

Lectura 36 s

La importancia del ocio activo<https://envejeceractivos.com/la-importancia-del-ocio-activo/>

Es conveniente destacar la importancia del ocio activo en la vejez. Porque el ocio se suele relacionar con inactividad y descanso. No en vano, la palabra en su origen es la opuesta a negocio, que significa ocupación y quehacer.

Sin embargo, en la sociedad actual, el sentido de ocio va más allá. Se vincula al tiempo libre, una situación asociada al disfrute. Y aunque el placer de no hacer nada es innegable, su duración ha de ser breve. Porque la inactividad, si es prolongada, acaba por aburrir.

Hay patrones claros de ocio no activo. Sin ir más lejos, el uso excesivo de las pantallas. Entre los mayores, la más común es la televisión. Es sin duda una fuente de entretenimiento, información y cultura. Pero, los efectos son contraproducentes si su empleo se dilata.

Hay que buscar un ocio activo, con tareas atrayentes que aviven la mente. Un estereotipo muy extendido sobre la vejez es que el paso del tiempo hace perder el buen ánimo. Y no es verdad. Los mayores saben disfrutar de ocupaciones que, además de estimular el cerebro, generen bienestar y favorecen la relación con otras personas.

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

1. Ordene las partes de tres refranes, sin repetir ningún trozo.

irás sin	Cada	no te	una cosa	un montón.
el del	grano	A la	y no	más.
día un	vecino.	tu camino	cama	pon y
siempre	saber	harás	mires	Lleva

A la cama no te irás sin saber una cosa más.

Cada día un grano pon y harás montón.

Lleva siempre tu camino y no mires el del vecino.

2. Descubra el valor de las prendas para que las operaciones sean correctas.



+



+



=

18



+



--



=

10

4

+

7

+

7

=

18

7

+

7

--

4

=

10

3. Subraye las palabras que contengan tres consonantes en el orden que se indica y escriba a su derecha a qué número de grupo pertenecen.

1) JVS

2) HL D

3) CMT

4) NTR

5) GNS

6) RCL

COMETA 3

HERALDO

CALAMAR

VALORES

COMITÉ 3

HIELO

JÓVENES

ACOMETÍ 3

RECICLAR

GANADO

JABALÍ

GÉNESIS 5

CUENTO

GANAS 5

GANANCIA

CONTADOR

GUSANO

GANSO 5

REMOLQUE

ARCILLA 6

JUVENIL

ANTORCHA 4

HALCÓN

COMPÁS

GENERAL

NUTRIR 4

LAVA

PAPELERA

HELADO 2

NATILLAS

RONDALLA

SENTIDO

NOTARÁ 4

JUVENTUD

NATURAL 4

JUEVES 1

ORÁCULO 6

ROCAR

OJIVAS 1

HASTÍO

4. Marque el camino que va del 19 al 53 siguiendo un orden numérico.

33	28	29	30	22	23	25	26	24	21	19	19
34	32	31	29	26	24	26	25	22	20	20	22
33	30	32	28	27	26	21	23	26	21	23	25
32	31	35	28	24	25	24	25	27	22	24	26
32	35	30	29	29	26	43	44	46	48	49	50
33	36	34	30	28	42	41	42	47	47	48	47
30	34	36	38	35	40	43	44	47	46	45	49
32	33	35	34	38	41	42	41	45	43	49	50
33	34	36	37	31	40	41	45	44	51	51	55
35	39	33	34	38	39	52	54	53	52	53	54
36	38	39	36	35	37	53	54	53	53	54	50

5. Señale que palabra no se relaciona con las demás e indique la razón.

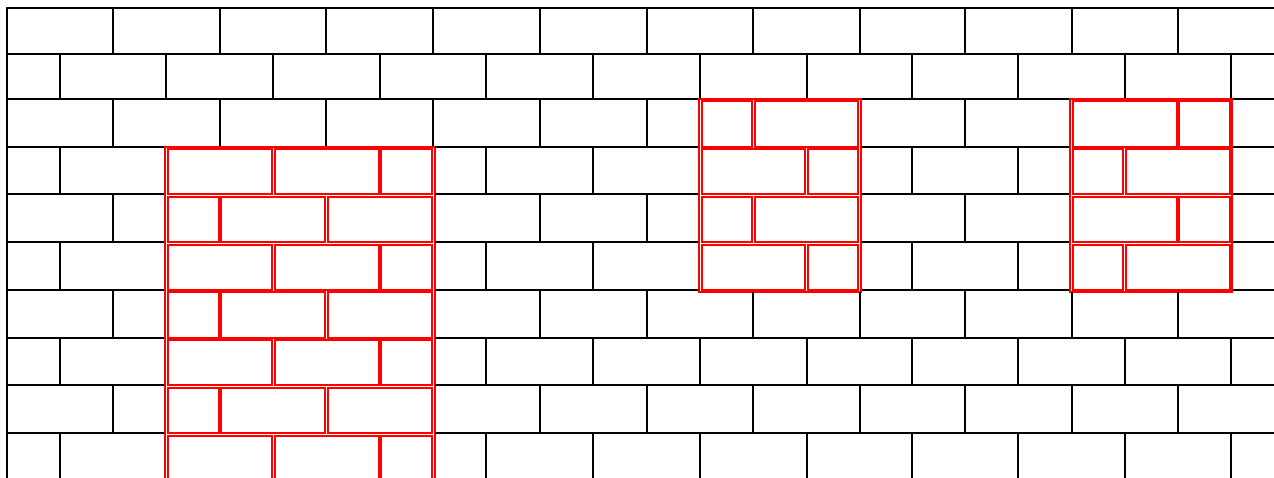
sofá sillón cojín colchón butaca cajón escalón

Butaca no es un palabra aguda, como el resto, sino llana.

6. Realice las operaciones teniendo en cuenta la equivalencia de cada letra.

Z = 21	Y = 22	X = 23	V = 24	U = 25	T = 26											
11	+	12	+	<u>26</u>	+	13	+	<u>25</u>	+	14	+	15	+	<u>24</u>	=	<u>140</u>
16	+	<u>23</u>	+	17	+	<u>22</u>	+	18	+	19	+	<u>21</u>	+	20	=	<u>156</u>
<u>22</u>	+	27	+	<u>24</u>	+	28	+	29	+	<u>26</u>	+	30	+	31	=	<u>217</u>
32	+	33	+	<u>21</u>	+	34	+	<u>23</u>	+	35	+	36	+	<u>25</u>	=	<u>239</u>

7. ¿Cuántos ladrillos tiene la pared sin puerta ni ventanas? 90,5



8. En la cuadrícula grande se ocultan los nombres de 8 colores. Descúbralos rellenando las letras correspondientes a los cuadros en blanco de cada rectángulo inferior, como se indica en el ejemplo n° 1, y anótelos debajo.

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

1	2	3	4	5	6	7	8

Naranja, verde, azul, negro, rojo, marrón, ámbar y crema.

9. ¿Cuántos formas hay de obtener 21 sumando tres números del cuadro? 3

4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 10	<u>10 + 7 + 4;</u>	<u>10 + 6 + 5;</u>	<u>8 + 7 + 6;</u>
------------------------	--------------------	--------------------	-------------------