ES RA EL TU
2 SAN _ _ _ _	7 _ _ FA _ _	
3 EVA _ _ _ _	8 JA _ _ _ _	
4 _ _ JAN _ _	9 _ _ _ _ RO	
5 _ _ _ _ BAN	10 AL _ _ _ _	

5. ¿Cuántos ladrillos faltan en la pared? _____



6. Complete las siguientes analogías subrayando la palabra adecuada.

París es a Francia como La Habana es a México, Perú, Cuba.

Agricultura es a campo como ganadería es a oveja, ganado, oveja.

Afecto es a amistad como desafecto es a amor, atención, enemistad.

Parchís es a juego como tenis es a deporte, baile, diversión.

Ojo es a cara como uña es a mano, dedo, pie.

Abogado es a defensa como fiscal es a acusación, juicio, sentencia.

Salud es a sano como enfermedad es a achaque, enfermo, daño.

Arena es a playa como hierba es a pradera, desierto, bosque.

Naranja es a fruta como sardina es a escama, pulpo, pescado.

Valiente es a audaz como cobarde es a temeroso, atrevido, osado.

Teléfono es a voz como televisor es a programa, imagen, locutor.

Tajo es a Lisboa como Támesis es a Budapest, Berlín, Londres.

7. Rellene los espacios vacíos del modo que se indica.

Si el número es menor que 289, escriba debajo un 9; si se encuentra entre 290 y 389, escriba un 8; si está situado entre 390 y 489, un 7; si está entre 490 y 589 escriba un 6; en el resto, un 5; por último, anote el resultado de la suma de los números que ha escrito. _____

291	600	394	492	247	531	680	482	276	301
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
704	404	288	380	497	700	548	191	377	475
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
566	305	432	265	801	503	399	470	930	321
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—