

# PROGRAMACIÓN

---

## DIDÁCTICA

P.E.N.F. HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLE  
Y PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES Y RIESGOS

Unidades  
didácticas

## UNIDADES DIDÁCTICAS

La relación de unidades didácticas propuestas para este Plan Educativo y para dos cursos es la siguiente:

### U.D. 1ª: "BILOGÍA HUMANA"

29 de septiembre a 24 de octubre ..... (15 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico.

### U.D. 2ª: "ESTILOS DE VIDA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD"

27 de octubre a 21 de Noviembre ..... ( 15 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología.. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico

### U.D. 3ª: "EJERCICIO FÍSICO, ALIMENTACIÓN Y SALUD"

24 de noviembre a 18 de diciembre ..... ( 14 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología.. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico

### U.D.4ª a: "ENVEJECIMIENTO ACTIVO"

7 de enero a 30 de enero ..... (14 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología.. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico

### U.D. 5ª: " ALIMENTACION Y VIDA SALUDABLE"

2 de febrero a 10 de marzo ..... ( 20 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología.. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico

### U.D. 6ª: "HIGIENE Y MANIPULACION DE ALIMENTOS. DIETA MEDITERRANEA"

11 de marzo a 3 de abril ..... (14 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología.. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico

### U.D. 7ª: "CONSUMO RESPONSABLE"

13 de abril a 6 de mayo ..... (14 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología.. Contenidos.  
Actividades y Criterios de evaluación. Material didáctico

### U.D.8ª a: "PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ACCIDENTES"

7 de mayo a 28 mayo..... (12 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología.. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico

### U.D. 9ª: "PRIMEROS AUXILIOS"

1 de junio a 18 de junio ..... (12 sesiones)  
Justificación. Temporalización. Objetivos. Metodología. Contenidos.  
Actividades. Criterios de evaluación. Material didáctico

**UNIDAD DIDÁCTICA N° 1****BIOLOGÍA HUMANA****1. JUSTIFICACIÓN**

En el mundo actual todos los medios de comunicación están diseñando unos aparatos o programas de información para que sus lectores, oyentes o espectadores estén informados sobre todos los temas más importantes que hay en su vida. Uno de ellos es el conocimiento del cuerpo humano y sobre todo las enfermedades y tipo de vida que debe realizar cada persona para que esta tenga una buena calidad de vida.

También en nuestras aulas de adultos es importante esta información, porque estamos en contacto con personas que vienen al centro, con múltiples problemas de dolores físicos, problemas mentales o depresivos y malos hábitos en la organización de su vida diaria. Es muy importante que nosotros les demos unos conocimientos mínimos de la composición, funcionamiento y enfermedades asociadas a nuestro organismo, para que tengan una mejor calidad de vida.

**2. TEMPORALIZACIÓN**

Esta unidad se desarrolla desde el 29 de Septiembre hasta el 20 de Octubre, con un total de 15 sesiones.

**3. OBJETIVOS**

1. Desarrollar destrezas comunicativas básicas: escuchar, hablar, leer y escribir
2. Contribuir al desarrollo personal mediante el aprendizaje y uso correcto de técnicas de expresión y comprensión, tanto orales como escritas.
3. Conocer la biología humana, órganos y aparatos, y las enfermedades más frecuentes asociados a estos.
4. Reflexionar sobre el estilo de vida formado por la suma de factores individuales que afectan a la salud, y sobre las cuales se puede ejercer un cierto grado de control.
5. Leer de forma comprensiva textos y con una adecuada velocidad lectora.
6. Responder a preguntas de forma oral y escrita.
7. Desarrollar estrategias que permitan resolver problemas sencillos y buscar procedimientos matemáticos más adecuados para su resolución.

8. Fomentar el uso de la calculadora como fórmula para resolver situaciones y problemas que les plantea la vida cotidiana.
9. Participar en actividades grupales que favorezcan la comunicación, la convivencia y la resolución de conflictos mediante el diálogo, aprendiendo a convivir de forma constructiva, responsable y solidaria.
10. Emplear las nuevas tecnologías como recurso par motivar, crear y relacionarse.

#### **4. CONTENIDOS**

- La comunicación oral en situaciones de intercambio verbal.
- Características del lenguaje hablado y escrito: sonidos y letras.
- Lectura y escritura de palabras formadas por distintos tipo de sílabas.
- Lectura comprensiva de frases cortas y pequeños textos con velocidad, fluidez y tono adecuado.
- La construcción de las palabras.
- Las frases, las palabras y las sílabas.
- Escritura de palabras de dificultad ortográfica.
- Uso correcto del vocabulario habitual y del vocabulario trabajado.
- Realización habitual de diálogos en grupo respetando el turno de palabra y siguiendo el hilo del desarrollo del tema hasta llegar a conclusiones.
- Exposición de forma clara y precisa de ideas propias, opiniones y experiencias.
- Aumento del vocabulario no habitual a través de aclaraciones necesarias y, ejercitando la utilización precisa de su significado.
- Lectura individual y colectiva de textos cortos respondiendo a preguntas y haciendo resúmenes sencillos sobre lo leído.
- Utilización de estrategias que permitan resolver dudas de comprensión lectora: releer, subrayar.
- Escritura de las palabras separando las sílabas de que consta y formando con ellas palabras nuevas.
- Formación de palabras combinando grupos de letras.
- El abecedario. Orden alfabético.
- Enriquecimiento y ampliación del significado de frases incorporando palabras nuevas.

- Realización de actividades encaminadas a la aplicación de sencillos criterios de ortografía.
- Acceso y uso de las tecnologías de la información y la comunicación.
- Interés y gusto por participar en situaciones de comunicación oral.
- Valoración del lenguaje oral y escrito como instrumento para satisfacer las propias necesidades de comunicación.
- Valoración de la lectura y la escritura como fuente de placer y diversión.
- Los números naturales hasta la centena.
- Apreciación de los números en la vida cotidiana.
- Operaciones básicas: la suma y la resta (sin y llevándose).
- Cálculo mental y escrito.
- Uso y manejo de la calculadora
- El cuerpo humano; órganos y aparatos.
- Enfermedades asociadas a estos.

## **5. METODOLOGIA**

En este punto nos remitimos al apartado de metodología recogido en la programación didáctica.

## **6. ACTIVIDADES**

- Trabajo de la expresión de ideas, experiencias, opiniones, conocimientos, de forma clara y correcta.
- Realización de actividades en los que se desarrollen habilidades lingüísticas y no lingüísticas respetando las normas que hacen posible la comunicación.
- Realización de debates que les permitan argumentar la propia posición respetando otras diferentes de los demás.
- Trabajo del vocabulario de la unidad ejerciendo la utilización precisa de su significado y utilizándolo en contextos parecidos y diferenciados.

- Práctica de la lectura silenciosa y en voz alta respondiendo, de forma oral, a preguntas sobre lo leído.
- Realización de distinto tipo de actividades de comprensión lectora.
- Empleo de técnicas de comprensión lectora como el subrayado, selección de la idea principal, el resumen...
- Construcción de sílabas y palabras combinando grupos de letras.
- Construcción de frases incorporando palabras nuevas.
- Ordenar palabras alfabéticamente.
- Buscar sus nombres en listas ordenadas alfabéticamente
- Escritura de palabras, frases y textos cortos utilizando reglas de ortografía básicas.
- Escritura de palabras y frases al dictado.
- Ejercicios de gramática con las sílabas ga, gue, gui, go, gu / za, ce, ci, zo, zu.
- Ejercicios con la regla ortográfica: se escribe una m antes de b y p.
- Lectura de números naturales.
- Descomposición de números naturales en unidades, decenas y centenas.
- Escritura de números naturales hasta la centena.
- Lectura y escritura de números decimales necesarios para el manejo del euro.
- Realización de operaciones de suma sin llevarse y llevándose de números naturales.
- Uso de la calculadora para comprobar las operaciones de sumar y restar.
- Realización de series numéricas hacia delante y hacia atrás con números naturales.
- Resolución de problemas con referencia a los textos de la unidad.

#### ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

#### ACTIVIDADES DE REFUERZO

- Práctica de la lectura silenciosa y en voz alta.
- Realización de actividades de comprensión lectora de textos sencillos.

- Ordenación de palabras siguiendo el orden alfabético.
- Escribir palabras, frases y textos cortos utilizando reglas de ortografía básicas.
- Completar palabras con las familias silábicas trabajadas.
- Combinación de sílabas y formación de palabras nuevas.
- Completar frases seleccionando palabras propuestas.
- Elección de la palabra correcta entre dos propuestas para formar y completar frases.
- Ampliación de frases incorporando palabras nuevas.
- Cálculo con los números trabajados y resolución de problemas.
- Realización de actividades utilizando herramientas multimedia( Clic, JClic, Anaya) para trabajar los contenidos estudiados en la Unidad.
- Actividades de atención selectiva y percepción visoespacial.
- Actividades de atención y observación.
- Actividades de pensamiento creativo.
- Actividades de recuperación y desarrollo de la memoria.

#### ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:

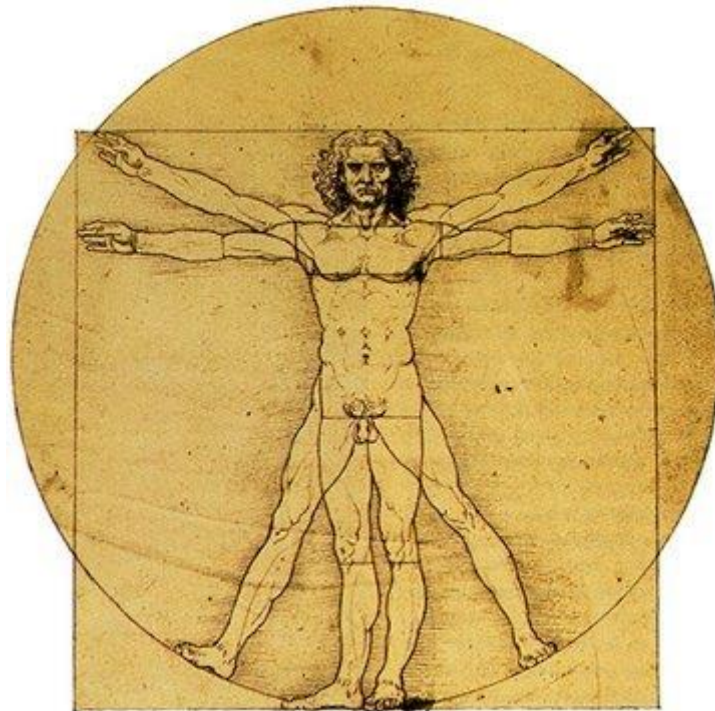
- Lectura comprensiva de textos relativos al tema.
- Búsqueda de información sobre los contenidos trabajados empleando distintas fuentes.
- Realización de actividades utilizando herramientas multimedia( Clic, JClic, Anaya) para trabajar los contenidos estudiados en la Unidad.

## 7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Utiliza la lengua de forma correcta en contextos y canales diversos.
- Utiliza el vocabulario trabajando con propiedad.
- Escucha y responde de forma ordenada y coherente.
- Participa en el diálogo.

- Lee textos sencillos con velocidad lectora adecuada, fluidez y tono adecuado.
- Reconocer las ideas fundamentales del texto y realiza una lectura inferida.
- Escribe frases con palabras dadas.
- Ordena palabras alfabéticamente.
- Se inicia en el uso del diccionario.
- Aplica las reglas de ortografía dadas.
- Conoce los procesos y aparatos que intervienen en las distintas funciones de los seres humanos.
- Conoce las enfermedades asociadas a estos.
- Muestra interés por la anatomía y fisiología del cuerpo humano.
- Escribe, lee y ordena los números naturales hasta tres cifras..
- Realizar series numéricas ascendentes y descendentes.
- Desarrolla el cálculo mental.
- Realizar operaciones de suma y resta con y sin llevada de números naturales
- Aplica las operaciones trabajadas a la resolución de problemas de la vida cotidiana.
- Usa la calculadora para las operaciones de sumar y restar.
- Refuerza y desarrolla habilidades mentales básicas.

# UNIDAD DIDÁCTICA 1: "BIOLOGÍA HUMANA"



## **EL CUERPO HUMANO**

Es algo tan evidente, tan cierto, como el aire que respiramos. Sin embargo, a menudo nos olvidamos de él e incluso lo maltratamos. Es nuestro cuerpo, el que vemos en el espejo, el que nadie puede quitarnos jamás, nosotros mismos.

- Necesita agua y produce la sed.
- Necesita calor y tiritita.
- Necesita descanso y sentimos una punzada en la cintura.
- Hablamos, recordamos, proyectamos, amamos, hacemos, con nuestro cuerpo.

-

Somos dueños de la más complicada y perfecta de las máquinas y, sin embargo, ¡sabemos tan poco de ella!

En las páginas siguientes intentaremos entenderla un poco más, aprender a disfrutar más de ella y saber cómo cuidarla mejor.

## APARATO DIGESTIVO

Su función es descomponer y absorber los alimentos que comemos, expulsando los restos que no es posible utilizar.

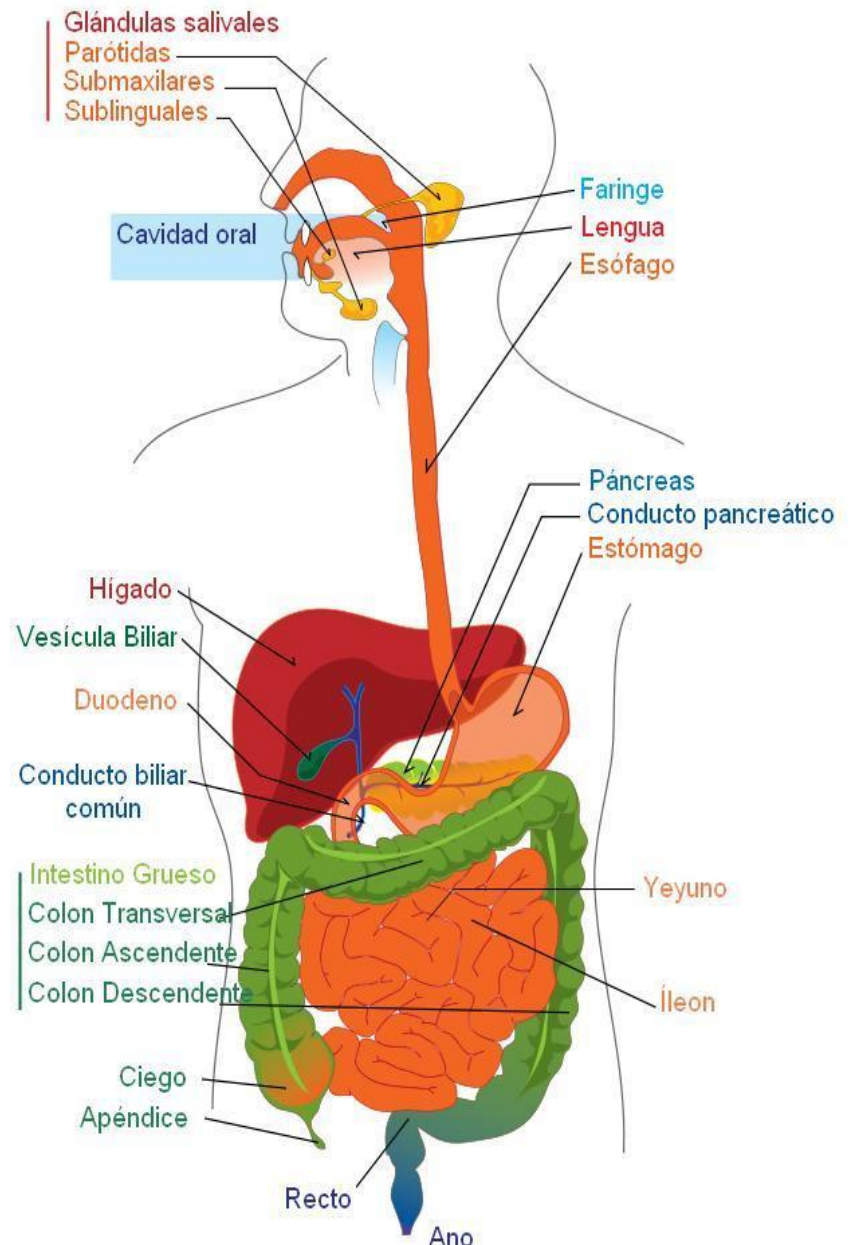
El camino de los alimentos comienza en la **boca**. Allí los trituramos con los **dientes** y los mezclamos con la **saliva**. Una vez tragados pasan por el **esófago**, que base de contracciones los manda al estómago.

En el **estómago** y durante tres horas, el alimento se mezcla con los **jugos gástricos**.

El estómago es un saco de paredes elásticas que puede variar enormemente de tamaño al llenarse.

Del estómago pasará al **intestino delgado**, mezclándose con otros jugos y descomponiéndose.

Estos jugos se fabrican en el **hígado** y en el **páncreas**. Algunos alimentos aprovechables pasan las paredes de este intestino y llegan a la sangre.



El último tramo del camino de los alimentos es el **intestino grueso**. Este retiene agua así los productos de desecho se vuelven sólido. Son las **heces**, que se expulsarán después por el **recto**.

### ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva del texto
2. Diálogo sobre el texto
3. Subrayar y buscar en el diccionario las palabras cuyo significado no comprendas

4. Completa el texto con las siguientes palabras: higiene, picar, caries, cepillar, comidas, dulces.

La falta de \_\_\_\_\_ dental puede \_\_\_\_\_ los dientes, es decir, producir \_\_\_\_\_. Para evitar esto es necesario \_\_\_\_\_ los dientes después de las \_\_\_\_\_ especialmente después de comer \_\_\_\_\_.

5. Escribe una frase con cada una de las siguientes palabras:

Caries:

Dulce:

Higiene:

6. Escribir de 2 en 2 , desde el número 4, hasta el 94.

7. Calcula las siguientes sumas:

$$15 + 13 + 11 =$$

$$13 + 11 + 6 =$$

$$73 + 14 + 2 =$$

8. Calcula el número que falta en las siguientes sumas:

$$4 + \underline{\quad\quad} = 7$$

$$8 + \underline{\quad\quad} = 9$$

$$14 + \underline{\quad\quad\quad} = 16$$

$$25 + \underline{\quad\quad} = 30$$

$$45 + \underline{\quad\quad} = 47$$

$$26 + \underline{\quad\quad} = 32$$

$$37 + \underline{\quad\quad\quad} = 33$$

$$40 + \underline{\quad\quad} = 47$$

## ENFERMEDADES DEL APARATO DIGESTIVO

¿Conoces algún problema o enfermedad relacionado con el aparato digestivo? Cuenta en qué consiste.

Hablaremos de algunos de ellos.

La falta de higiene dental puede "picar" los dientes, es decir, producir *caries*.

Para evitar esto es necesario cepillar los dientes después de las comidas, especialmente después de comer dulces.

El estómago también puede darnos problemas.

La **acidez** aparece cuando nuestro estómago produce excesivos jugos gástricos y desaparecerá tomando bicarbonato.

Las **úlceras** son pequeñas heridas que aparecen en las paredes del estómago. Pueden producirse por comer alimentos mal masticados, calientes o irritantes como las especias, el alcohol o los fritos. Una alimentación sana y una vida reposada evitarán la mayor parte de las úlceras.

En el intestino se producen dos problemas muy frecuentes.

Las **diarreas** suelen ser provocadas por una comida en mal estado. Como el intestino no absorbe el agua, las heces son líquidas y hay que beber mucho líquido para recuperar el perdido.

El estreñimiento se produce por una alimentación sin fibra. Para evitarlo hay que tomar verduras, frutas con miel, cereales integrales, etc.

### ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva del texto.
2. Diálogo sobre el texto.
3. Explicación de las ideas principales del texto:

4. Contestar a las siguientes preguntas sobre el texto de forma oral y escrita:
5. ¿Cuándo aparece la acidez en el estómago?
6. ¿Qué son las úlceras del estómago?
7. ¿Por qué nos suelen dar las diarreas?
8. ¿Cómo podemos evitar el estreñimiento?

## **RECUERDA**

### **La letra y la sílaba**

- La lengua castellana tiene veintisiete letras: cinco vocales y veintidós consonantes:

Vocales: a, e, i, o, u.

Consonantes: b, c, d, f, g, h, j, k, l, m, n, ñ, p, q, r, s, t, v, w, x, y, z.

Con las letras formamos sílabas. Cuando pronunciamos una o varias letras de un solo golpe de voz, formamos una sílaba.

Una vocal puede formar sílaba ella sola.

Las consonantes necesitan la ayuda de vocales para formar sílabas.

1. Separa en sílabas las siguientes palabras:
  - estómago:
  - dientes:

- acidez:
- úlceras:
- fibra:

2. Ordena por orden alfabético las palabras del ejercicio anterior y forma frases con ellas.

3. Escribir las unidades y decenas de las siguientes cantidades:

15; unidades =	decenas =
23; unidades =	decenas =
36; unidades =	decenas =
46; unidades =	decenas =
58; unidades =	decenas =
63; unidades =	decenas =
74; unidades =	decenas =
81; unidades =	decenas =
92; unidades =	decenas =

4. Completar la serie: 74 - 72 - 70 - 58 - 66 - ... - 62 - ... - 58 - ... - 54 - ... - 50 - ... - 46 - ... - 42.

5. Realizar las siguientes sumas:

$$4 + 3 + 2 + 10 =$$

$$14 + 11 + 13 + 10 =$$

6. Una persona come 3 veces al día. ¿Cuántas veces comerá al cabo de la semana?

7. Una familia está compuesta por 3 miembros. Cada uno come 3 veces al día. ¿Cuántas comidas harán en total los tres a la semana?

8. Dos amigos beben todos los días 2 litros de cerveza. ¿Cuántos litros beberán a la semana?

## ¿POR QUÉ RESPIRAMOS?

Haz el siguiente experimento: coge aire, tápate la boca y la nariz y cuenta el tiempo que puedes aguantar sin destaparlas.

Prueba ahora a respirar más deprisa y más despacio.

Recuerda en qué situaciones respiras más deprisa y en cuáles la respiración se hace más lenta.

Observa qué les ocurre al pecho y al estómago al coger y soltar aire.

¿A dónde va el aire que cogemos por la nariz y por la boca?

¿Para que sirve respirar?

Todas las partes de nuestro cuerpo necesitan **oxígeno** con el fin de transformarlo en energía para crecer, moverse, o simplemente seguir vivos. El oxígeno es nuestro combustible y el aire tiene oxígeno. Por eso respiramos.

## EL APARATO RESPIRATORIO

Al respirar, el aire entra por la **boca y nariz**, pasa por un tubo llamado **faringe** en su primer tramo y **tráquea** después.

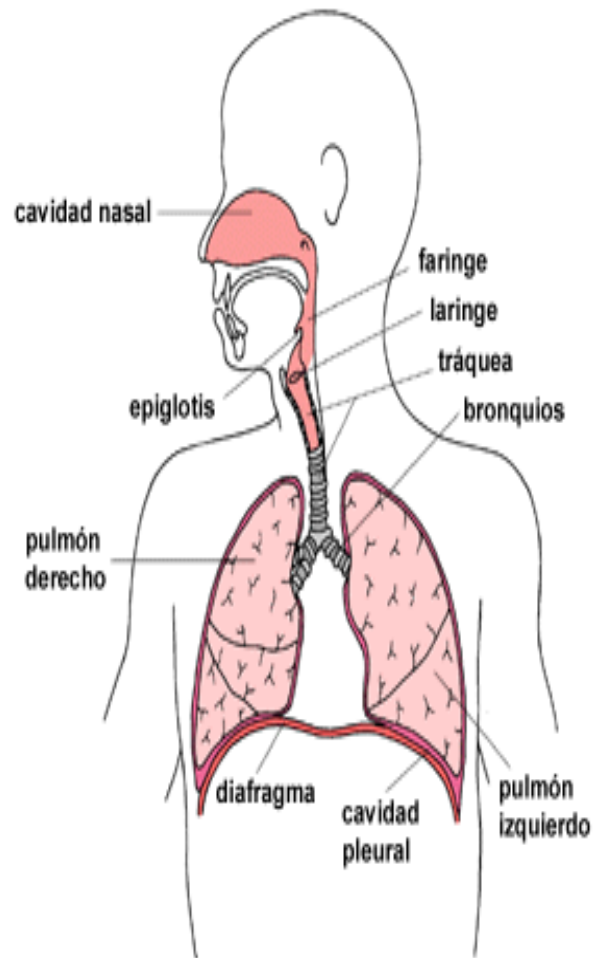
La tráquea se divide en dos tubos. Cada uno de ellos va a un pulmón.

Los **pulmones** son grandes esponjas rosadas que pueden llenarse y vaciarse de aire. Los tubos en que se divide la tráquea se llaman **bronquios** y se ramifican en cada pulmón.

El aire llega hasta el final de ellos y descarga su oxígeno en la sangre.

La sangre coge el oxígeno y deja el **Anhídrido carbónico** (un gas que puede ser dañino para el cuerpo). Este sigue el mismo camino que recorrió el oxígeno, pero en sentido contrario.

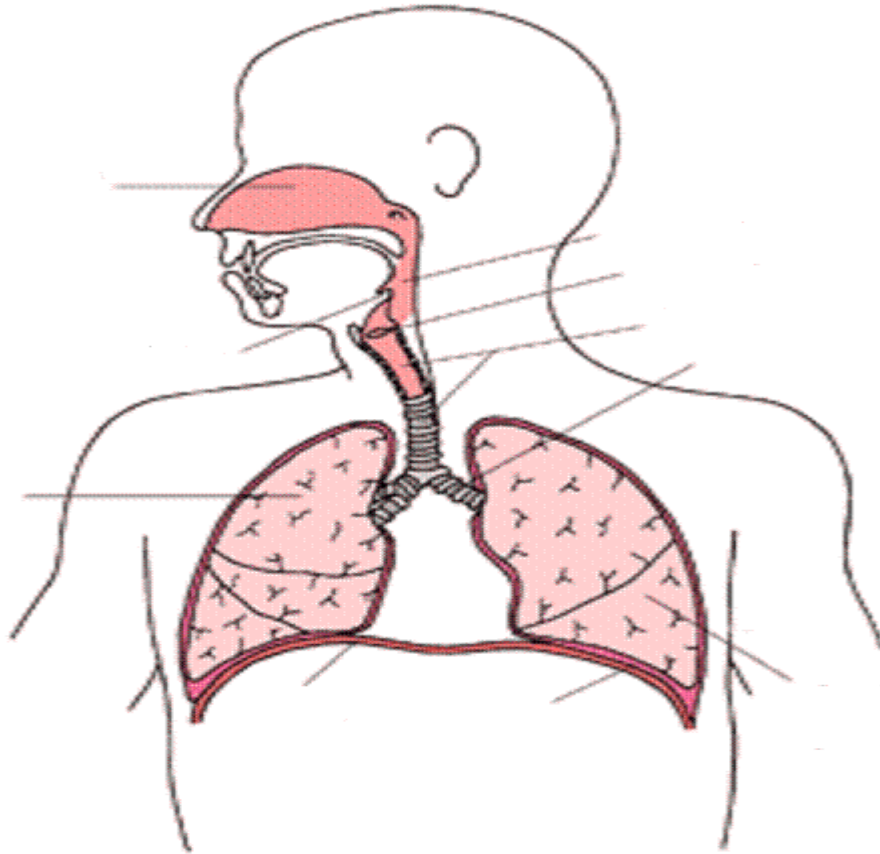
Todos los órganos que trabajan para que respiremos forman el **APARATO RESPIRATORIO**



## ACTIVIDADES

### 1. Lectura comprensiva

2. Diálogo
3. Subraya y busca en el diccionario las palabras cuyo significado no entiendas.
4. Contestar a las siguientes preguntas sobre el texto:
5. ¿Por dónde entra el aire en nuestro organismo cuando respiramos?
6. ¿En cuántos tubos se divide la tráquea?
7. ¿Cómo son los pulmones?
8. ¿Cómo se llaman todos los órganos que trabajan para que respiremos?
9. Escribe en el dibujo los nombres de las partes del aparato respiratorio:



10. Escribe una frase con cada una de las siguientes palabras:

boca:

nariz:

aire:

pulmones:

11. Dictado del texto siguiente

"Nuestras células consumen continuamente oxígeno, para obtener energía de los alimentos, y producen dióxido de carbono, que tiene que ser expulsado al exterior.

La respiración es el proceso mediante el cual tomamos oxígeno, y expulsando dióxido de carbono.

12. Escribe las unidades, decenas y centenas de las siguientes cantidades:

16;	unidades =	decenas =	centenas =
48;	unidades =	decenas =	centenas =
126;	unidades =	decenas =	centenas =
349;	unidades =	decenas =	centenas =
762;	unidades =	decenas =	centenas =

13. Realiza las siguientes sumas:

$$6 + 37 + 41 + 73 =$$

$$22 + 48 + 103 + 284 =$$

$$496 + 305 + 463 + 730 =$$

$$180 + 30 + 76 + 43 =$$

14. Comprobar el resultado con la calculadora.

15. El aparato respiratorio de una persona inspira y expulsa el aire 60 veces cada minuto. ¿Cuántas veces respirará al cabo de 5 minutos.

## ENFERMEDADES DEL APARATO RESPIRATORIO

Todos hemos tenido: catarros, laringitis, faringitis o bronquitis.

**Laringitis:** Es el proceso infeccioso que afecta a la laringe. Se caracteriza por trastornos fonatorios y también respiratorios.

**Bronquitis:** Es la afección más frecuente de las vías respiratorias producida por enfriamiento, irritación por aspiración de gases tóxicos, o por localización bronquial de una enfermedad infecciosa (gripe, sarampión, tos ferina).

**Faringitis:** inflamación de la faringe.

Todas éstas son infecciones de alguna parte de las vías respiratorias. Para protegerse de ellas habrá que evitar los contagios a través de toses o estornudos, protegerse del frío y acostumbrarse a coger el aire por la nariz para que se caliente en su recorrido.

Cuando hacemos ejercicio físico fuerte necesitamos más oxígeno y respiramos más rápida y profundamente.

Cuando se respira profundamente, al coger el aire parece que el estómago se llenara. Lo que ocurre en realidad es que llenamos todos los pulmones, incluida la parte más baja.

Otras veces, al respirar, sólo levantamos y bajamos el pecho. En este tipo de respiración cogemos poco aire y lo soltamos enseguida, con lo que aprovechamos menos oxígeno.

Es más sana la respiración abdominal, sacando y metiendo la tripa, que la pectoral, elevando y bajando el pecho.

Por último ¿hace falta repetir que el tabaco disminuye la capacidad de los pulmones y aumenta las posibilidades de que aparezcan todas las enfermedades de este aparato?

## **ACTIVIDADES**

1. Lectura comprensiva del texto.

2. Separa las siguientes palabras en sílabas y escribe el nombre de cada una según el número de sílabas:

Catarros \_\_\_\_\_ laringitis \_\_\_\_\_

Oxígeno \_\_\_\_\_ frío \_\_\_\_\_

Nariz \_\_\_\_\_ respirar \_\_\_\_\_

3. Ordena las palabras anteriores por orden alfabético e inventa frases con las palabras anteriores.

4. Completa el siguiente texto con las palabras subrayadas.

Aire, boca, nasales, calentar, polvo.

" Aunque podemos tomar ..... por la ..... , las fosas ..... están preparadas para ..... el aire y filtran las partículas de ..... Que pueda haber en el ambiente.

5. Continúa la serie: 105 - 101 - 97 - ... - 93 - ... - 89 - ... - 85 - 81 - ...  
- 77 - 73 - ... - 69 - 65 - 61 - ... - 57 - 49 - ... - 41.

6. Realizar las siguientes sumas.

$$346 + 37 + 56 =$$

$$7.24 + 2.4 + 36 =$$

$$25.3 + 37 + 4.2 =$$

$$369.23 - 36.12 =$$

$$239.32 - 23 =$$

7. Un señor va a la farmacia para comprar los medicamentos que el médico le ha recetado para curarse de una faringitis. El primer medicamento le ha costado 5 euros, el segundo 12 euros y el tercero 7.5 euros. ¿Cuánto se ha gastado en total?

### EL APARATO CIRCULATORIO

El aparato circulatorio es el encargado de llevar a todas partes del cuerpo el oxígeno de la respiración

y los alimentos que descompuso el sistema digestivo.

Recoger las sustancias de desecho producidas en el cuerpo y expulsarlas.

En su camino de ida la sangre lleva sustancias nutritivas.

En su camino de vuelta la sangre lleva sustancias de desecho.

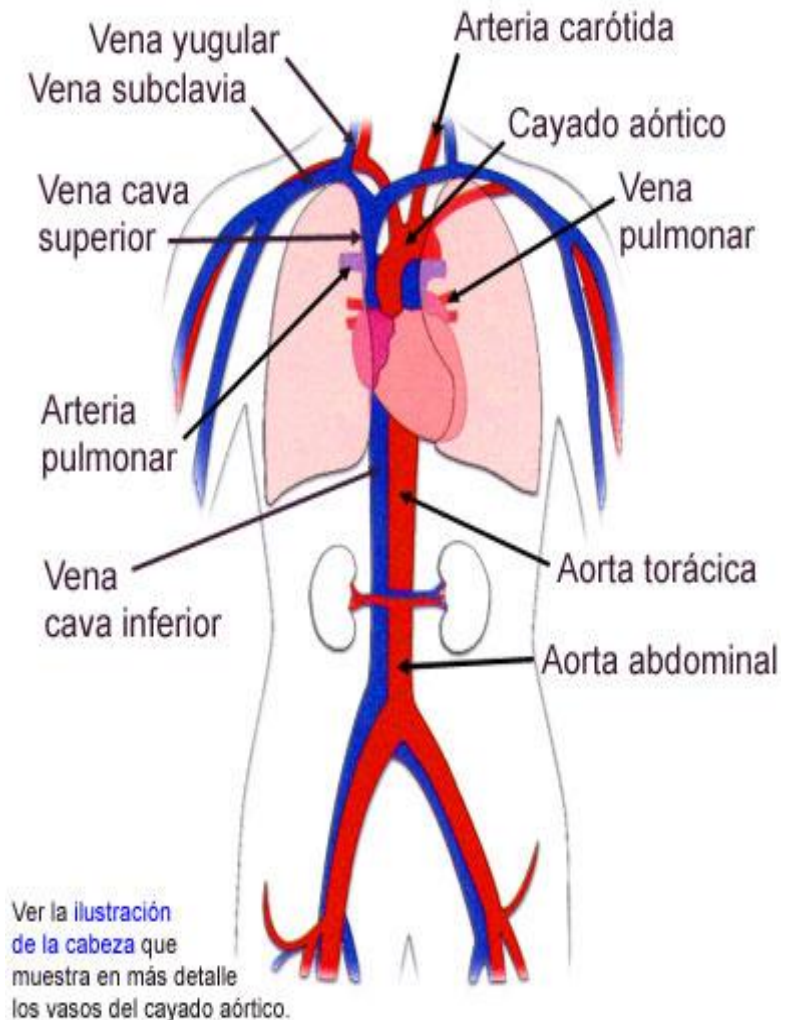
Veamos más despacio su recorrido.

Partimos del corazón.

El **corazón** es un músculo colocado entre dos pulmones que se mueve sin que nosotros lo controlemos, de forma rítmica. Este movimiento es el que oímos al poner el oído en el pecho de alguien. El corazón está hueco y tiene dos espacios independientes. Al contraerse, envía sangre limpia, con oxígeno y alimentos, a través de las arterias. **Arterias** son todos los **vasos sanguíneos** que llevan sangre limpia con alimento y oxígeno. En cada punto del cuerpo dejan oxígeno y alimento.

Los productos de desecho vuelven por las **venas**. Venas son los vasos sanguíneos que llevan sangre con sustancias de desecho.

El rojo de la sangre de las venas es algo más pardo que el rojo fuerte de la sangre de las arterias. Las venas se juntan y llegan al corazón, al lado contrario del que partían las arterias.



La sangre va después a los pulmones. Allí suelta el anhídrido carbónico y coge el oxígeno, volviendo con el oxígeno por una arteria al corazón. En nuestro organismo hay más de 6 litros de sangre.

### **ACTIVIDADES**

1. Lectura comprensiva del texto.
2. Diálogo sobre la idea principal del texto.
3. Subraya y buscar en el diccionario las palabras cuyo significado no comprendas.

4. Ordenar las siguientes palabras para formar frases:

músculo, pulmones, es, dos, corazón, los, entre, el, un, que, está.

vasos, limpia, son, sangre, arterias, las, lleva, sanguíneos, que.

### **RECUERDA**

ga, gue, gui, go, gu.

- Lee en voz alta y escribe en tu cuaderno las siguientes palabras:

Gallo              merengue              guitarra              gusano

Gorila              canguro              gafas

Higuera              guiñar              gota

- que y gui. Para que suenen como ga , go, gu necesitan una "u"

## ACTIVIDADES

1. Escribe las unidades, decenas y centenas de las siguientes cantidades:

15;	unidades =	decenas =	centenas =
6;	unidades =	decenas =	centenas =
23;	unidades =	decenas =	centenas =
49;	unidades =	decenas =	centenas =
102;	unidades =	decenas =	centenas =
236;	unidades =	decenas =	centenas =

2. Realiza operaciones de sumar con las siguientes cantidades:

$$15 + 6 + 23 =$$

$$49 + 102 + 236 =$$

$$18 + 5 + 7 + 12 =$$

$$49 + 37 + 8 + 431 =$$

3. Comprueba los resultados con la calculadora.

4. La cantidad de sangre que tiene el organismo de una persona, es de 6 litros aproximadamente. ¿Cuántos litros tendrán 4 personas en total?

## ENFERMEDADES DEL APARATO CIRCULATORIO

¿Conoces a alguien que haya tenido problemas de circulación, de corazón o de sangre? ¿En qué consistían?

Un problema muy frecuente originado por la mala circulación son las **varices**. Cuando las venas pierden su firmeza o se deforman, la sangre no circula bien y se acumula en lo que llamamos varices. Las más frecuentes son las de las piernas. Para evitarlas lo mejor es hacer ejercicio y mantener, siempre que se pueda, las piernas en alto.

Otra enfermedad desgraciadamente muy conocida es el **infarto**.

A veces una alimentación con muchas grasas de animales, el tabaco u otros factores, hacen que las arterias que alimentan al corazón y le permiten empujar la sangre se vuelvan rígidas. A veces pueden llegar a taponarse. Entonces el corazón se para. Cuando ocurre esto sentimos un dolor agudo. Es la **angina de pecho**. Si el corazón se mantiene parado unos minutos, esta enfermedad puede ser mortal.

Para mantener un corazón sano lo mejor es hacer deporte, cuidar la alimentación, no fumar y no consumir bebidas alcohólicas.

## **ACTIVIDADES**

1. Lectura en voz alta y silenciosa del texto.
2. Diálogo.
3. Subraya y busca en el diccionario las palabras cuyo significado no entiendas.
4. Escribe una frase con cada una de las palabras que has buscado en el diccionario:

5. Continuar la serie:

5 - 8 - 11 - 14 - 17 - ... - 23 - ... - ... - 32 - 35 - 38 - ... - 44 - ... - 50 - ... -  
53 - 56 - ... - ... - 65 - ... - 71.

6. Realizar las siguientes operaciones de sumar con la calculadora:

$$35 + 83 + 56 + 37 =$$

$$323 + 346 + 48 + 73 =$$

$$230 + 149 + 337 + 24 =$$

$$128 + 342 + 263 + 46 =$$

$$12 + 73 + 246 + 83 =$$

7. Dos amigos salen todos los días al campo para andar, con la finalidad de estar en buena forma, para ello andan diariamente 5 kilómetros. ¿Cuántos kilómetros andarán los dos juntos al cabo de una semana?

8. Una familia gasta todos los días 2 garrafas de 5 litros de agua. ¿Cuántas garrafas gastará a la semana?

## **EL APARATO EXCRETOR RENAL**

**¿Cómo eliminamos los productos de desecho?**

Ya hemos dicho que los alimentos que no sirven se expulsan por las heces. También los pulmones eliminan el anhídrido carbónico.

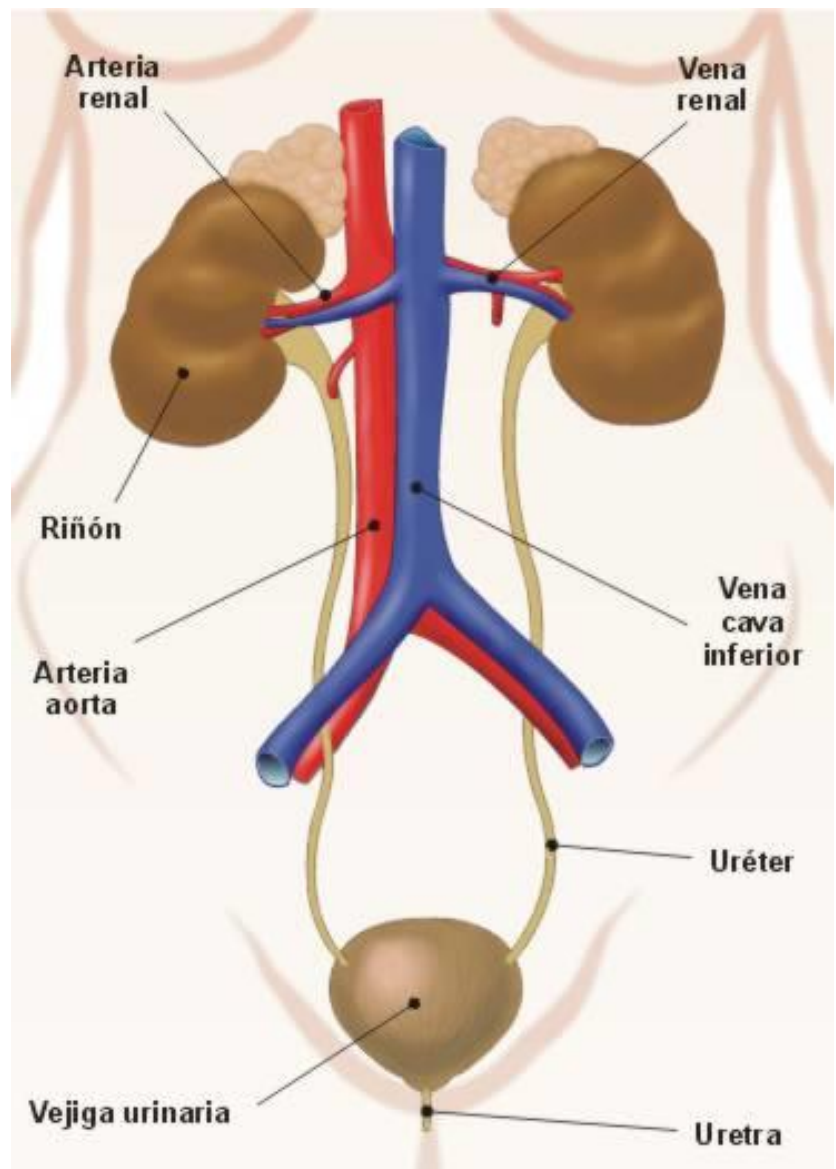
Pero hay más sustancias en nuestro cuerpo que son inútiles e incluso dañinas y debemos expulsar. Lo hacemos a través del sudor y de la orina.

La **orina** se produce en los **riñones**.

Los riñones son dos órganos pequeños, colocados en la parte baja de la espalda, que separan los productos que aún se pueden utilizar de los de desecho. Estos últimos se transforman en orina.

Desde el riñón, la orina pasa por unos tubos finos llamados **uréteres** y llega a la **vejiga**. La vejiga es una bolsa elástica donde se almacena la orina hasta que soltamos los músculos que la cierran por abajo y orinamos.

Este grupo de órganos se llaman aparato excretor renal.



## ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva, en voz alta y silenciosa del texto.

2. Diálogo sobre el texto.

3. Subrayar y buscar en el diccionario las palabras cuyo significado no comprendas.

4. Escribe el dictado del siguiente texto:

"La excreción es el proceso por el cual se eliminan al exterior las sustancias de desecho. Este proceso se realiza, principalmente, en el aparato excretor, y también a través de las glándulas sudoríparas. El aparato excretor elimina sustancias de desecho y está formado por los riñones y las vías urinarias".

5. Contesta de forma oral y escrita a las siguientes preguntas del texto:

6. ¿Dónde se produce la orina?

7. Después del riñón la orina ¿por dónde pasa hasta llegar a la vejiga?

## RECUERDA

### La palabra

- Con las palabras decimos lo que pensamos o lo que sentimos. Sirven para comunicarnos con los demás, al hablar o al escribir.
- Las palabras pueden estar formadas por una o varias sílabas.
- Según el número de sílabas, las palabras se llaman:
  - Monosílabas: si tienen una sola sílaba.
  - Bisílabas: si tienen dos sílabas
  - Trisílabas: si tienen tres sílabas
  - Polisílabas: si tienen más de tres sílabas

1. Separa en sílabas las siguientes palabras y escribe su nombre según el número de sílabas:

- vena:
- riñones:
- vejiga:
- orina:

2. Calcula y escribe el número que falta en las siguientes operaciones de sumar:

$15 + \dots = 23$

$48 + \dots = 64$

$36 + \dots = 46$

$53 + \dots = 72$

$27 + \dots = 32$

$41 + \dots = 50$

$87 + \dots = 100$

$93 + \dots = 105$

3. Escribe 4 en 4 desde el 73 has el 233.

4. Realiza las siguientes operaciones

$23 + 36 + 15 - 200 =$

$71 + 84 + 203 + 45 =$

$76 + 37 + 209 + 603 =$

$237 + 122 + 431 + 84 =$

$183 + 203 + 425 + 347 =$

5. Comprueba los resultados con la calculadora.

- Un señor orina al día 7 veces. Cada vez que va al servicio expulsa 45 c.c
- de orina. ¿Qué cantidad de orina expulsará al cabo del día?

## ENFERMEDADES DEL APARATO EXCRETOR RENAL

¿Conoces a alguien que haya tenido problemas con la vejiga o los riñones? ¿En qué consistían estos problemas?

Las "piedras" en el riñón o **cálculos** se producen porque algunas sustancias de desecho se hacen sólidas. Si se mueven por los uréteres producen un dolor muy fuerte en la zona de los riñones, vómitos y dificultad para orinar. Esto se llama **cólico nefrítico**.

La **cistitis** es una infección de la vejiga producida a veces simplemente por coger frío. Se manifiesta por las ganas permanentes de orinar y el escozor que se siente al hacerlo.

### **ACTIVIDADES**

1. Compresión lectora.
2. Lectura silenciosa y en voz alta del texto.
3. Subrayar y buscar en el diccionario las palabras que no entiendas el significado.
4. Escribe en los recuadros los nombres de las partes del aparato excretor:
5. Separa en sílabas las siguientes palabras y escribe su nombre:

alimentos:

heces:

orina:

riñones:

vejiga:

uréteres:

6. Escribe el dictado del siguiente texto:

"Los riñones son dos órganos con forma de judía, situados en la zona lumbar. A ellos llega la sangre a través de las arterias renales. Los riñones, mediante miles de tubos finísimos que tienen en su interior, filtran la sangre y retienen las sustancias de desecho y parte del agua formando la orina".

7. Escribe de 5 en 5 desde el 26 hasta el 201

8. Realizar las siguientes operaciones de sumar:

$$5 + 36 + 22 + 5 =$$

$$63 + 83 + 49 + 106 =$$

$$32 + 25 + 83 + 75 =$$

$$426 + 37 + 106 =$$

$$325 + 46 + 108 =$$

9. Comprobar el resultado con la calculadora.

10. El médico le ha recetado a un enfermo para curarse de una enfermedad del aparato urinario los siguientes medicamentos: el primero le ha costado 7 euros, el segundo 25 euros y el tercero 13 euros. ¿Cuánto se ha gastado en total en la farmacia?

## EL APARATO LOCOMOTOR

### ¿POR QUÉ NOS MANTENEMOS EN PIE?

Abre y cierra el puño con todas tus fuerzas y toca mientras el antebrazo. Nota cómo en cada movimiento se ponen duros los músculos de la parte de dentro o de fuera del antebrazo. Puede probarlo también con el brazo o la pierna.

Busca alguna parte del cuerpo que no tenga músculos.

¿Pueden los músculos variar de tamaño si se usan mucho?

Si no tuviésemos músculos viviríamos como los percebes, esperando inmóviles a que pasara algo. Afortunadamente todo nuestro cuerpo está cubierto de músculos que nos permiten movernos.

Los **músculos** son fibras que pueden estirarse y encogerse. Se sujetan a los huesos mediante **ligamentos**.

También hay músculos en el interior del cuerpo. Recuerda por ejemplo el corazón. Mediante el ejercicio se puede aumentar el volumen de los músculos, pero cuidando de no producir daños.

Uno muy frecuente es el **esguince**. Es la rotura de un ligamento que unía un músculo a un hueso, produciendo fuerte dolor e hinchazón.

Tirones, agujetas y calambres son otras molestias de los músculos que a veces aparecen por hacer



ejercicio de forma inapropiada. Todos nuestros huesos y músculos forman el **APARATO LOCOMOTOR**.

### ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva del texto
2. Diálogo
3. Subrayar y buscar en el diccionario las palabras cuyo significado no comprendas:
4. Busca y señala en la sopa de letras las siguientes palabras:

Músculos, esguince, cuerpo, brazo, corazón, hueso.

N	T	R	O	C	A	Z	O
M	U	S	C	U	L	O	S
H	U	I	S	E	Z	O	C
H	E	S	B	R	A	Z	O
Z	O	N	R	P	S	O	I
H	U	E	S	O	G	U	I
E	C	N	I	U	G	S	E
A	N	O	Z	A	R	O	C

## RECUERDA

Za, ce, ci, zo, zu.

- Lee en voz alta las siguientes palabras y después las escribes en tu cuaderno separando las sílabas: za, ce, ci, zo, zu. Inventa frases con estas palabras.

Manzana, azote, zumo, aceite, racimo, caza, cazo, anzuelo, cruce, cielo.

Con e y con i, siempre se escribe c, nunca z.

## ACTIVIDADES

1. Dictado de números.

2. Escribir con letra las siguientes cantidades, suponiendo que fuesen euros:

15 =

23 =

49 =

78 =

103 =

204 =

500 =

200 =

3. Realiza las siguientes operaciones:

$$37 + 42 + 15 =$$

$$83 + 125 + 84 =$$

$$326 + 140 + 38 =$$

4. Una señora va al gimnasio para hacer ejercicio físico y mantenerse en perfecto estado de salud. El lunes y miércoles, está haciendo ejercicio durante 45 minutos cada día. El martes, jueves y viernes, está haciendo ejercicio durante 30 minutos cada día. ¿Cuánto tiempo está haciendo ejercicio al cabo de los 5 días?

## APARATO LOCOMOTOR

### EL ESQUELETO

Imagina que los seres humanos no tuviéramos huesos y cuenta en unas líneas la historia de cómo seríamos y cómo viviríamos.

¡Pon atención a los puntos y las comas!

¿Para qué sirven los huesos?

¿Conoces los nombres de algunos huesos?

Gracias a los 206 huesos del esqueleto nuestro cuerpo se puede mantener rígido.

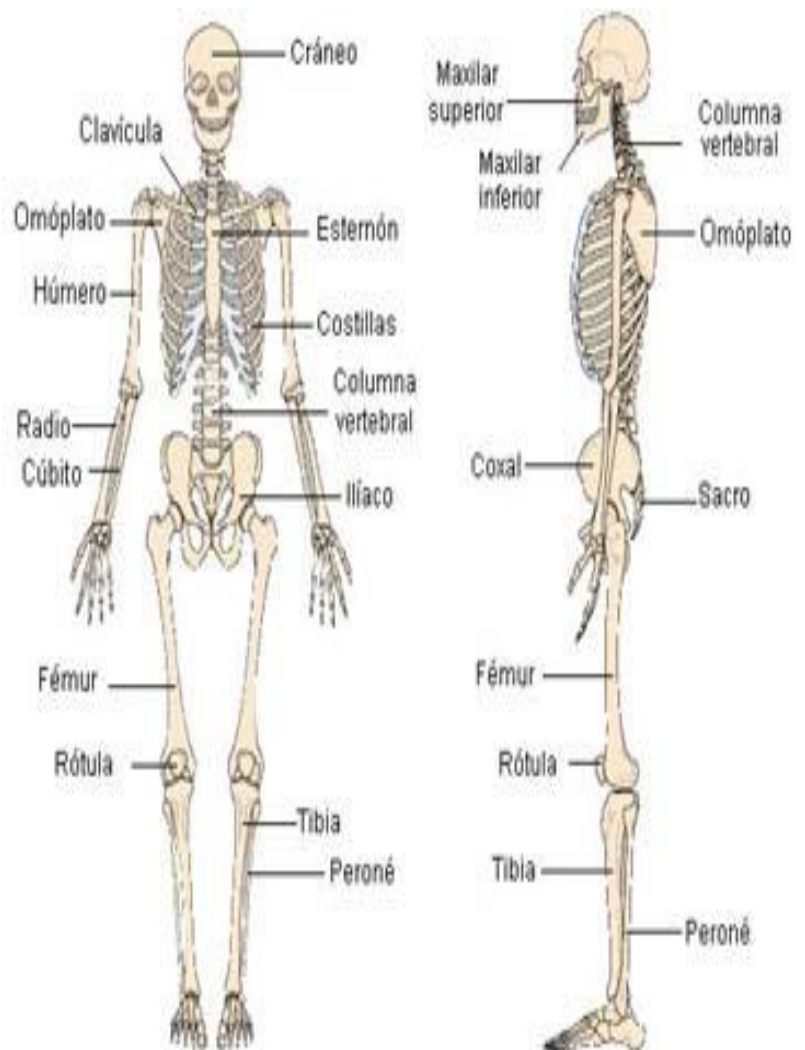
Dos huesos se unen por medio de una **articulación**. Son articulaciones el codo, el hombro, la cadera, el tobillo... Prueba a moverlas.

Para que los huesos se muevan con suavidad, rodeando la articulación existe un líquido llamado **líquido sinovial**.

En algunos accidentes puede derramarse.

A veces los huesos se rompen o astillan. Estas **fracturas** se curan totalmente inmovilizando el hueso roto.

Otro problema frecuente es la



**luxación**, esto es, cuando un extremo de un hueso se sale del lugar donde estaba. La **artrosis** aparece normalmente en edades avanzadas. Es una deformación de los huesos que produce dolores en las articulaciones.

Para conservar sano el esqueleto hay que tomar mucho calcio, que se encuentra en la leche y sus derivados y hacer ejercicio suave.

### ACTIVIDADES

1. Lectura en voz alta y silenciosa del texto.
2. Diálogo
3. Subrayar y buscar en el diccionario las palabras cuyo significado no comprendas:
4. Escribe por orden alfabético las siguientes palabras:

Cráneo, mandíbula, clavícula, externón, húmero, radio, cúbito, costillas, tibia, peroné.

5. Escribe c o z:

\_a, \_o, \_i, \_e, \_u, \_e  
\_o, \_e, \_u, \_o, \_a, \_i  
\_u, \_i, \_a, \_e, \_o, \_a.

6. Escribe una frase con cada palabra subrayada:

cráneo:

mandíbula:

clavícula:

costillas:

peroné:

7. Ordena las siguientes palabras y construye frases:

unen, articulación, huesos, una, dos, se, por, de, medio.

aparece, avanzadas, artrosis, edades, normalmente, la, en.

8. Descomponer en unidades, decenas y centenas las siguientes cantidades: 16 - 37 - 84 - 103 - 260 - 425 - 783 - 625 - 308

9. Escribe con letra las siguientes cantidades:

- 783:
- 625:
- 308:

10. Realiza las siguientes operaciones:

- $37 + 84 + 25 + 103 =$

- $86 + 32 + 18 + 14 =$
- $63 + 139 + 208 + 77 =$
- $10 + 9 + 804 + 36 =$

11. Comprobar el resultado con la calculadora

12. Los huesos que tiene el esqueleto humano son 206. ¿Cuántos huesos tendrán en total los esqueletos de 3 personas?

## SISTEMA NERVIOSO

A veces decimos "estoy de los nervios" o "se me agarra los nervios al estómago". ¿Qué son en realidad los nervios?

¿Te has planteado alguna vez cómo es posible que todo el cuerpo funcione de forma tan coordinada, que nunca nos olvidemos de respirar, que mantengamos el equilibrio cuando andamos, que retiremos sin pensar la mano cuando nos quemamos...?

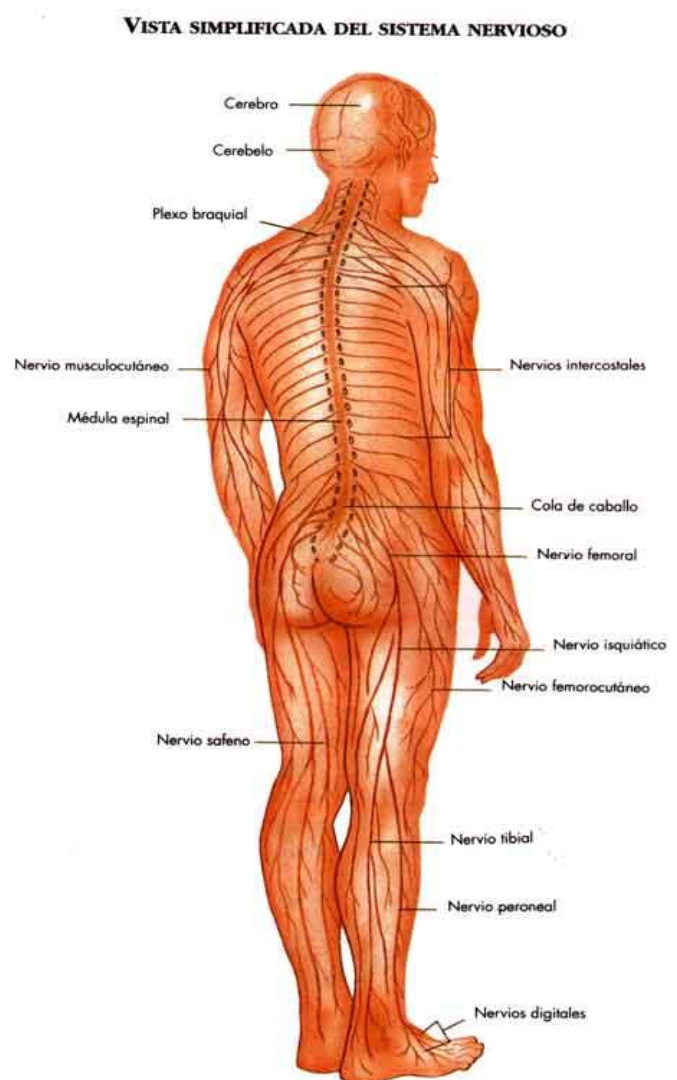
Respiramos, transformamos alimento, el corazón late constantemente, la sangre se renueva. También pensamos, tomamos decisiones y las llevamos a la práctica.

Todo esto está controlado por el **sistema nervioso**.

Todo nuestro cuerpo está recorrido por nervios, de forma similar a una inmensa y compleja instalación eléctrica. Todos los nervios salen o llegan al **cerebro** o a la **médula espinal**.

El cerebro está en la cabeza protegido por el cráneo.

La médula espinal va por dentro de la columna vertebral.



Los sentidos son la única vía de comunicación que tiene el cerebro con el exterior. Todos ellos, vista, oído, olfato, gusto y tacto, están unidos al cerebro por nervios. Los nervios transmiten la información que recogen de los ojos, oídos, lengua, ...

A su vez, cuando queremos movernos, nuestro cerebro envía órdenes a los músculos a través de los nervios y los músculos se mueven.

El cerebro es el director de la gran empresa que es nuestro cuerpo.

### ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva del texto
2. Diálogo
3. Contesta por escrito a las siguientes preguntas:
4. ¿Dónde está el cerebro?
5. ¿Por dónde va la médula espinal?
6. ¿Qué son los sentidos?

### RECUERDA

Se escribe **m** siempre antes de **b** y **p**. Ejemplo: ambiente, campo.

7. Escribe palabras que cumplan esta regla ortográfica y sepáralas en sílabas.
8. Busca y señala las siguientes palabras en la sopa de letras:  
**médula, cerebro, cerebelo, nervios, sistema, oído, vista, olfato, gusto, tacto, columna, cabeza, cuerpo.**

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

9. Escribir las siguientes cantidades con letra suponiendo que fuesen :  
15 - 36 - 72 - 84 - 115 - 138 - 283 - 742

10. Realizar las siguientes sumas:

- $45 + 37 - 84 + 72 =$
- $138 + 76 + 53 + 49 =$
- $239 + 78 + 84 + 73 =$
- $325 + 83 + 103 + 240 =$

11. Dos atletas están en el gimnasio preparándose para poder levantar 150 kilos de peso, para ello realiza cada hora 5 pruebas de levantamiento de pesas. Cada prueba es una orden que su cerebro da a

los músculos de sus brazos para levantar las pesas. Si esta en el gimnasio 3 horas. ¿Cuántas órdenes le da el cerebro a los brazos de cada atleta?

## APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

¿El cuerpo humano o los cuerpos humanos?

Es evidente que las mujeres y los hombres somos diferentes, pero ¿hasta dónde llegan las diferencias?

Hablemos de lo biológico. Las diferencias en los genitales externos entre mujer y hombre suelen conocerse, pero ¿qué órganos internos del **aparato reproductor** de la mujer y del hombre conoces?

¿Sabes dónde están situados los ovarios?

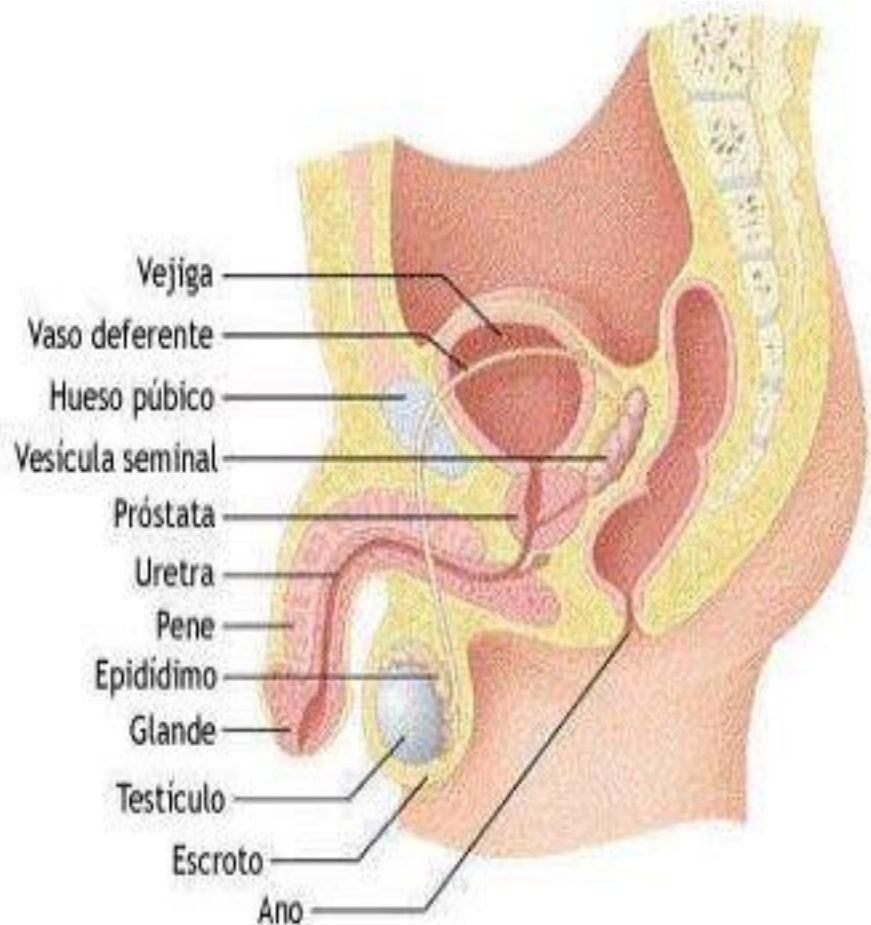
¿Qué ocurre con los testículos cuando hace frío o calor?

¿De dónde viene la sangre de la regla?

¿Qué es el clítoris y para qué sirve?

Los órganos genitales masculinos son: **dos testículos, dos canales**

**deferentes, dos vesículas seminales, la próstata y el pene.**



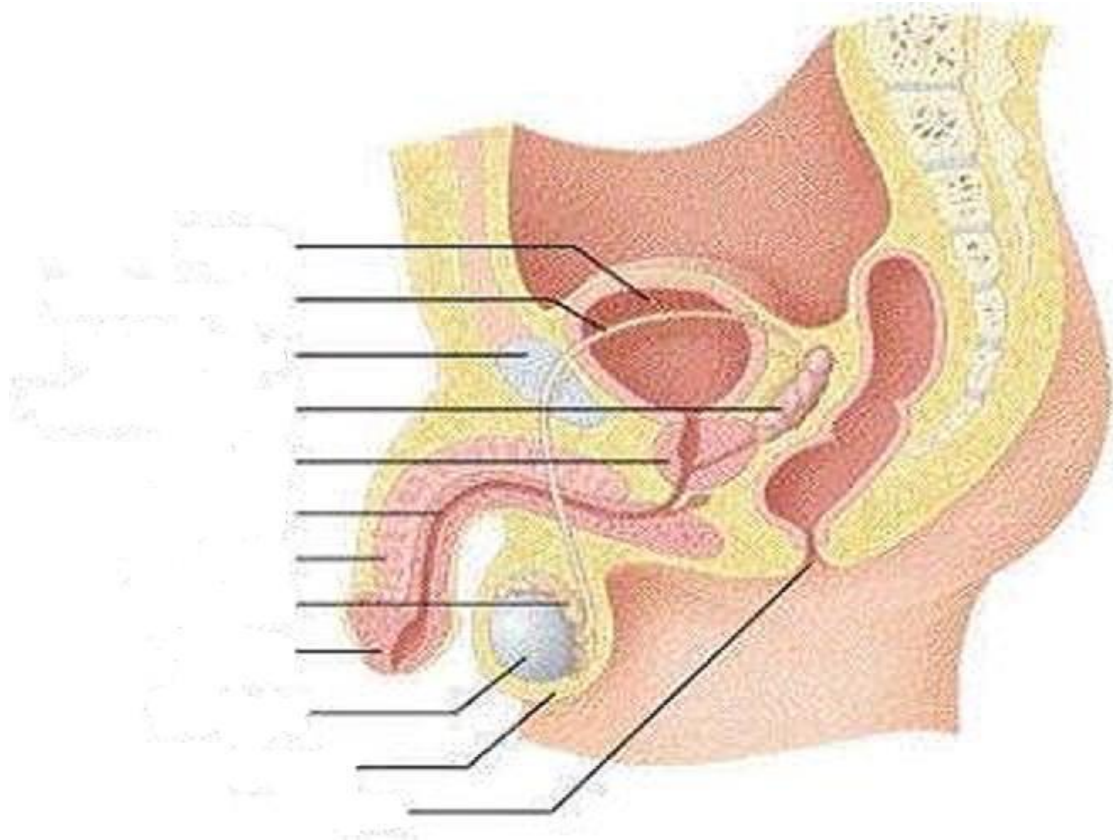
Los testículos son dos glándulas del tamaño de una nuez contenidas en un saco de piel. Están situados en el exterior del cuerpo y producen **espermatozoides**, que son células reproductoras masculinas. Los espermatozoides suben por los canales deferentes y se mezclan con el

**semen** de las vesículas seminales, que es una sustancia viscosa y blanca que sale al exterior durante la eyaculación a través del pene.

El **pene** es un órgano alargado, lleno de vasos sanguíneos que aumenta de tamaño y dureza cuando el hombre se excita sexualmente.

### ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva del texto
2. Diálogo
3. Escribir en los recuadros del dibujo los nombres de las partes del aparato reproductor masculino.



4. Escribir frases con cada una de las siguientes palabras:

- Testículos:

- Semen:
- Espermatozoides:
- Escribe en orden las palabras subrayadas y construye frases:
- espermatozoides, canales, los, los, suben, deferentes, por.
- testículos, del, nuez, glándulas, los, son, tamaño, dos, de, una.

### RECUERDA

**Ga ,gue, gui, go , gu**

Cuando la u de **gue, gui** lleva dos puntos **ü** entonces tenemos que pronunciarla. Esos dos puntos se llama **diéresis**. **Ejemplo:** paraguas : paragüero, antiguo: antigüedad, vergüenza, cigüeña.

5. Completa las frases con las siguientes palabras: **guisantes, gasolina, guerra, enemigo, figuras.**

Los coches necesitan \_\_\_\_\_

El \_\_\_\_\_ es verde, redondo y pequeño.

Tenemos \_\_\_\_\_ para el Belén

Los soldados van a la \_\_\_\_\_

Lo contrario de amigo es \_\_\_\_\_

5. Completa estas frases con las palabras siguientes: **pedigüeño, vergüenza, bilingüe, lingüista, sinvergüenza.**

6. El que pide siempre es un \_\_\_\_\_
7. El \_\_\_\_\_ estudia la lengua.
8. El que habla dos lenguas es \_\_\_\_\_
9. El \_\_\_\_\_ no tiene \_\_\_\_\_

10. Escribir de 6 en 6 desde el 37 hasta el 265.

11. Escribir las unidades, decenas y centenas de las siguientes cantidades:

**346:**

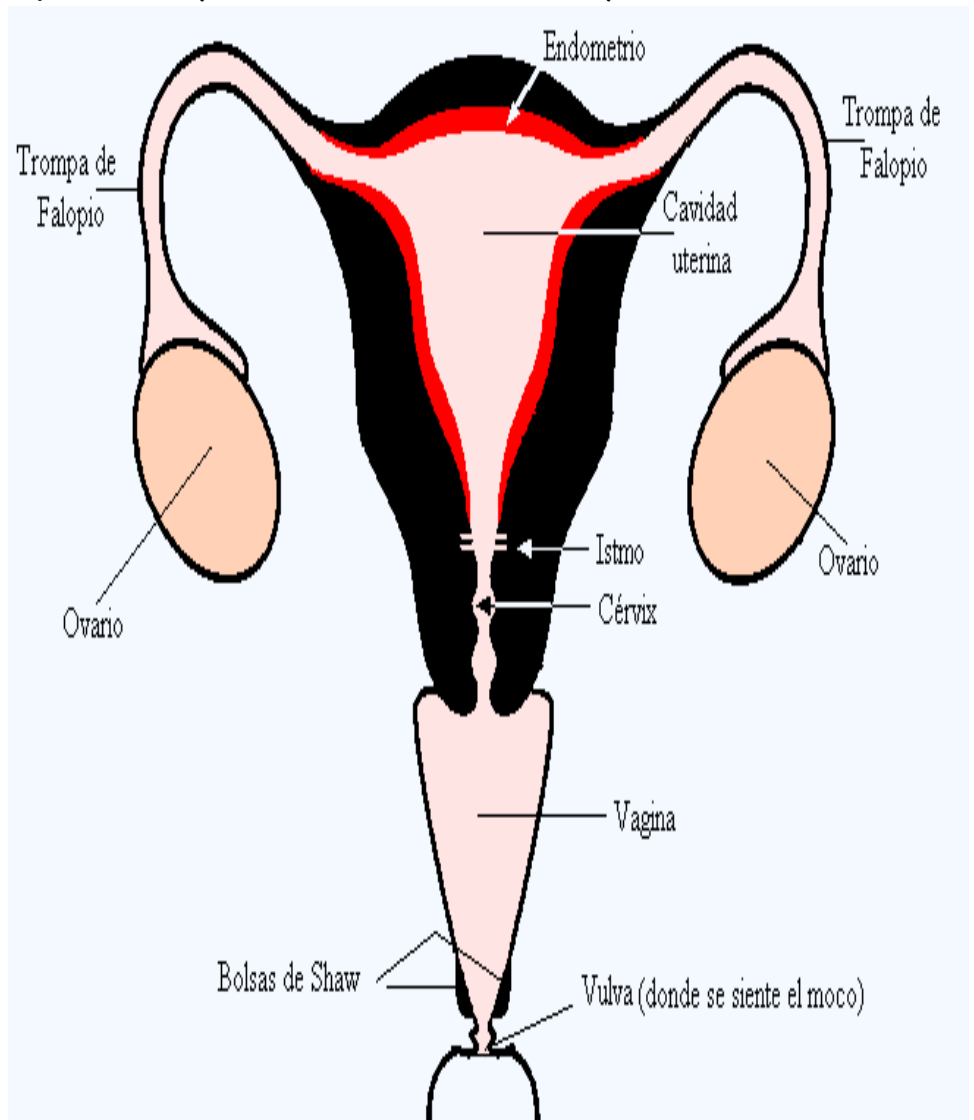
**49:**

**245:**

**316:**

## APARATO REPRODUCTOR FEMENINO

El aparato reproductor femenino tiene dos partes: una externa y otra interna. Si se observan los órganos externos, lo primero que se ve es el **pubis** o monte de venus. Debajo aparecen dos grandes pliegues que son los **labios mayores**. Separando estos labios hay otros dos pliegues más pequeños que se llaman **labios menores**. En la parte superior y donde ambos se unen, se encuentra el **clítoris**, un pequeño órgano muy sensible que puede aumentar de tamaño y dureza. Más abajo, en el centro de la **vulva**, está el **meato urinario**, por donde se expulsa la orina. En la parte inferior está el orificio de la vagina.



Los órganos genitales internos son: la **vagina**, el **útero o matriz**, las **trompas de Falopio** y los **ovarios**.

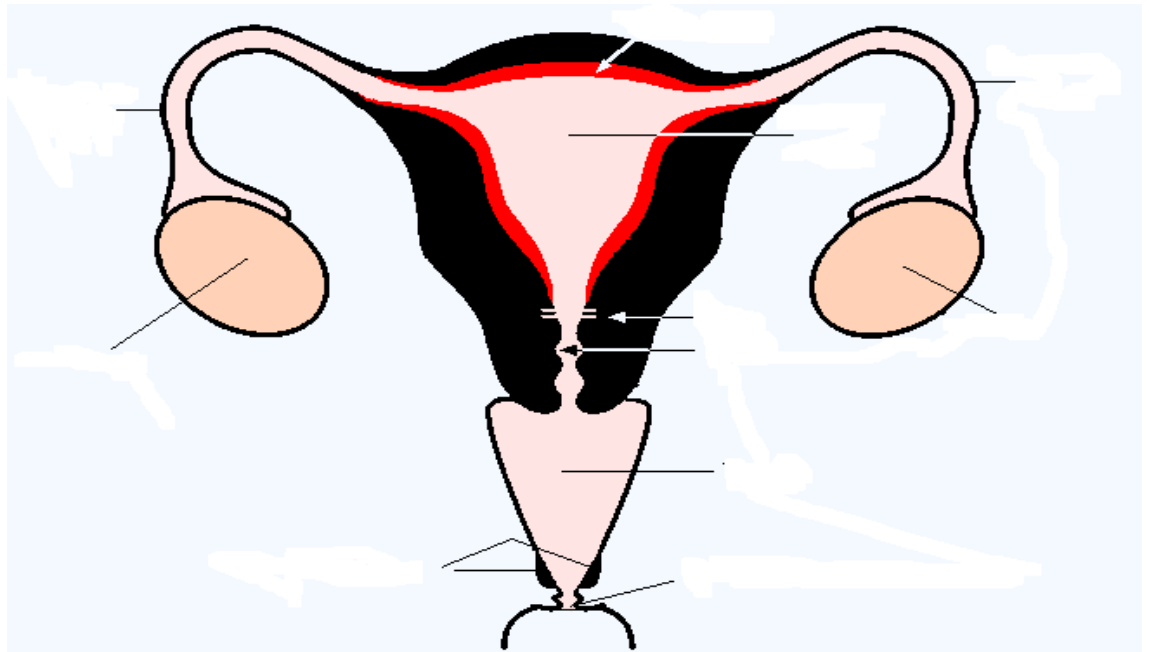
La vagina es un canal elástico. Durante el **coito**, es el lugar donde se introduce el pene. En el fondo de la vagina y cerrándola, sobresale del cuello del útero.

El útero tiene forma de pera invertida y es donde se desarrolla el feto en caso de embarazo. Del útero salen dos prolongaciones en forma de canal llamadas trompas de Falopio, que sirven para hacer llegar el **óvulo** desde el ovario hasta el útero.

Los ovarios son los pequeños órganos del tamaño de una almendra, colocados cerca de las trompas. Su misión es producir los óvulos. Cada mes el útero se cubre por dentro de sangre y mucosa y así se prepara para coger a un posible óvulo fecundado. Si no ha habido fecundación, esta sangre y mucosa se desprenden y salen por la vagina, produciendo la **menstruación o regla**. Y vuelve a empezar otro ciclo.

## ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva del texto
2. Diálogo
3. Escribe en los recuadros el nombre de cada parte del aparato reproductor femenino.



4. Escribe el dictado del texto:

"Los ovarios son los pequeños órganos del tamaño de una almendra, colocadas cerca de las trompas de Falopio. Su misión es producir óvulos. Cada mes el útero se cubre por dentro de sangre y mucosa y así se prepara para acoger aun óvulo fecundado."

**RECUERDA****ZA, CE, CI, ZO, ZU**

5. Completa las siguientes frases con las palabras subrayadas: acera, zuecos, zapato, policía, azucarero.

Las \_\_\_\_\_ son zapatos de madera.

El \_\_\_\_\_ tiene pistola.

Súbete a la \_\_\_\_\_.

El \_\_\_\_\_ esta lleno de azúcar.

Este \_\_\_\_\_ aprieta.

6. Separa las siguientes palabras en sílabas y escribe el nombre de cada una según su número de sílabas: acera, zapato, azucarero, garbanzo, cabeza.

7. Realizar las siguientes sumas:

$$45 + 73 + 84 =$$

$$126 + 37 + 108 =$$

$$243 + 73 + 425 =$$

$$862 + 38 - 15 =$$

8. Escribir con letra las siguientes cantidades suponiendo que fuesen euros:

$$35 =$$

$$84 =$$

$$202 =$$

$$305 =$$

9. Una señora tiene una enfermedad en su aparato reproductor y el médico le ha mandado unos medicamentos. Del primero tiene que tomar de lunes a viernes 3 pastillas, del segundo tiene que tomar 2 pastillas y del tercero 1 pastilla. ¿Cuántas pastillas tomará al cabo de los 5 días de tratamiento?

## ENFERMEDADES DEL APARATO REPRODUCTOR MASCULINO

**Espermatocele:** Es una especie de quiste, benigno, en el testículo. Está compuesto de líquido y células espermáticas muertas. Es de consistencia blanda puede ser pequeño, de unos pocos milímetros o alcanzar muchos centímetros de diámetro.

**La Uretritis:** Es la inflamación de la uretra, cuya causa puede ser una infección, una irritación o un trauma. Dentro del grupo de posibles causas, están en primer lugar las enfermedades de transmisión sexual.

**Hidrocele testicular:** Es producida por un exceso de líquido que se acumula dentro del escroto o sea, el saco o bolsa que sujeta los testículos y produce una inflamación con apariencia de globo.

**Varicocele testicular:** Se produce en los testículos cuando las válvulas que están dentro de una vena del cordón espermático no funcionan correctamente impidiendo el flujo normal de sangre. Esto provoca varices.

**La orquitis:** Es la inflamación de un testículo o de ambos. Es provocada por una infección de la próstata, que pueden ser causadas por enfermedades de transmisión sexual como la Gonorrea. Suele ocurrir también a causa del virus de Paperas.

**La Balanitis:** Es la inflamación del glande o cabeza del pene, cuando está acompañada de infección o inflamación del prepucio recibe el nombre de Balanopostitis. Se presenta en hombres que no han sido circuncidados debido a que el glande está cubierto

## ACTIVIDADES

1. Lectura comprensiva del texto
2. Diálogo
3. Subraya y busca en el diccionario las palabras cuyo significado no comprendas:

4. Escribe una frase con cada una de las siguientes palabras.

Quiste:

Líquido:

Infección:

Inflamación:

Varices:

5. Completa el texto con las siguientes palabras:  
Control, involuntaria, eyaculación, precoz.

" La \_\_\_\_\_ precoz consiste en una falta de \_\_\_\_\_ sobre el reflejo eyaculatorio. Se considera que hay eyaculación \_\_\_\_\_ cuando se llega al clímax en forma \_\_\_\_\_ apenas comienza la penetración o aun antes de llegar a ella"

6. Completa las siguientes palabras con **n** o **m**:

Ca\_\_po            i\_\_potencia            i\_\_posibilidad            mome\_\_to

Disfu\_\_ción    a\_\_bos    i\_\_flamación    ta\_\_bién    e\_\_fermedades

Co\_\_pactamente

7. Continuar la serie: 223 - 220 - 217 - \_\_\_\_ - 211 - 208 - \_\_\_\_ - 202 - 199 - 196 - 193 - 190 - 187 - 184 - \_\_\_\_ - 178 - 175 - \_\_\_\_ - 169 - \_\_\_\_ - \_\_\_\_ - 160 - \_\_\_\_ - 154 - \_\_\_\_ - 148 - 145 - \_\_\_\_ - 139 - \_\_\_\_ - 133 - 130.

8. Realizar las siguientes operaciones de sumar:

$$345 + 36 + 209 + 7 =$$

$$760 + 84 + 32 + 103 =$$

$$249 + 76 + 236 + 84 =$$

$$462 + 87 + 241 + 38 =$$

9. Escribir con letra las siguientes cantidades:

105:                      840:

363:                      128:

### **ENFERMEDADES DEL APARATO REPRODUCTOR FEMENINO**

**Quistes de ovario:** Son formaciones benignas similares a pequeños globos o sacos que contienen líquido en su interior. Estos quistes pueden estar ubicados dentro del ovario o en su superficie exterior. Se caracterizan por presentar trastornos menstruales, inflamación abdominal y dolores.

**Cistitis:** Es la inflamación de la vejiga y la uretra causada por bacterias, hongos o virus. Se localiza en la uretra y luego sube hasta la vejiga.

**Flujo vaginal:** Es producido por glándulas que se encuentran en el cuello del útero y en el interior de la vagina.

**Las fibromas de útero:** Son tumores benignos que se forman en las paredes del útero. También reciben el nombre de miomas y suelen aparecer en mujeres jóvenes.

**Endometritis:** El útero está cubierto por un tejido mucoso con mucha irrigación sanguínea denominado endometrio. Se produce cuando el tejido endometrial sale fuera del útero y crece en los ovarios, vejiga o intestinos.

### **ACTIVIDADES**

1. Lectura comprensiva del texto
2. Diálogo
3. Subrayar y buscar en el diccionario las palabras cuyo significado no comprendas.
  
4. Ordena por orden alfabético las siguientes palabras:

Ovario, quiste, globos, sacos, dolor, vejiga, uretra, cistitis, flujo y líquido

5. Ordena las siguientes palabras y construye frases con ellas:

de, formaciones, quistes, son, benignas, ovario, los.

más, es, infecciones, una, cistitis, de, la, las, frecuentes

vaginal, líquido, flujo, un, normal, claro, el, es, con, o, lechoso, aspecto.

6. Descomponer las siguientes cantidades en unidades, decenas y centenas:

5:

37:

803:

426:

739:

68:

425:

7. Realizar las siguientes sumas:

$$425 + 37 + 40 + 168 =$$

$$239 + 5 + 49 + 431 =$$

$$762 + 203 + 7 + 15 =$$

$$139 + 207 + 242 =$$

8. Comprobar el resultado con la calculadora:

9. Escribir con letra las siguientes cantidades:

214:

325:

663:

849:

**UNIDAD DIDÁCTICA N° 2**  
**ESTILOS DE VIDA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD**

## 1.-JUSTIFICACIÓN

La salud es el estado de bienestar físico, mental y social, así la define la Organización Mundial de la Salud, por lo tanto no es sólo la ausencia de enfermedad.

Se sabe que los determinantes de la salud son muchos; unos de índole biológica, otros se relacionan con el medio ambiente y el estilo de vida, siendo la alimentación y el ejercicio físico factores muy determinantes para la salud.

Por ello nos planteamos, en esta unidad, no curar enfermedades pero si poner en manos de nuestros alumnos los medios para que modifique los malos hábitos y así poder gozar de un buen estado físico y mental.

## 2.- TEMPORALIZACIÓN

La unidad será desarrollada, según lo previsto, en quince sesiones, que irán desde el día 27 de Octubre al 20 de Noviembre.

## 3.- OBJETIVOS

1. Desarrollar su capacidad personal con la expresión y comprensión, tanto oral como escrita.
2. Conocer y reflexionar sobre aquellos factores sociales, ambientales y personales que afectan a la salud.
3. Conocer los hábitos que perjudican su estado de salud, promocionando la adquisición de comportamientos saludables.
4. Reflexionar sobre el estilo de vida formado por la suma de factores individuales que afectan a la salud, y sobre las cuales se puede ejercer un cierto grado de control.
5. Conocer enfermedades que se derivan de hábitos de vida no saludables.
6. Conocer enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada.
7. Reflexionar y conocer la influencia que tiene sobre nuestra salud el consumo de determinadas drogas.
8. Leer, de forma comprensiva, textos cortos dándole una adecuada entonación y velocidad lectora.
9. Exponer, de forma oral, el argumento (idea principal) de un texto.
10. Responder a preguntas orales y escritas relativas a diferentes textos informativos.
11. Incorporar expresiones matemáticas frecuentes .

12. Relacionar los números naturales con problemas de su vida cotidiana.

13. Leer y escribir cantidades hasta la centena de números naturales.

#### 4.- CONTENIDOS

- Uso del lenguaje oral y escrito en las distintas situaciones que se le presente en su vida.
- Técnicas de comprensión y expresión tanto orales como escritas.
- Ampliación del vocabulario.
- Lectura y escritura comprensiva.
- El texto escrito como fuente de información.
- El nombre.
- El diálogo y la confrontación de ideas desde el respeto y la valoración a las opiniones ajenas.
- Conocimiento y aplicación de las normas gramaticales: uso de la b, signos de puntuación, escribir m antes de p y b.
- Lo números naturales hasta las centenas.
- Composición y descomposición numérica.
  
- Conocimiento de operaciones, matemáticas, básicas sumas y restas.
- Cálculo mental y escrito.
- Uso y manejo de la calculadora.
- Resolución de sencillos problemas empleando las operaciones de suma y resta.
- Empleo de herramientas multimedia relativas a los contenidos trabajados.
- Concepto de salud.
- Factores de los que depende la salud.
- Concepto de salud y su relación con el medio.
- Comportamientos y hábitos de vida saludables.
- Enfermedades que se derivan de hábitos de vida poco saludables.

- Enfermedades asociadas a una deficiente alimentación.

## **5. METODOLOGIA**

En este punto nos remitimos al apartado de metodología recogido en la programación didáctica.

## **6. ACTIVIDADES TIPO**

- Lectura grupal e individual, siguiendo el turno de lectura.
- Lectura comprensiva individual realizando ejercicios orales y escritos.
- Respuestas orales y escritas a preguntas del texto leído.
- Seleccionar la idea principal de la lectura.
- Ordenan palabras para formar la frase.
- Completar textos con las palabras dadas.
- Componer frases con palabras desordenadas.
- Sopas de letras.
- Dictados.
- Ejercicios de gramática con las normas de ortografía: uso de la b
- Signos de puntuación, la m antes de p y b.
- Comparación de cantidades.
- Ejercicios de cálculo mental.
- Lectura de los números naturales.
- Descomposición de números naturales en unidades, decenas y centenas.
- Escritura de números naturales hasta la centena.
- Realización de operaciones de sumas y restas sin llevarse y llevándose.
- Realización de series numéricas hacia delante y hacia atrás.
- Resolución de problemas con referencia a los textos de la unidad.
- Búsqueda guiada de información relativa a los contenidos trabajados.

### 6.1- ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- Lectura comprensiva de textos.
- Buscar palabras en el diccionario.
- Hacer frases con palabras dadas, en competo desorden.
- Poner antónimos y sinónimos de palabras dadas.
- Realizar series numéricas hacia delante y hacia atrás.
- Realización de sumas y restas.
- Resolver pequeños problemas de sumas y restas.
- Escribir en letra cantidades numéricas dadas.
- Empleo de herramientas multimedia.
- Actividades para el desarrollo de habilidades mentales básicas.

### **7- CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

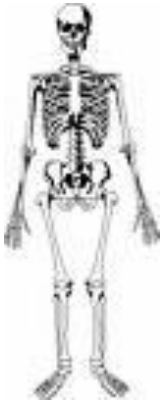
- Utiliza la lengua de forma correcta en contextos y canales diversos.
- Utiliza el vocabulario trabajando con propiedad.
- Escucha y responde de forma ordenada y coherente.
- Participa en el diálogo.
- Expresa opiniones de forma clara y coherente.
- Lee textos sencillos con velocidad lectora adecuada, fluidez y tono adecuado.
- Reconocer las ideas centrales de los textos.
- Realiza lectura inferida.
- Aplica las reglas de ortografía dadas.
- Maneja el diccionario.

- Conoce los factores que influyen en su salud.
- Adopta comportamientos saludables en su vida cotidiana.
- Conoce las enfermedades asociadas a hábitos no saludables.
- Muestra interés por los efectos de la correcta o incorrecta nutrición.
- Escribe, lee y ordena los números naturales hasta la centena.
- Realiza series numéricas con las cantidades trabajadas.
- Realiza operaciones de suma y resta.
- Resuelve sencillos problemas relativos a su vida cotidiana.
- Emplea herramientas multimedia.

## UNIDAD DIDÁCTICA 2: "ESTILOS DE VIDA Y FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD"



### LA OSTEOPOROSIS



La Osteoporosis es una enfermedad ósea que afecta a hombres

y mujeres a medida que envejecen, desgastando sus huesos y haciéndolos más frágiles.

No obstante, el cuerpo humano tiene la capacidad de crear a partir de células madre las células que forman huesos, pero con los años disminuyen y se forman en su lugar células del tejido graso. Además de los fármacos, los expertos en Biología, han seleccionado compuestos naturales procedentes del olivo, que llevarían a obtener sustancias que estimulen la formación de **osteoblastos**(células que forman huesos fuertes).

### ACTIVIDADES

1ª.- RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Qué es la Osteoporosis?

.....

¿Qué hace esta enfermedad en los huesos?

.....

¿Qué células usa el cuerpo para defenderse de esta enfermedad?

.....

¿Qué entiendes por fármacos?

.....

¿De dónde proceden los compuestos naturales para luchar contra la enfermedad?

.....

2ª.- ESCRIBE EL SIGNIFICADO DE ESTAS PALABRAS:

Óseo.....  
 Frágil.....  
 Tejido.....  
 Célula.....  
 Envejecer.....  
 Graso.....  
 Fármacos.....

A,B,C,D,E,F,G,H,I,J,K,L,M,N,Ñ,O,P,Q,R,S,T,U,V,W,X,Y,Z.
a,b,c,d,e,f,g,h,i,j,k,l,m,n,ñ,o,p,q,r,s,t,u,v,w,x,y,z.

3ª ESCRIBE, CON MAYUSCULAS, LAS SIGUIENTES PALABRAS:

célula..... madre .....

ósea..... hueso .....

farmacia..... hospital .....

enfermero..... médico .....

habitación..... quirófano .....

<b>Se escribe mayúsculas: al empezar un escrito y después de punto</b>
--

## 4ª.- ESCRIBE LAS MAYUSCULAS DEL TEXTO SIGUIENTE:

para evitar la osteoporosis hay que tomar calcio. enriquecer nuestro cuerpo con vitamina D. hay que prevenirla con tiempo. prevenir es siempre mejor que curar.

debemos seguir los consejos de nuestro médico. no debemos automedicamentarnos. debemos hacer un ejercicio físico diario y sencillo

**Los números naturales son; "CADA UNO DE LOS ELEMENTOS DE LA SUCESION 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9"**

## 5ª.- REALIZA LAS SIGUIENTES OPERACIONES:

$$\begin{array}{cccccc}
 23 + 9 = \underline{\quad} & 15 + 10 = \underline{\quad} & 83 + 11 = \underline{\quad} & 45 + 21 = \underline{\quad} & 45 - 12 = \underline{\quad} & \\
 \underline{\quad} & 23 - 12 = \underline{\quad} & 18 - 9 = \underline{\quad} & 30 - 10 = \underline{\quad} & 56 - 39 = \underline{\quad} & \\
 \underline{\quad} & 68 + 69 = \underline{\quad} & 12 - 9 = \underline{\quad} & 65 - 34 = \underline{\quad} & & \\
 90 + 3 = \underline{\quad} & 55 + 45 = \underline{\quad} & 23 - 11 = \underline{\quad} & & & 
 \end{array}$$

## 6.- ESCRIBE EL NÚMERO ANTERIOR Y POSTERIOR AL DADO:

$$\begin{array}{ccc}
 \underline{\quad} 56 \underline{\quad}, & \underline{\quad} 39 \underline{\quad}, & \underline{\quad} 87 \underline{\quad}. \\
 \underline{\quad} 79 \underline{\quad}, & \underline{\quad} 46 \underline{\quad}, & \underline{\quad} 99 \underline{\quad}. \\
 \underline{\quad} 10 \underline{\quad}, & \underline{\quad} 25 \underline{\quad}, & \underline{\quad} 76 \underline{\quad}.
 \end{array}$$

## 7.- EFECTUAR LAS SIGUIENTES OPERACIONES:

$$\begin{array}{cccc}
 68 & 93 & 59 & 90 \\
 \underline{34-} & \underline{- 54} & \underline{- 64} & \underline{- 81}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{cccc}
 56 & 49 & 31 & 63 \\
 \underline{+ 69} & \underline{+ 62} & \underline{+ 58} & \underline{+ 41}
 \end{array}$$

Voy a la farmacia con 15 € y me gasto 9 € ¿Qué dinero me devolverán?

Tengo para comprar en el mercado 34 € y mi hija me da 15 € ¿Qué dinero llevaré?

Si tengo una caja con 32 pastillas y me tomo 17 ¿Cuántas me quedan?

Con mi nueva dieta tengo que tomar 36 gramos de calcio y solo consumo, a través de alimentos 19 ¿ Cuántos gramos de calcio tengo que añadir?

8.- COMPLETAR LAS SIGUIENTES SERIES CON EL NUMERO INDICADO EN LA PARTE SUPERIOR DE LA TABLA:

+3

12	15			24			33			42			51
	57				70				82				94

-2

86				78				70					60
		54				46				38			
30				22				14			8		

9.- Escribir las unidades y decenas de los siguientes números:

Número	letra	Unid	dec
16	dieciséis	1	6
18			
21			
28			
	diecinueve		
43			
55			
64			
	Setenta y ocho		
	Cincuenta y cuatro		
96			

## LAS PLANTAS



Son nuestros mejores aliados para combatir todo tipo de enfermedades. Son seres vivos que nacen, se alimentan, se reproducen y mueren. Es nuestro deber cuidar el entorno natural y que ellas vivan, ya que, nos aportan el oxígeno del aire. A diferencia de los animales las plantas no pueden desplazarse, ni tampoco sentir. Pero sí pueden hacer algo que los animales no hacen, como fabricar su propio alimento (nutrimiento) mediante la fotosíntesis. Los elementos indispensables para que una planta crezca son: suelo, aire, agua, luz; los mismos elementos que necesita el ser humano para poder sobrevivir, al eliminarle uno sólo de ellos mueren.

### ACTIVIDADES

#### 10.-RESPONDER A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Qué diferencia principal existe entre los animales y las plantas?

.....

¿Cómo fabrican su propio alimento?

.....

¿Qué necesitan las plantas para poder sobrevivir?

VOCABULARIO

Explica el significado de las siguientes palabras:

Agua.....

Aire.....

Suelo.....

Fabricar.....

Luz.....

Fotosíntesis.....

**Nombre: Es la palabra que designa personas, animales o cosas**

Escribe nueve nombres de los que hay en el texto:

.....

.....

.....

Escribe cuatro nombres de tus compañeras/os:

.....

**EL NOMBRE PROPIO: DESIGNA UNA SOLA PERSONA, ANIMAL O COSA. SE ESCRIBE CON MAYUSCULA**

Escribir las mayúsculas del siguiente texto:

rosario fue a la fuente para obtener agua y se encontró con maría, ésta le pregunto que donde estaba la casa de juán "el pintor de fechadas". ella le dijo que no sabía dónde vivía por que hacía mucho tiempo que no se encontraba con ellos. unos niños que escuchaban la conversación le dijeron a maría que ellos la acompañarían hasta su puerta.

**Una centena es el conjunto de cien cosas o diez decenas**

Ejemplo: Un campo de cien árboles es un centenar (centena) de árboles.

Un pueblo de un centenar de casas es un pueblo de cien casas.

**La centena se representa con el número 100**

11.- Escribe los números anterior y posterior a los siguientes:

..... 100.....      .....110.....      .....115.....

..... 99.....      .....109.....      .....176.....

.....134.....      .....143.....      .....124.....

.....216.....      .....212.....      .....148.....

12.- Realiza las siguientes operaciones:

$121 + 132 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 231 + 112 = \underline{\hspace{2cm}}$

$138 - 98 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 145 - 124 = \underline{\hspace{2cm}}$

$67 + 23 + 100 = \underline{\hspace{3cm}} \quad 45 + 87 + 110 = \underline{\hspace{3cm}}$

$$\begin{array}{r} 23 \\ +100 \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 87 \\ +110 \\ \hline \end{array}$$

$\underline{\hspace{1cm}}100 - 89 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 131 - 121 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 89 - 76 = \underline{\hspace{2cm}}$

## DIETA (osteoporosis)



La dieta debe contener cantidades suficientes de calcio, fósforo, vitaminas, lactosa y fluor.

El aporte de calcio es esencial para mantener los huesos fuertes y saludables durante toda la vida.

En personas mayores de 57 años las necesidades diarias de calcio es de 1500mg/día.

En la dieta habitual, la leche y los derivados lácteos(queso, yogur, natillas, helados...,) así como algunos frutos secos (almendras y avellanas) son las mejores fuentes de calcio.

En la práctica, lo cierto es que alimentos ricos en calcio suelen consumirse de forma deficitaria en la dieta diaria. En las mujeres menopáusicas, además de este suplemento de calcio, puede ser muy beneficioso el llamado Tratamiento Hormonal Sustitutivo que indicado y controlado por su ginecólogo, se ha demostrado que es muy eficaz para prevenir pérdidas de hueso y también prevenir fracturas osteoporóticas.

## ACTIVIDADES

13.- CONTESTAR A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿Para qué es esencial el aporte de calcio?

.....

¿Qué alimentos son ricos en calcio?

.....

¿En las mujeres menopáusicas que tratamiento previene la osteoporosis?

.....

Una buena **dieta**, ¿Qué elementos la hacen rica?

.....

VOCABULARIO

ESCRIBE EL SIGNIFICADO DE LAS PALABRAS SIGUIENTES:

Calcio.....

Saludable.....

Hormonas.....

Lácteos.....

Dosis.....

14.- CORRIGE EN EL SIGUIENTE TEXTO LAS PALABRAS MAL ESCRITAS, ESCRIBELAS CORRECTAMENTE:

canbió el medicamento por otro mas suave, pero empezó a sentirse muy mal y de nuevo tuvo que regresar al anterior. su médico no podía creer lo que estaba sucediendo.

.....

.....

.....

**Nombre Común:** Es lo contrario al nombre propio y designa a todas los seres de una misma clase

15.- Escribe diez nombres comunes de los que encuentres en el texto:

.....

.....

.....

.....

16.- ORDENA LAS PALABRAS SEGÚN EL NÚMERO QUE TIENE Y ESCRIBELAS SOBRE LA LÍNEA DE PUNTOS:

La	mi	prepara	mejor	la	madre	comida
1	6	5	2	4	7	3

.....

El	persona	médico	mejor	es	buen
1	6	3	5	4	2

.....

hueso	enfermedad	es	osteoporosis	una	del	La
7	5	3	2	4	6	1

.....

17.- SEPARA Y ESCRIBE LAS FRASES SIGUIENTES:

Mi hijo tiene falta de hierro

.....

El centro de salud tiene falta de personal sanitario

.....

Si un niño no le damos suficiente calcio de mayor tendrá osteoporosis

.....

18.- Escribe los números pares del 0 al 100:

.....

.....

.....

Escribe los números impares del 0 al 100

19.- Completa la siguiente serie:

3 , 8 , 13, 18 , ..... , 28 , ..... , ..... , ..... , 48 , ..... , ..... , 63 , ..... , ..... , 78

81 , 76 , 71 , ..... , ..... , 56 , ..... , ..... , 41 , ..... , ..... , ..... , 21 , ..... , 11

10 , 20 , ..... , ..... , 50 , ..... , ..... , 80 , ..... , 100, ..... , ..... , 130

100, ..... , ..... , ..... , 500, ..... , ..... , 800 , ..... , ..... , 1000

Calcula:

$$2 + 8 + 18 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 3 + 8 + 21 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 9 + 6 + 24 =$$

$$12 + 24 + 61 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 100 + 32 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 120 + 80 =$$

\_\_\_\_\_

$$42 - 26 = \underline{\quad\quad\quad} \quad 48 - 26 = \underline{\quad\quad\quad\quad\quad} \quad 68 - 39 =$$

\_\_\_\_\_

Si necesito 1200 mg de calcio y consumo 845 ¿Cuántos mg me faltan?



### VITAMINA "D" CONTRA LA OSTEOPOROSIS

Es de gran importancia para el crecimiento. Aumenta la utilización del calcio y el fósforo. La falta de esta vitamina en los niños provoca el raquitismo y en los adultos la osteomalacia. La vitamina D la contienen alimentos como: el aceite, hígado de bacalao, sardina, arenque, etc.. La yema del huevo, la leche y la mantequilla, en especial las que proceden de las épocas de verano cuando las vacas reciben mayor insolación.

En España no suele haber problemas de avitaminosis "D" (falta de vitamina), pues tenemos en el sol una buena fuente de ella.

### ACTIVIDADES

20.- Lee el texto y contesta:

¿Para qué es importante esta vitamina?

.....

Su falta qué provoca en los adultos

.....

Cita algunos elementos que la contienen

.....

¿En qué época del año es mejor la leche?

.....

¿Por qué en España no tenemos problemas con esta vitamina?

.....

21.- ESCRIBE LOS ANTONIMO (CONTRARIOS) DE LAS PALABRAS SIGUIENTES:

Descortés .....

Viejo .....

Listo .....

Enfermo .....

Aclarar .....

Afirmar .....

VOCABULARIO
-------------

22.- Escribe el significado de las siguientes palabras:

Raquitismo.....

Fosforo.....

Sardina.....

Arenque.....

Avitaminosis.....

Insolación.....

Sol.....

Verano.....

**ORTOGRAFIA:**

GA, GO , GU/ GUE, GUI/ GE, GI ga , go , gu / gue , gui/ ge , gi,
---

23.- LEE ESTAS PALABRAS: CÓPIALAS EN EL CUADERNO.

1. gasolina	5. guitarra	9. amigo
2. gotera	6. guiso	10. gente
3. agua	7. gitano	11. anginas
4. guerra	8. juguete	12. guindilla

Escribe la sílaba que falta:( ga- go- gu- gue- gui- ge- gi)
---

1.- ____rra	4.- ____tarra	7.- ____melo
-------------	---------------	--------------

2.- ami___	5.- an___nas	8.- ___sano
3.- ___tano	6.- ___solina	9.- in___niero

Tacha la palabra que esté mal escrita:		
1. gerra	4. jente	7. gasolina
1. guerra	4. gente	7. guasolina
2. jitano	5. religión	8. juguete
2. gitano	5. religuión	8. jugete
3. amigo	6. urgente	9. gisante
4. amiguo	6. urjente	9. guisante

24.- SEPARA LAS PALABRAS DE ESTAS FRASES:

Megustalapazynola guerra

.....

Lepusol coche 10 litros de gasolina

.....

Pacodeluciatocala guitarra

.....

Numero decimal es aquel que no llega a valer 1 y se representa con una coma, a la derecha de los enteros ejemplo: 0´7, 1´5, 1´6, etc.

25.- Efectuar las siguientes operaciones:

$$\begin{array}{r} 34'68 \\ 26'73+ \end{array} \quad 34'68 + 26'73 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$158'61$$

$$\underline{365'68} + 158'61 + 365'68 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\begin{array}{r} 689'63 \\ \underline{246'78} + 689'63 + 246'78 = \underline{\hspace{2cm}} \end{array}$$

Escribe las decenas que tienen las siguientes cantidades:

$$45 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 87 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 146 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 60 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 72 = \underline{\hspace{1cm}}$$

Escribe las centenas que tienen las siguientes cantidades:

$$340 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 609 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 100 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 800 = \underline{\hspace{1cm}}; \quad 369 = \underline{\hspace{1cm}}$$



### LA OBESIDAD

Es el exceso de tejido graso corporal que por lo general, y no siempre, se ve acompañada por un incremento del peso del cuerpo. La investigación científica ha demostrado que la **obesidad** es una enfermedad seria, que amenaza la vida y que está asociada a múltiples problemas de salud. El **diagnóstico** debe hacerse midiendo el porcentaje de grasa corporal total. La obesidad exógena se desarrolla en la edad adulta, caracterizada por hipertrofia, es decir, incremento en el tamaño de las glándulas grasas. Cuando se necesita disminuir peso una de las medidas recomendadas no es disminuir los tiempos de comida, al contrario, aumentarlos; distribuyendo la energía a lo largo del día. La masa corporal, para saber si una persona es obesa, se halla dividiendo su peso por el cuadrado de su estatura en metros y centímetros.



### ACTIVIDADES

¿Qué entiendes por obesidad?

.....

.....

.....

Genera, la obesidad, problemas de salud; explícalos.

.....

.....

¿Cuándo se desarrolla la obesidad exógena?

.....

.....

¿Cómo se halla la masa corporal de una persona?

.....

.....

¿Sugieres algo para evitar la obesidad?

.....

.....

26.- Escribe las mayúsculas y separa las palabras de las siguientes frases:

acuda a un especialista para que lo oriente

.....

.....

realizar cinco comidas al día

.....

.....

comersentadoysinprisas

.....

.....

comerentreunoymedioydoslitrosdeaguaaldía

.....

.....

conseguirunapérdidade pesoentremedioyunkiloporsemanaescorrecto

.....

.....

27.- Separa las sílabas de las siguientes palabras:

Dieta.....Equilibrada.....

Ayunar.....Hambre.....

Masticar.....Dientes.....

Ejercicio..... Físico.....

¿Qué palabras de las anteriores tienen tres o más sílabas:

.....

.....  
 .....



28.- Escribe un número que tenga 3 centenas, 0 decenas y 9 unidades.

Mi peso debería de ser 75,7 kilogramos, pero me he pesado y la báscula me muestra un peso de 83'2 kilogramos ¿Cuántos kilogramos me sobran?

Entro en el mercado y compro 7 latas de cerveza, 2 melones, 16 huevos y 9 empanadillas ¿Cuántos productos llevo a casa?

REALIZA LAS SIGUIENTES OPERACIONES:



$$\begin{array}{r} 798 \\ 584 - \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 679 \\ 348 - \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 852 \\ 731 - \\ \hline \end{array}$$

Escribe en letra los siguientes números:

108.....

259.....

324.....

89.....

Decir las unidades, decenas y centenas de los números siguientes:

132-----uni.....dec.....cente.....

680 -----uni.....dec.....cent.....

387-----uni.....dec.....cente.....

536-----uni.....dec.....cent.....



Poner el número que falta para que se cumpla la igualdad:

$$34 + \dots = 40 \quad 80 + \dots = 90 \quad 78 + 2 = \dots$$

$$124 + \dots = 130 \quad 178 + \dots = 180 \quad 196 + 4 = \dots$$

$$345 + \dots = 350 \quad 76 - \dots = 70 \quad 145 - \dots = 140$$

$$346 + \dots = 350 \quad 86 - \dots = 80 \quad 90 - \dots = 80$$

El lunes ando 2.359 metros, el martes 5.000, el miércoles 1.560, el jueves 2.641 y el viernes 1.987¿Cuántos metro he recorrido?

Completa los cuadros sumando o restando el número indicado arriba:

+8

34			58				90		
----	--	--	----	--	--	--	----	--	--

-6

88			70			52			34
----	--	--	----	--	--	----	--	--	----

53	55	57						69	
----	----	----	--	--	--	--	--	----	--



### ¿SABÍA USTED QUE?

Normalmente, a los pacientes obesos, no se les detecta ningún problema hormonal. - El aumento de peso que se considera normal con el paso de los años es muy pequeño.

La sal no engorda. La sal es un mineral y no tiene calorías. Puede producir retención de agua en enfermedades como la insuficiencia cardíaca, renal o hepática, pero en personas normales no altera su peso.

El agua no tiene calorías, y esta propiedad se mantiene independiente del momento en que se ingieren los alimentos. Por lo tanto no engorda en ningún caso. La margarina vegetal tiene casi las mismas calorías que la mantequilla. El pan tostado, los bastones, la corteza de pan, tienen las mismas calorías que la miga. La miel es un azúcar con calorías. El estreñimiento no tiene influencia en el peso.



### ACTIVIDADES

Lee el texto y contesta:

¿El estreñimiento influye en el peso?

.....

¿El pan migajón engorda más que la corteza?

.....  
¿Qué es la sal, tiene calorías?

.....  
¿Es la obesidad un problema hormonal?

.....  
¿A qué enfermos afecta la sal?

29.- ESCRIBE EL SIGNIFICADO DE ESTAS PALABRAS:



:  
Miga.....

Paciente.....

Margarina.....

Bastones de pan.....

Miel.....

Estreñimiento.....

Peso.....

Escribe m ó n en las siguientes palabras

E.....vejecimiento; e.....panadilla; e.....salada; e.....botellar;

ca.....bio; a.....bición ; co.....tenido; ca.....panillero;

co.....vulsivo; co.....putadora; pa.....fleto; bo.....billa; ga.....ba.

30.- ESCRIBE CUATRO NOMBRES COMUNES DEL TEXTO LEIDO:

.....; .....; .....; .....

En los nombres puestos debes separar sus sílabas.

.....; .....; .....; .....

Ordena alfabéticamente estas palabras:

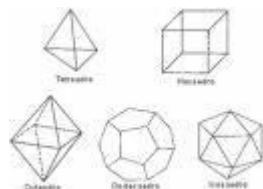
Dieta, obesidad , hormonas , calcio , arteria , juventud , vejez ,

.....

.....

31.- En una cocina se sirven 120 calorías de de verdura, 96 calorías de Pan, 479 de carne

¿Cuántas calorías consume la persona que tome esta comida.





Un camión lleva 35.809 kilogramos de verdura y en el trayecto se le ponen en mal estado 5.098 kilogramos ¿Cuántos kilogramos llevará a su destino?

Una señora hace las siguientes compras: 2 kl, de carne que valen 12'67€  
6 kl, de pasta que valen 3'21€ y una lata de tomate en conserva que vale 3'15€ ¿ Cuánto dinero se gastó?



### Tratamiento de la obesidad usando jugo de lima-miel

El ayuno con jugo de lima y miel es altamente beneficioso en el tratamiento de la obesidad. En este modo del tratamiento, una cucharilla de miel fresca se debe mezclar con el jugo de la mitad de una lima en un vaso de agua tibia y tomar en los intervalos regulares. Otro remedio eficaz para la obesidad es una dieta exclusiva del jugo de limón. En el primer día, al paciente no debe darle nada sino, mucho agua. En el segundo día, la dieta debe consistir en el jugo de tres limones, mezclado con una cantidad igual de agua. Posteriormente, un limón se debe aumentar cada día hasta que el jugo de doce limones se consume por día. Entonces el número de limones se debe disminuir en el mismo orden hasta que tres limones se toman en un día. El paciente puede sentirse débil y hambriento en los primeros días, pero luego, su condición se estabilizará.

### ACTIVIDADES

¿Qué alimentos se le debe dar al paciente en el desayuno el primer día?

.....

¿Cómo se puede sentir una persona obesa en los primeros días?

.....

¿Con qué líquido debe mezclarse la miel?

.....

Separa las palabras de estas frases, escríbelas:

Intentar ser creativo en la cocina y apartarse de la monotonía

.....

Complementar la dieta con ejercicio físico adaptado a su estado

.....

Conseguir una pérdida de peso entre medio y un kilo por semana es correcto

.....

Se escriben con **b** las palabras que empiezan con **bibli.** (de libro); **bi-**, **bis-**, o **biz-**, (dos veces); por **bio** (vida)

Lee estas palabras, cópialas en tu cuaderno:

Biblia	bíblico	biblioteca	bibliotecario
Bibliófila	bibliomanía	bibliografía	bibliofilia
Bibliográfico	bibliopala	bibliotecomanía	

Escribe **bi**, **bis** o **biz** en las siguientes palabras:

.....cha	.....enes	.....dé	.....ela	.....ciclo
.....agra	.....ección	.....iesto	.....exual	.....tec
.....co	.....a	.....nieto	.....cocho	.....antino

32.- Completa las frases con palabras de los recuadros:

La niña estudia en la.....

Cada cuatro años los humanos tenemos uno .....

Tuvo un hijo que no era heterosexual era .....

A la puerta de la calle le suena las.....

La familia de los Maldonado no eran pobres tenían muchos.....

Magdalena salía con el hijo del.....

Soñaba con los libro, por eso sufría de.....

A Encarnación le dio su nieta un.....

En el campo me encontré una....., me dio mucho repeluzno

El imperio..... calló de una manera estrepitosa

## LA OBESIDAD



La obesidad es una enfermedad. **"¡Qué coraje el tuyo!", me dijo Pedro. "De ninguna manera acepto que la gordura que tiene mi mujer sea una enfermedad. A cada rato se pone a dieta, las rompe a los pocos días y cada vez está más gorda. Ella es una glotona, perezosa y falta de voluntad. ¡No una enferma! Lo único que tiene que hacer es cerrar la boca."**, agregó con evidente tono de desprecio.

Lo que piensa Pedro de su esposa es común entre los parientes, amigos y compañeros de los gordos, aunque no lo digan abiertamente, desafortunadamente esta actitud también se encuentra en algunos profesionales de la salud que no dan un buen tratamiento a la enfermedad.

33.- Busca en el Texto las palabras que lleven la letra **b**, escríbela separando sus sílabas:

..... ; ..... ; .....

..... ; ..... ; .....

Escribe cuatro nombres comunes del texto:

.....; .....; .....;

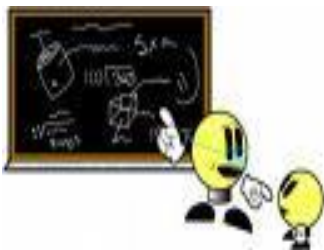
Escribe cuatro nombres de tus compañeras de clase:

**Nombres Colectivos:** Son los que designan seres o cosas de una misma especie

El pastor conducía su rebaño, tranquilamente por la ribera, solo quería encontrar una arboleda para que les diese la sombra, ya que, al mediodía, en el mes de Julio el calor es insoportable. También es importante no encontrarse ningún enjambre de abejas porque te pueden molestar bastante.

En el texto hay tres nombres colectivos, búscalos y los copias separando sus sílabas:

.....; .....; .....



Un señor gana 34€ diarios ¿Cuántos € ganara a la semana?

Completa la tabla con el doble y triple según el ejemplo:

	48	83	120	60	44	126	65	18	90
doble	96								
triple	144								

Escribe en letra los siguientes números:

143.....

98.....

560.....



### ¿QUÉ ES LA DIABETES?

Es un trastorno metabólico que se manifiesta por unos niveles de glucosa en sangre por encima de los límites normales. Si no se trata bien pueden afectar a ojos, riñones, corazón, vasos sanguíneos.

¿Cómo se produce? El páncreas fabrica la hormona llamada insulina. Es muy importante porque convierte los hidratos de carbono, que proviene de los alimentos, en energía. Cuando el páncreas deja de producir insulina o la insulina deja de hacer su tarea vienen las complicaciones.

- La diabetes de tipo 1 se produce cuando el páncreas deja de producir insulina a una edad temprana, de forma repentina.
- La diabetes de tipo 2 se produce cuando el páncreas deja de producir poco a poco la insulina o funciona mal. Este tipo es más frecuente y afecta a personas con sobrepeso que llevan una vida sedentaria.

### **ACTIVIDADES**

¿QUÉ ES LA DIABETES?

.....

¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDEN APARECER SI APARECE?

.....

¿QUÉ FABRICA EL PÁNCREAS?

.....

¿CÓMO ES LA DIABETES DE TIPO 1?

.....

¿CÓMO ES LA DIABETES DE TIPO 2?

.....

¿A QUÉ ÓRGANOS AFECTA LA DIABETES?

.....

SOPA DE LETRAS. Busca 10 palabras relacionadas con este tema.

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

34.- Completa el siguiente texto con las palabras del recuadro:

**Gastos, gesto, gusto, guiso, guerra**

La sopa tenía un..... muy raro

Por ser diabético se libró de la.....

En estas fiestas he tenido muchos.....

Hizo con la cara un ..... que no me gustó

Hoy comeremos un.....con patatas a lo pobre

Separa las sílabas de las siguientes palabras:

**Fabrica, carbono, blancura, busca, recibir.**

....., .....; .....;.....;.....

¿Cuál de estas palabras nos es nombre, escríbela?

Mesa, casa, pedal, montaña, Mariana, Roma, enjambre, arboleda, recibí.

.....

.- Escribe en la columna de la izquierda las palabras que has encontrado en la sopa de letras. En la columna de la derecha escribe las mismas palabras ordenadas según el alfabeto castellano.

	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.
	9.
	10.

**Se escriben con b:** las palabras terminadas en **bundo, bunda** y los y los verbos terminados en **bir** menos **hervir servir y vivir**

36.- Completa las frases con las palabras del recuadro:

**Meditabundo, nauseabundo, tremebunda, recibir, percibir, servir, hervir, vivir**

En su trabajo de hospital vio heces.....

Estaba ....., había suspendido el examen.

La tormenta era....., hizo mucho daño en el pueblo.

Salió a ..... a sus amigos de la infancia.

..... un asunto demasiado serio.

Se fue a..... con unos señores de Madrid.

.....la olla en la cocina, con un guiso muy rico

Su hijo había muerto y ella no deseaba.....

..... cartas de un extraño.

Su hijo se fue a..... en el ejército.

..... de una forma demasiado miserable

37.- Completa la tabla como en el ejemplo:

139	Ciento treinta y nueve	unidad	decena	centena
265				
432				
99				
100				
484				
999				
210				

Juana le lleva a Pedro 12 años y Pedro tiene 9 años menos que Andrés, si Juana tiene 28 años ¿Qué edad tienen cada uno?

Tengo en mi cuenta corriente 2.890€ y se cobran los recibos municipales que tienen un valor de 217€ ¿Qué dinero me queda?

Compré un televisor y una lavadora por 1.876€, si el televisor vale 967€¿Cuánto vale la lavadora?

Ordenar de menor a mayor las siguientes cantidades:

256; 784; 98; 134; 798; 32; 69; 999; 12; 125; 354; 10; 186;

.....; .....; .....; .....; .....; .....

.....; .....; .....; .....; .....; .....



## ¿CÓMO SABEMOS QUE TENEMOS DIABESTES

La única forma de averiguarlo es con un análisis de sangre. Es muy fácil, si te pinchan en la yema del dedo, por ejemplo, se puede saber que una persona tiene o no tiene diabetes. Después se comprobará con unos valores en una tabla.

1.- Si el análisis se hace en ayunas, el valor de la glucemia debe ser menor a 110 mg/dl.

2.- Se el análisis se hace en cualquier momento del día, el valor de la glucemia debe ser menor a 140 mg/dl.

¿Cómo hay que tratarla?

1.- Para prevenirla o controlarla es muy importante llevar una vida sana: Alimentación adecuada y ejercicio físico diario

2.- Visitar al especialista con frecuencia, para vigilar los ojos, los riñones y el corazón.

3.- Tomar los medicamentos recetados por el médico, si fuera preciso.



## ACTIVIDADES

¿Cuántos mg tenemos que tener en ayunas?

.....

¿Si el análisis se hace en cualquier hora del día cuánto mg tendremos?

.....

¿Para prevenir la diabetes que debemos hacer a diario?

.....

**Uso del punto seguido:** Para separar oraciones que tratan una misma Idea.

**Uso del punto aparte:** se utiliza para indicar que hay un cambio de Idea.

**Uso del punto final:** Cuando hemos acabado un escrito.

Relaciona estas tres ideas y redacta un texto de dos formas diferentes,

Usando los diferentes tipos de puntos.

1.- es viernes por la tarde

2.- en el parque hay unos amigos

3.- fiesta de cumpleaños

Ejemplo: Es viernes por la tarde. En el parque hay una fiesta de cumpleaños. Iré con unos amigos.

.....

.....

.....

Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

glucosa	alimentación	receta	médico	medicamento	Vigilar	riñones
---------	--------------	--------	--------	-------------	---------	---------

.....; .....; .....; .....

.....; .....; .....

Ordena las palabras del recuadro y forma una frase, escríbelas.

muy	llevar	buena	Es	importante	una	alimentación
-----	--------	-------	----	------------	-----	--------------

.....

tengo	glucosa	alta	Hoy	la	alta	debo	hacer	Ejercicio
-------	---------	------	-----	----	------	------	-------	-----------

.....



38.- Tengo un nivel de glucosa en sangre de 98 mg en el desayuno ¿Cuánto me falta para ser considerado diabético?

Ana tiene 156 mg de glucosa Pedro 110 y Antonia 96 ¿Cuántos mg tienen entre los tres?

Escribe los números, puestos como el

número	U	D	C
367	7	6	3
489			
88			
193			
234			
981			
539			

Trescientos sesenta y siete

antes ejemplo

¿Qué número tenemos que sumarle a 115 para que nos dé 465?

Realizar las siguientes operaciones:

$$\begin{array}{r} 25789'67 \\ 54896'93+ \\ \hline \end{array} \quad 25789'67 + 54896'93 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$\begin{array}{r} 860437'2 \\ 693059'65- \\ \hline \end{array} \quad 860437'2 - 693059'65 = \underline{\hspace{2cm}}$$



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La hipertensión o presión arterial alta, puede ser ocasionada por problemas en el riñón, desequilibrios hormonales y obesidad.

La hipertensión aumenta el riesgo de sufrir un ataque, debido al estrechamiento o ruptura de algunos vasos sanguíneos del cerebro.

Puede engrosar o reventar los vasos sanguíneos en la parte posterior de los ojos, produciendo visión borrosa o ceguera, también puede dañar los riñones y producir insuficiencia renal. Al combinar la hipertensión con un nivel alto de colesterol en la sangre, se acelera la aterosclerosis.

### ACTIVIDADES

¿Qué es la hipertensión?

.....

¿A qué aparato de nuestro cuerpo afecta?

.....

¿Qué daños nos puede producir?

.....

VOCABULARIO

Escribe el significado de las siguientes palabras:

Arteria.....

Riñón.....

Presión.....

Riesgo.....

Visión.....

### Ortografía

**Uso de la Coma:** Se utiliza para separar los elementos que forman parte de una serie o numeración; en oraciones cortas cuándo las frases cambian de ideas.

**Ejemplo:** Fuimos a pescar truchas, salmones, camarones, anguilas.....  
Mañana no vendrás a clase, te irás de viaje.  
El sábado fui al fútbol, estuve jugando al tenis.

Escribe el siguiente texto poniendo **comas**.

Mañana saldremos de viaje mis compañero se quedarán en la clase con los alumnos que jugarán al tenis balón bolea fútbol y balón prisionero. Todos los días tengo que llevar a mi hija al colegio regar las plantas del jardín limpiar los cuartos de baño de la guardería y salir para hacer ejercicio.

También una reducción en el consumo de sal ayuda a disminuir esa hipertensión sobretodo los alimentos procesados encurtidos ahumados y salados. Aumentar el consumo de frutas y verduras pescado fresco.

Ordena las palabras según el número mostrado en la parte inferior, de menor a mayor.

tomar	médico	sin	el	consultar	No	los	con	podemos	primero
3	10	5	9	6	1	4	8	2	7

.....

.....

.....

importante	humano	el	del	es	mas	corazón	cuerpo	órgano	El
7	10	4	8	3	6	2	9	5	1

.....

.....

.....



39.- Un niño dice a su madre: Mamá si yo tuviera 9 años más de los que tengo ahora tendría un año menos que el hermano, si tengo 13 años. ¿ Cuántos años tiene me hermano?

Realiza las siguientes operaciones en tú libreta y anota aquí el resultado:

$24\ 6\ '8\ 7 - 1\ 4\ 6\ '95 =$  \_\_\_\_\_  $2.348 - 1.978 =$  \_\_\_\_\_

$5.270'6 + 8.098'34 =$  \_\_\_\_\_  $23.063'89$

$+ 12.709'4 =$  \_\_\_\_\_

$24.086'10 - 23.896'78 =$  \_\_\_\_\_  $34'12 - 21'87 =$  \_\_\_\_\_

Completa los cuadros que faltan con su número correspondiente:

120	126	132		144			162		174
-----	-----	-----	--	-----	--	--	-----	--	-----

180		192		204				228	
-----	--	-----	--	-----	--	--	--	-----	--

Escribe el número anterior y posterior a los dados:

....., 267 .....; ..... , 299 .....; ..... ,149 .....

....., 780 .....; ..... , 568 .....; ..... , 777 .....

Escribe en letra los siguientes números:

200.....

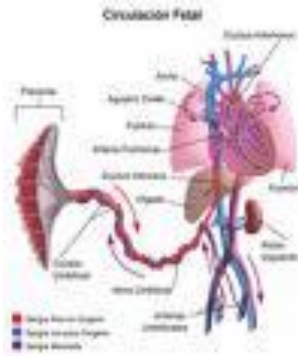
312.....

586.....

156.....

908.....

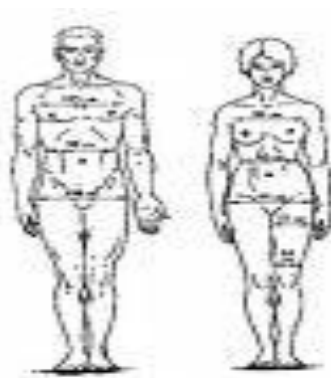
604.....



### ¿Cómo ocurre la Hipertensión?

Es el resultado de una resistencia aumentada al flujo de sangre de los vasos sanguíneos pequeños que tienen paredes musculares; la mayoría de los casos la presión arterial elevada es causada porque éstos vasos sanguíneos pierden su capacidad de relajarse de forma normal.

### ¿Qué debemos tener en cuenta los hipertensos?



Aparte del medicamento un cambio a una dieta saludable y bien equilibrada es el mejor tratamiento para la hipertensión. Evitar el alcohol ayuda a disminuir con rapidez la presión arterial en personas que beben en exceso; en personas obesas, también hay una disminución de la presión arterial si se reduce el peso de forma gradual; la pérdida de peso acelerada, seguida por una recuperación del mismo, pueden aumentar el riesgo de esta enfermedad. También una reducción en el consumo de sal ayuda a disminuir esa hipertensión, sobretodo los alimentos procesado, encurtidos, ahumados y salados. Aumentar el consumo de frutas y verduras( en pacientes con enfermedad renal hay especial cuidado porque hay que disminuir el potasio), pescado fresco.

## ACTIVIDADES

¿Por qué nos aumenta la presión arterial?

.....

¿Cuál crees tú que es el mejor tratamiento para la hipertensión?

.....



¿Qué alimentos debemos evitar?

.....

¿Qué alimentos debemos de tomar?

.....

¿Cómo ha de ser la pérdida de peso para que no afecte a la hipertensión?

.....

**USO DEL PUNTO Y COMO (;):** Indica una pausa superior a la marcada por la coma e inferior a la señalada por el punto

Ejemplo: La chaqueta es azul; los pantalones, grises; la camisa, blanca; y el abrigo, negro. El primer grupo, al taller de cerámica el segundo grupo, al taller de telares el tercero, al taller de cestería.

40.- Poner punto y coma en el siguiente texto:

La niña hacía ejercicio físico, en el estadio también, lo hacía en el campo además de hacerlo en el colegio. Sus grupos de alimentación eran los siguientes primero pescados, caballa segundo verduras, lechuga, col etc tercero carne fina, ternera, choto. Consiguió tener una tensión muy buena, sin tomar ningún medicamento

**Dictado**

Los cambios se dieron en la biblioteca, el vizconde que era biznieto del monarca, la mando construir en un poblado de vagabundos, la visitaban todos los días más de trescientas personas y a algunas salía a recibirlas el director del patronato de bellas artes. Todo esto servía para que la juventud no tuviera malos pensamientos de drogas y pudieran llevar una vida sana en el campo.



Escribe el significado de las siguientes palabras:

Pintor.....

Cuadro.....

Biblioteca.....

Sardina.....

Pescado azul.....

Disminución.....

Reducción.....

Escribe los sinónimos (Mismo significado) de éstas palabras:

palabras	sinónimo
labrar	
limpio	
libertad	
oscuro	
meta	
nacer	
hurtar	

puñetazo	
público	
sustraer	
tabardillo	

palabras	antónimos
claro	
limpio	
libertad	
trabajar	
morir	
día	
amanecer	
secano	
montañoso	
alto	
correr	



41.- un señor que murió hace 25 años tenía 68 años. ¿En que año nació?

42.- Completa con el doble y el triple como el ejemplo:

número	45	798	100	467	900	321	809	104	203
doble									
triple									

43.- Escribe en letra las siguientes cantidades:

145	Ciento cuarenta y cinco
387	
690	
543	
189	
921	
654	
731	

Realiza las siguientes operaciones:

$$32'7 + 43'86 + 56'32 + 10 + 100 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$456'2 - 245'8 = \underline{\hspace{2cm}} \quad 651'34 - 467'98 = \underline{\hspace{2cm}}$$

número	letra	U	D	C
289	Doscientos ochenta y nueve	9	8	2

**ACTIVIDADES DE REFUERZO**

¿Qué entiendes por **Osteoporosis**?

.....



¿Puedes mencionar los males que produce?

.....  
.....  
.....

¿ Explica con tus palabras lo que entiendes por hipertensión?.....

.....



¿Cómo sabes que una persona es diabética?

.....

¿Puede comer de todo?

.....



¿Consideras que la obesidad es una enfermedad en sí misma, explícalo.....

.....



¿Puedes escribir los motivos que hacen a una persona hipertensa?.....  
.....

Escribe **m ó n** en las siguientes palabras:

Ca.....po; co.....tinuo; ca.....bio; tie.....po; bo.....bona; ma.....tequilla;

Escribe **punto** donde corresponda en el siguiente texto:

Isabel sale de paseo al campo encontró varios animales heridos el río no le permitió pasar, mas adelante cuando llegaron las cinco de la tarde tuvo que volver a casa

Separa con **comas** las frases del siguiente texto:

En el jardín de mi casa hay margaritas rosales llenos de flores césped que te permite pasear descarzo y un sendero con piedra arena ladrillo viejo todo marca un buen paso.



Separa con **punto y coma** las siguientes frases:

Los caballos comen forraje los bueyes alfalfa las ovejas cereales en verde los tulipanes son el alimento de las abejas el animal que más come es el elefante.

Decir qué clase de nombre son las siguientes palabras:

Camino; Rosario; arboleda; río ; Mariana; Guadalquivir; mesa; cocina; monedas; Euro; gordo; azúcar; enjambre; hormiguero; hospital.

**Comunes:** .....; .....; .....; .....; .....

.....; .....; .....

**Propios**.....; .....; .....

**Colectivos:**.....; .....; .....

En un hospital hay 467 enfermos y en el fin de semana le dan el alta a 109 enfermos ¿ Cuantos quedan en el hospital?



Mi familia tiene en el banco 5.980 € y le hacen un ingreso de 1.009 € ¿Qué dinero tendrán ahora?



Completa los cuadros de la tabla con su número:

27	31				47				63
			79			91			103

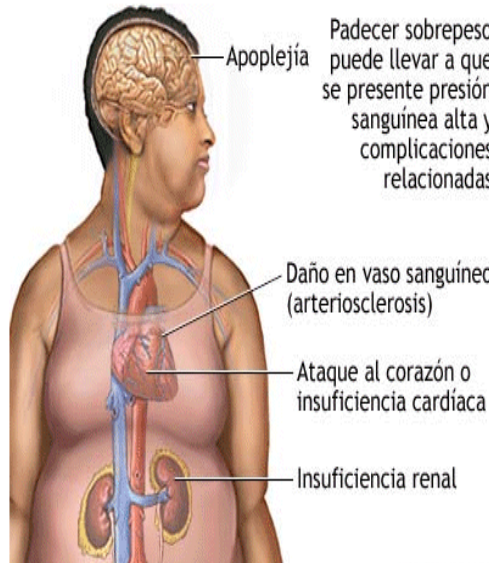
Escribe los Antónimos de los siguientes nombres:

nombre	antónimo
suma	
múltiplo	
luz	
negro	
humano	

**Obesidad y salud**

**Los Alimentos y la Salud**

Los alimentos son la fuente de la vida, ellos nos dan un estado de bienestar corporal, para ello debemos tener una dieta equilibra y que nuestro organismo no tenga carencias de las vitaminas necesarias.



Padecer sobrepeso puede llevar a que se presente presión sanguínea alta y complicaciones relacionadas

Daño en vaso sanguíneo (arteriosclerosis)

Ataque al corazón o insuficiencia cardíaca

Insuficiencia renal

La obesidad aumenta el riesgo de una persona a padecer enfermedades y muerte debido a diabetes, apoplejia, enfermedad de la arteria coronaria, hipertensión, colesterol alto, así como trastornos del riñón y la vejiga. Asimismo, la obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollo de algunos tipos de cáncer e igualmente es un factor de riesgo para el desarrollo de osteoartritis y apnea del sueño.

Un estado saludable es aquel en que nuestro cuerpo y nuestra mente son capaces de desarrollar actividades propias de su edad. Como decía el filosofo "Mente sana en cuerpo sano."

**Actividades sobre el texto:**

1ª.- ¿Qué diferencia hay entre cuerpo sano y enfermo?:

.....  
 .....

2ª,- ¿Quienes forman parte de la fuente de la vida?

.....  
 .....

3ª.- Escribe el nombre de cinco alimentos que más uses en tu cocina

.....  
 .....

4ª.- Escribe una frase con cada palabra de las siguientes:

Bienestar.....

Equilibrio.....

Dieta.....

## **UNIDAD DIDÁCTICA N° 3**

### **EJERCICIO FÍSICO, ALIMENTACIÓN Y SALUD**

#### **1.- JUSTIFICACIÓN**

Esta unidad trata de relacionar la importancia que existe entre el ejercicio físico y una buena salud.

Con esta unidad pretendemos fomentar la práctica de ejercicio físico en una edad que por propia inercia tiende a la inactividad y el sedentarismo viéndolo como un merecido premio, por su larga etapa de actividad laboral. Al mismo tiempo pretendemos reflexionar sobre qué puede hacer el ejercicio físico por nuestra salud y qué tipo de actividades mejoran la salud y la capacidad física.

Para analizar el tiempo durante el cual debemos de hacer ejercicio, así como el esfuerzo físico a realizar seguiremos repasando el concepto de suma y resta a través de las unidades, decenas y centenas, así como la realización de ejercicios y problemas aplicando dichas operaciones.

Por último trabajaremos la lectura comprensiva, la velocidad lectora y entonación adecuada así como la expresión oral y escrita, introduciendo el concepto de género y número en los nombres así como el concepto de artículo.

#### **2.- TEMPORALIZACIÓN**

La presente unidad se desarrolla durante el primer trimestre, con cierta flexibilidad, del 18 de noviembre al 5 de diciembre con un total de 14 sesiones de dos horas de duración cada una.

#### **3.- OBJETIVOS**

1. Contribuir al desarrollo personal mediante el aprendizaje y uso correcto de técnicas de expresión y comprensión, tanto oral como escrita.
2. Adquirir las destrezas y habilidades necesarias que permitan leer y escribir de forma fluida, y de forma comprensiva, favoreciendo el interés hacia la lectura y la escritura.
3. Concienciar sobre la necesidad de ampliación del léxico activo y ofrecer estrategias para la ampliación de vocabulario.
4. Aplicar los conocimientos y competencias lingüísticas adquiridas en pro de un mejor uso y comprensión de aspectos relacionados con la salud y la prevención de riesgos.
5. Iniciarse en el desarrollo del pensamiento lógico y creativo, utilizando conceptos, expresiones y procedimientos matemáticos de diversa complejidad para plantear, resolver y modelar problemas y situaciones que contribuyan a adquirir hábitos de vida saludables.
6. Adquirir conocimientos y destrezas en relación con el uso de las tecnologías aplicadas a situaciones de la vida cotidiana relacionadas con la salud y la prevención de riesgos, permitiéndole atender las necesidades básicas
7. Reflexionar sobre el estilo de vida, formado por la suma de factores individuales que afectan a la salud, y sobre las cuales se puede ejercer un cierto grado de control.

8. Analizar el equilibrio existente entre ejercicio físico, alimentación y salud.
9. Promover el trabajo en grupo en un clima de aprendizaje colaborativo

#### **4.- CONTENIDOS**

- Técnicas de comprensión y expresión tanto orales como escritas.
- Usos del lenguaje oral y escrito en las distintas situaciones y contextos cotidianos.
- Ampliación del léxico activo.
- Lectura y escritura comprensiva.
- Conocimiento y aplicación de normas gramaticales : Introducción al concepto de género y número de los nombres, así como a la concordancia entre ellos.
- -Conocimiento y aplicación de las reglas ortográficas básicas: Uso de la "h", "b" y "v" repaso de las reglas estudiadas en la unidad anterior.
- Los números naturales: repaso de unidades, decenas y centenas.
- El manejo de datos numéricos y su representación en función de los contextos.
- Cálculo mental y escrito.
- Operaciones básicas: sumas y restas
- Uso y manejo de la calculadora.
- Ejercicio físico adecuado como fuente de bienestar físico y mental.
- Técnicas de relajación
- Cuidado del cuerpo, hábitos de alimentación, descanso y actividad física, para mejorar su calidad de vida.

#### **5.- METODOLOGIA**

Nos remitimos al apartado de METODOLOGIA de las páginas 14, 15, 16 de la programación general

#### **6.- ACTIVIDADES TIPO.**

- Lectura en grupo, en voz alta, siguiendo el turno rotativo.
- Lectura de textos de forma individual y realización de ejercicios orales y escritos para comprobar la comprensión del contenido de los mismos.
- Respuestas a preguntas de comprensión a cerca de la leído o hablado, bien de forma directa o inferida.
- Selección de la idea principal de un texto.
- Dictado de frases y textos cortos.
- Usando el abecedario, ordenar palabras.

- Búsqueda de palabras en el diccionario.
- Separación de sílabas y palabras en frases dadas.
- Formación de frases incompletas con palabras del texto elegido.
- Relación de palabras con significados parecidos.
- Relación de palabras con su significado.
- Formación de frases con palabras dadas.
- Pasar palabras de minúscula a mayúscula.
- Formación de familias de palabras.
- Tras la lectura del texto, sacar palabras que sean nombres.
- Clasificación de una lista de nombres en masculino y femenino.
- En un listado de nombres, añadirles el correspondiente artículo.
- Escritura de pequeños textos contando sus experiencias u opiniones.
- Realización de ejercicios y copiado con palabras que lleven "h", "v" y "b".
- Lectura de cantidades y escritura de las mismas.
- Dictado de cantidades de tres cifras.
- Que el alumno averigüe el valor de una cifra en una posición concreta.
- Realización de series numéricas crecientes y decrecientes.
- Pasar cantidades de letras a números y de números a letras.
- Realización de ejercicios de sumas y resta con llevada y sin llevada.
- Resolución de problemas prácticos próximos a su vida cotidiana.
- Realización de sumas y restas utilizando la calculadora.
- Realización de ejercicios físicos suaves, durante diez minutos, antes de comenzar las clases.
- Diálogos sobre el cuidado del cuerpo, hábitos de alimentación, salud en general, etc.

## **6.2.- ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

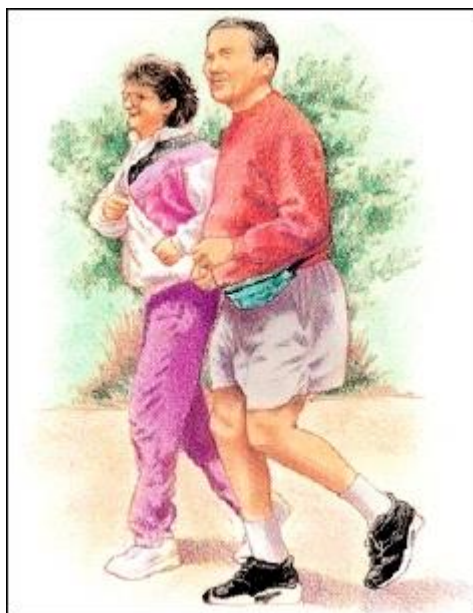
- Habilidades mentales básicas
- Actividades de atención observación y memoria.
- Actividades de lecto-escritura y cálculo.
- Empleo de herramientas multimedia.
- Búsqueda complementaria de información relativa a los contenidos trabajados.

## 7.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Responde a preguntas de comprensión lectora relativas a la información dada de forma directa en el texto así como inferida.
- Lee de forma correcta, con la adecuada velocidad y entonación, textos cortos y sencillos.
- Realiza lectura comprensiva de un texto reconociendo el tema o idea principal.
- Escribe textos propios cortos siguiendo pautas dadas.
- Reconoce y distingue los nombres de género masculino de los femeninos.
- Reconoce y distingue los nombres de número singular del plural.
- Utiliza correctamente la concordancia entre género y número con respecto al nombre.
- Aplica correctamente las normas ortográficas dadas.
- Representa y expresa situaciones mediante números naturales.
- Realiza operaciones de suma y resta con números naturales.
- Aplica los conocimientos adquiridos con los números naturales para el planteamiento y resolución de problemas sencillos.
- Obtiene información de distintos tipos de mensajes en los que aparecen números naturales.
- Usa correctamente la calculadora para la resolución de ejercicios.
- Valora de forma correcta la relación existente entre ejercicio físico y salud.

## UNIDAD DIDÁCTICA 3:

# "EJERCICIO FÍSICO ALIMENTACIÓN Y SALUD"



### EJERCICIO FÍSICO

Practicar ejercicio físico de forma continua y controlada durante toda la vida es un seguro para envejecer saludablemente. Quizá los mayores de mañana llegarán a su vejez en muy buenas condiciones gracias al ejercicio practicado durante toda su vida. Pero ¿y los mayores de hoy? Ayer, cuando eran jóvenes, la vida no estaba precisamente para pensar en el

deporte. Todo fue bastante duro y además no era la moda. Hoy a nadie le extraña ver a un "sesentón" con un chándal corriendo, pero antes...

Una vez que se ha decidido a practicar deporte, lo primero es acudir a la consulta médica para que le diga cómo está, que problemas tiene, cuáles son los ejercicios más adecuados y cuáles son los posibles riesgos. Pero además debe consultar consigo mismo porque nadie mejor que usted conoce sus limitaciones.

Puede empezar simplemente andando. Esta actividad activa la circulación sanguínea, abre las vías respiratorias y ayuda a dormir mejor. Nadar es otra actividad muy aconsejable porque es uno de los ejercicios más completos y menos violentos y sus efectos se ven a corto plazo. Si no tiene problemas de artrosis, pedalear es otro ejercicio valiosísimo y solo necesita una bicicleta estática, por lo que puede practicarla todos los días independientemente de que el tiempo sea bueno o malo.

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Para qué sirve el ejercicio físico?
- ¿Por qué los mayores de mañana llegaran a la vejez de forma saludable?
- ¿Cómo fue la vida de los mayores de hoy?
- ¿Para qué hay que acudir a la consulta del médico?
- ¿Por qué debemos consultar también con uno mismo?
- ¿Qué beneficios nos aporta el andar?
- ¿Qué otros ejercicios podemos practicar además de andar?

3.- Haz una frase con cada una de las siguientes palabras:

Ejercicio, vejez, deporte, articulaciones

4.- Escribe lo que haces desde que te levantas hasta que te acuestas:

5.- Escribe nombres de deportes.

6.- Pon el número anterior y posterior:

..... 337.....	..... 449.....	888	.....455.....
..... 99.....	..... 247.....	..... 879.....	.....777.....

..... 101.....	..... 384.....	..... 160.....	..... 399....
..... 900.....	..... 946.....	..... 249.....	..... 456....

## 7.- Problemas:

- Fui al mercado con 50 euros y gasté 4 euros en tomates, 3 euros en fruta, 8 euros en pescado y 10 euros en carne. ¿Cuánto gasté en total? ¿Qué dinero me sobró?
- El matrimonio Sánchez - García han decidido comenzar a hacer deporte, para ello cada uno se compra unas zapatillas por 56 euros, un chándal por 115 euros y un gorro por 17 euros. ¿Cuánto se han gastado entre los dos?
- Si el primer día de la semana anduvieron 3 kilómetros y cada uno de los días posteriores aumentaron el recorrido en 1 kilómetros, ¿Cuántos recorrieron en total al final de la semana entre los dos?

## NECESIDAD DEL EJERCICIO FÍSICO

La actividad física aumentada puede darnos una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, nos da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. La actividad física puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar un programa de ejercicios moderado por sí solos. Si pensamos que no podemos hacer ejercicios de manera segura por alguna razón, antes, debemos hablar con nuestro médico antes de

empezar un nuevo programa de ejercicio. El médico debe saber que queremos empezar a hacer ejercicio especialmente si tenemos problemas de corazón, presión alta o artritis, o si nos mareamos a menudo o tenemos dolor de pecho.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿A qué ayuda el ejercicio físico?
- ¿A qué puede ayudar el ejercicio físico?
- También es una buena manera de.....
- ¿Qué debemos hacer si no estamos seguros de poder hacer ejercicio?
- ¿Qué necesita saber el médico?

3.- Formar frases con las siguientes palabras:

artritis, corazón, ejercicio, energía.

Ejemplo: pecho → A Rigoberto le duele mucho el pecho

4.- Completa las siguientes palabras:

Ta\_\_bién, cale\_\_dario, e\_\_pezar, te\_\_sió\_\_, ru\_\_bo, ca\_\_biar,  
te\_\_peratura, a\_\_siedad

5.- Separa las sílabas de las siguientes palabras: vida, salud, enfermedad, problemas, ejercicio, apetito, beneficio, médico, programa

Ejemplo: seguridad → se-gu-ri-dad

6.- Escribe separando correctamente las palabras del siguiente texto:  
Estamosempezandoacomprenderquenosetratadeañadirañosalavida,sinovi  
daalosaños.

### PARA RECORDAR

Los nombres pueden ser del género masculino o del género femenino.

Son del género **masculino** aquellos a los que se les puede poner delante las palabras "el", "un"

Ejemplo: el niño, el gato, el lápiz, un viaje, un panecillo, etc.  
 Son del género **femenino** aquellos a los que se les puede poner delante las palabras "la", "una".  
 Ejemplo: la niña, la jirafa, la huerta, una pistola, una silla., etc.

7.- Poner delante de cada uno de los siguientes nombres "el" si es masculino o "la" si es femenino

\_\_\_ nombre \_\_\_ perro \_\_\_ persona \_\_\_ trabajo \_\_\_ familia \_\_\_ vaca

\_\_\_ botella \_\_\_ cielo \_\_\_ lápiz \_\_\_ ejercicio \_\_\_ actividad \_\_\_ vida

8.- Completa la serie:

100 - 105 - 110 - \_\_\_\_\_ - 120 - \_\_\_\_\_ - 140- \_\_\_\_\_ - 150- \_\_\_\_\_ -  
 160- \_\_\_\_\_ - 170- \_\_\_\_\_ - 180- \_\_\_\_\_ - 190- \_\_\_\_\_ - 200-  
 \_\_\_\_\_ - 210 - \_\_\_\_\_ - 220

9.- Completa las sumas:

$50 + \underline{\hspace{2cm}} = 60$

$30 + \underline{\hspace{2cm}} = 40$

$70 + \underline{\hspace{2cm}} = 100$

$10 + \underline{\hspace{2cm}} = 50$

$90 + \underline{\hspace{2cm}} = 100$

$60 + \underline{\hspace{2cm}} = 100$

$80 + \underline{\hspace{2cm}} = 90$

$70 + \underline{\hspace{2cm}} = 90$

10.- Realiza las siguientes operaciones:

$215 + 35 + 810 = \quad 186 + 763 = \quad 815 + 42 =$

$936 - 895 = \quad 854 - 386 = \quad 721 - 234 =$

11.- Me he comprado un equipo para hacer deporte, me he gastado 64 euros en un chándal y 35 euros en unas zapatillas de deporte. ¿Cuánto me he gastado en total? Si he pagado con un billete de 100 euros, ¿cuánto me han devuelto?

12.- Si hago 15 minutos de ejercicio el primer día, 25 minutos, el segundo, y así voy aumentando diez minutos hasta un total de cinco días, ¿cuánto ejercicio he hecho en total al cabo de los cinco días?

13.- Explica si haces algún tipo de ejercicio y cuánto tiempo lo haces

### ¿QUÉ CLASE DE EJERCICIO SE DEBERÍA HACER?

Los mejores ejercicios son los que aumentan los latidos de nuestro corazón y mueve grupos de músculos como los músculos de nuestras piernas o brazos. Hay que escoger una actividad que nos guste, y que podamos empezar de forma lenta para ir aumentándola gradualmente hasta que nos hayamos acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros buenos ejercicios que podemos hacer son la natación, ciclismo, correr y bailar. Subir a pie por las

escaleras en vez de usar el ascensor o caminar en vez de utilizar vehículos son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad en nuestra vida.

Hay que empezar haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana durante unos 20 minutos o más, y seguir haciéndolos hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar a que esto sea algo más divertido, y darnos un compañero para alentarnos entre sí a seguir haciendo el ejercicio.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Cuáles son los mejores ejercicios?
- ¿Qué músculos mueves estos ejercicios?
- A parte de caminar, ¿qué otros buenos ejercicios se pueden hacer?
- ¿Qué otras maneras hay de aumentar el nivel de actividad?
- ¿A qué ayuda hacer ejercicio en compañía de algún amigo?

3.- Haz parejas con las siguientes palabras: gimnasia, moverse, larga, desplazarse, ascensor, ejercicio, elevador, prolongada,

4.- Saca del texto todas las palabras que contengan za, ce, ci, zo, zu

5.- Busca en el texto nombres del género masculino y femenino

Nombres masculinos	Nombres femeninos

6.- Si has ido a algún gimnasio, escribe a continuación los beneficios que crees que te ha aportado.

7.- Escribe el número anterior y el posterior:

_____ 80 _____	_____ 160 _____	_____ 175 _____
_____ 100 _____	_____ 200 _____	_____ 115 _____
_____ 90 _____	_____ 79 _____	_____ 274 _____

8.- Escribe de 3 en 3 del 100 al 130:

100 - 103 - 106 - ..... - 130

9.- Escribe con letra las siguientes cantidades:

68, 18, 25, 52, 38, 29, 15, 27

10.- Realiza estas operaciones:

$180 + 370 + 5 =$                        $116 + 498 + 396 =$                        $186 - 98 =$

11.- Realiza las siguientes operaciones usando la calculadora

$34 + 348 + 9 =$                        $65 + 98 + 897 =$                        $23 - 87$

12.- Problema:

Una máquina de gimnasio gira 350 veces por hora. ¿Cuántos giros realizan tres máquinas iguales ese mismo tiempo?

## RECOMENDACIONES PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

Uno de los objetivos prioritarios de prevención de enfermedades y promoción de la salud para este nuevo milenio es fomentar la actividad física en todas las edades, especialmente en la tercera edad, intentando aumentar la proporción de personas adultas que realicen ejercicio físico de forma regular, al menos 30 minutos al día, preferiblemente todos los días, disminuyendo al máximo la población sedentaria

- Antes de empezar algún ejercicio, consultar siempre al médico.
- Durante el ejercicio hay que controlar regularmente el pulso y si está muy rápido hay que descansar.
- Debemos elegir actividades que sirvan para mejorar la resistencia cardio-respiratoria, evitando siempre los esfuerzos muy intensos y con actividades regulares y constantes.
- Si nos sentimos cansados, hay que moderar el ejercicio y dosificar los esfuerzos y parar al menor síntoma de dolor, mareo, vértigo, respiración jadeante o dolor de cabeza.
- Con el aumento de edad se está más propenso a las lesiones debido a la pérdida de elasticidad de los tejidos del aparato locomotor, por lo que los esfuerzos serán siempre de intensidad moderada y de duración no muy larga .



## ACTIVIDADES

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo
- 2.- Comprensión lectora:
  - ¿Cuál es uno de los objetivos prioritarios para este milenio?
  - ¿Qué intenta conseguir este objetivo?
  - ¿Qué hay que hacer durante el ejercicio?
  - ¿Qué actividades debemos elegir siempre?
  - ¿Por qué se está más propenso con la edad a las lesiones?
- 3.- Relaciona las palabras de la izquierda con su definición de la derecha.

Milenio	que no se mueve
Aumentar	que se puede estirar
Sedentaria	que tiene mil años
Elasticidad	hacer más grande
- 4.- Copia en mayúscula el siguiente párrafo:

El ejercicio físico es una actividad que todos deberíamos practicar, pero siempre aplicando el sentido común y con el conocimiento de nuestro médico.

5.- Escribe tres nombres en masculino y tres en femenino

6.- Escribe los números que faltan:

110 - 120 - \_\_\_\_\_ - 140 \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 170 - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 200 - 210 -  
\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - 240 - \_\_\_\_\_ -

7.- Completa estas restas:

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 50$

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 30$

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 20$

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 90$

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 80$

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 40$

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 10$

$100 - \underline{\hspace{2cm}} = 60$

8.- Escribe con número:

Ochenta y siete, Dieciocho, Sesenta y nueve, Ochenta y dos,  
Veinticinco, ciento cuarenta y seis, seiscientos noventa

9.- Realiza estas operaciones:

$136 + 193 + 108 =$

$838 - 363 =$

10.- Problema: Para ir a su pueblo, José dispone de 500 euros. El viaje le cuesta 87 euros, los gastos 120 euros y los regalos 90 euros. ¿Cuánto le sobra?

### CAMINAR

El caminar o andar es el más conveniente y adaptable de todos los ejercicios cuando se realiza de forma bien orientada, ya que da a la persona mayor sensación de seguridad, mejora del equilibrio, disminuye

la aprensión, aumenta la velocidad de desplazamiento, acrecienta la libertad motriz y disminuye la sensación de fatiga.

Se puede caminar a cualquier edad, y no son necesarias instalaciones ni materiales especiales. Hacerlo durante una hora al día, con una marcha algo más rápida que la habitual, sirve de entrenamiento.



Es conveniente escoger terrenos llanos con suelo regular, y con poco tráfico. También es importante que la ropa que se utilice sea cómoda y favorezca la transpiración. El calzado debe ser confortable, flexible y que no oprima.

Hay que procurar ir acompañado, y proyectar cada cierto tiempo metas nuevas para ir caminando cada día algo más rápido y más tiempo.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Cuál es el ejercicio más conveniente y adaptable de todos?
- ¿Por qué es el más conveniente?
- ¿Qué es lo que sirve de entrenamiento?
- ¿Por qué es conveniente escoger terreno llano y regular?
- ¿Cómo debe ser la ropa y el calzado?

3.- Busca el significado de las siguientes palabras:

Callejear, aprensión, fatiga, habitual

### PARA RECORDAR:

Hay palabras que se les pone delante la letra hache "h", pero esta letra es muda, es decir no se pronuncia.

4.- Fíjate en las siguientes palabras y escríbelas después en tu cuaderno:

Hijo, hoja, hora, hotel, hospital, herida, hormiga, hilo, hermano, harina.

5.- Completa las siguientes frases con las palabras anteriores

La \_\_\_\_\_ sale del trigo      Los enfermos van al \_\_\_\_\_

¿Me dice usted la \_\_\_\_\_?      La \_\_\_\_\_ entra al hormiguero

6.- Pon "un" o "una" delante de las palabras del ejercicio 4

7.- Escribe los números comprendidos entre el 175 y el 195.

8.- Escribe cinco números mayores que 340 y menores que 350.

9.- Realiza las siguientes operaciones:

$328 + 936 =$        $657 - 234 =$        $456 + 76 =$        $247 - 193 =$

10.- Comprueba con la calculadora los resultados anteriores

11.- Problemas:

- Mis dos hijos y yo vamos a una tienda deportiva. Cada uno compramos ropa por valor de 68 euros. Si pago con un billete de 500 euros. ¿Dime cuánto dinero me gasto y cuánto me queda de lo que me llevé?

- El viaje del autobús me ha costado 32€. He pagado con un billete de 50 €. ¿Cuánto me han devuelto?

## PEDALEAR

El pedaleo es una actividad muy poco costosa, energéticamente hablando, por lo que se puede realizar durante mucho más tiempo que cualquier otra actividad. Además de los beneficios circulatorios, mantiene el tono de brazos, columna y, evidentemente, piernas. No obstante hay que tener en cuenta, que aunque es muy bien tolerado al final de cada sesión se deben realizar ejercicios de elasticidad.



El pedaleo en bicicleta estática sustituye perfectamente al ciclismo y no hay que dudar en emplearlo en aquellas personas con limitaciones del movimiento espacial (dificultad de la marcha, vértigo, desalineaciones corporales, etc.).

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Por qué se puede realizar durante más tiempo el pedaleo?
- ¿Qué beneficia el pedaleo?
- ¿Qué se debe realizar al final de cada sesión?
- ¿En qué personas se puede emplear la bicicleta estática?

3.- Completa las frases con las palabras adecuadas: bicicleta, beneficioso, columna, movimientos.

Hay que procurar tener la \_\_\_\_\_ siempre recta.

El desplazamiento en \_\_\_\_\_ no contamina

Los \_\_\_\_\_ no deben ser demasiado bruscos

El ejercicio físico resulta muy \_\_\_\_\_ para la salud

4.- Separa las sílabas de las palabras siguientes: pedaleo, costosa, bicicleta, brazos, actividad, marcha dudar, vértigo

5.- Haz frases con las siguientes palabras: hijo, hoja, hotel, herida, hermano

6.- Escribe familias de palabras con las siguientes: hormiga, hotel, hermano

Ejemplo: harina → harinera, harinero, harinoso, enharinar

7.- Mira las cosas que te rodean y escribe cinco nombres de cosas que veas.

8.- Escribe las siguientes cantidades con números:

SIETE, SETENTA Y SIETE, SETECIENTOS SETENTA Y SIETE, MIL SETECIENTOS SETENTA Y SIETE

9.- Haz las siguientes operaciones:

$1326 + 1769 =$        $3245 - 2798 =$        $934 + 698 =$        $183 - 145 =$

10.- Problemas:

- Un barco hace un recorrido de 526 Km. Y otro recorre 897 Km. ¿Cuántos kilómetros ha recorrido uno más que el otro?

- De mi pueblo a la capital el viaje cuesta 3 euros. Viajamos tres amigos en viaje de ida y vuelta. Si entre todos llevamos 50 euros ¿Cuánto nos sobrará?

11.- ¿Haz montado alguna vez en bicicleta?, o conoces a alguien que lo haga? Cuenta tu experiencia.

## NADAR

Nadar es uno de los medios más eficaces para la salud porque mejora y mantiene la capacidad cardiorrespiratoria y a la vez todo el sistema neuro-muscular ya que obliga a constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente en un medio que no es el habitual. Ayuda a prevenir y mejorar muchos problemas posturales al liberar el esqueleto de la acción de su peso (en el agua, el peso corporal se reduce más de una sexta parte y el apoyo nunca es traumático), mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante para todos los músculos, en especial para los de la espalda, estando especialmente indicada en personas obesas y con artrosis (siempre que se nade en agua caliente), al favorecer la descarga articular.



No hay ningún inconveniente en que las personas mayores utilicen flotador si esto les da mayor seguridad y les pone en contacto mejor con el medio acuático.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Por qué nadar es uno de los medios más eficaces para la salud?
- ¿A qué ayuda nadar?
- ¿Qué mejora el hecho de nadar?
- ¿Para quién está especialmente indicada y por qué?

3.- Coloca las siguientes palabras donde les correspondan:

Nadar, respiración, seguridad, obesidad

Usar un flotador nos da \_\_\_\_\_

La \_\_\_\_\_ se mejora con la natación

La natación está indicada para las personas que tienen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ es uno de los ejercicios físicos más completo.

4.- Relaciona estas palabras que se pronuncian de forma parecida con su significado, escribe una frase con cada una de ellas.

hombro → femenino de hombre

hembra                    parte del cuerpo humano  
 hambre                    varón  
 hombre                    ganas de comer

5. Forma el femenino de las siguientes palabras masculinas:

gato.....gata	pavo.....	hermano.....
abuelo.....	tigre.....	actor.....
héroe.....	emperador....	rey.....

6.-Escribe cómo se leen estos números:

10            27            347            815            581            806

7. Descompón en c, d, u:

359            703            2.05            670            538

8. Escribe los números anterior y posterior de las siguientes cantidades

_____99_____	_____340_____	_____899_____
_____65_____	_____99_____	_____385_____

9.- Resuelve este problema:

- El largo de una piscina es de 12 metros. ¿Cuántos metros ha nadado nuestro vecino Miguel que le ha dado cinco vueltas completas a la piscina?

-María Antonia ha recogido naranjas de 3 naranjos: 34 del primero, 58 del segundo y 47 del tercero ¿cuántas naranjas ha recogido en total?

Si reparte 92 entre sus hijos ¿cuántas le quedan?

10.- Posiblemente unas personas sabréis nadar y otras no, pero si os habréis bañado, contad vuestra experiencia.

## LO QUE SE DEBE HACER ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con ejercicios de calentamiento y estiramiento. Durante este tiempo (5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos y poco a poco aumentar la cantidad de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la velocidad.

Cuando haya terminado sus ejercicios, enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que su corazón baje la velocidad. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento que usó al calentar el cuerpo.

Al final de este panfleto les daremos un número de ejercicios de estiramiento para sus piernas. Si va a hacer ejercicio para los brazos, hombros, pecho y espalda, asegúrese de estirar todos estos músculos.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Con qué tipos de ejercicios se debe empezar una sesión?
- ¿Qué se debe hacer cuando se hayan terminado los ejercicios?
- ¿Se pueden hacer los mismos ejercicios en los estiramientos que en el calentamiento?
- ¿Qué músculos debemos de asegurarnos de estirar?

3.- Explica el significado de las siguientes palabras y separa las sílabas de cada una de ellas:

Ejercicio, calentamiento, estiramiento, músculos.

Ejemplo: e-jer-ci-cio.

4.- Separa las palabras de las siguientes frases:

Los ejercicios de calentamiento se realizan antes de cada sesión.

Los ejercicios de estiramiento se realizan al final de cada sesión.

<b>PARA RECORDAR:</b>
-----------------------

Hay palabras que se escriben con "b". Ejemplo: beso, bajar.

5.- Copia en tu cuaderno las siguientes palabras: abajo, arriba, abierto, acabar, baile, bajar, bandera, barco, bonito, beso, escoba, baba, barriga.

6.- Completa con "h" o con "b" las siguientes palabras:

\_\_aile, \_\_arina, \_\_oja, \_\_arco, \_\_onito, \_\_erida,

\_\_otel, \_\_eso.

7.- Pon en mayúscula las siguientes palabras:

brazos, hombros, pecho, espalda.

8.- Pon delante de cada palabra: el, la, los, las, según sean nombres masculinos o femeninos.

9.- Utiliza 2 - 4 - 1 para formar las siguientes cifras:

- El número de tres cifras más grande.

- El número de tres cifras más pequeño.

- Un número de tres cifras comprendido entre el 415 y el 442.

10.- Observa como se realizan estas operaciones y resuelve del mismo modo las demás mentalmente:

Ejemplo:  $250 + 350 = 500$

$150 + 150 =$        $450 + 150 =$        $150 + 250 =$        $350 + 350 =$

$250 + 250 =$        $650 + 250 =$        $350 + 450 =$        $450 + 50 =$

11.- Si realizo ejercicios físicos todos los días, de lunes a viernes, durante una semana, 30 minutos al día. ¿Cuántos minutos realizo a la semana?. ¿Y al mes?.

## CÓMO PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE LOS ADULTOS MAYORES

Actualmente hay una serie de barreras que impiden el desarrollo de programas de ejercicio físico para personas mayores y una de ellas es la falta de información acerca de la actividad física y el envejecimiento en nuestra sociedad. Por ello es importante promover y facilitar un aumento de la actividad física en el adulto mayor implicando a una amplia variedad de sectores en la difusión de la información relativa al envejecimiento saludable, y apoyar los entornos favorables que promueven la actividad física, tales como la familia, o grupos formados por personas de la misma edad, entre otros.

Estamos empezando a comprender que no se trata de añadir años a la vida sino vida a los años y esto es exactamente lo que se consigue con la práctica regular de ejercicio en la tercera edad.

### **ACTIVIDADES**

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.
- 2.- Comprensión lectora:
  - Nombra una de las barreras que impide el desarrollo del ejercicio físico para personas mayores.
  - ¿A qué entornos favorables hay que apoyar para que promuevan la actividad física?
  - ¿Qué estamos empezando a comprender?
- 3.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras y explica su significado:  
Barreras, desarrollo, promover, difusión, programas.

#### **PARA RECORDAR:**

Hay palabras que se escriben con "v", como: vida, envejecer, joven.

- 4.- Copia en tu cuaderno las siguientes palabras: vida, vestido, avión, valiente, voz, vuelo, viajar, invierno, joven, vecino, vender, venir, ventana, vez, verano, verde, vacaciones, vosotros.

5.- Forma frases y escribe en el cuaderno, uniendo una parte con otra.

Yo me pongo	muy valiente.
El avión	un vestido nuevo.
Celia compra	el vestido viejo.
Vosotros sois	vuela por el cielo.
Se oye	vacaciones.
Me divierto en	la voz de viento.

6.- Señala las palabras de las frases anteriores que creas que son nombres.

7.- Dictado de una parte del texto.

8.- Escribe los números formados por:

- Ocho decenas y cuatro unidades.
- Seis centenas, cero decenas y cinco unidades.
- Nueve centenas, seis decenas y cero unidades.
- Cero centenas, dos decenas y siete unidades.
- Una centena, cuatro decenas y ocho unidades.

9.- Realiza las siguientes operaciones:

$$654 + 456 + 789 = \qquad 159 + 753 + 564 =$$
$$957 - 568 = \qquad 365 - 245 =$$

10.- Realiza los siguientes problemas:

- Juana tiene 198 céntimos, Ana 230 y Carmen 120. ¿Cuántos céntimos tienen entre las tres?

- Si a los céntimos que juntan entre Ana y Carmen les restamos los de Juana, ¿cuántos quedan?

## NECESIDADES ENERGÉTICAS DEL ORGANISMO

Aunque estemos en reposo, nuestro organismo necesita energía para mantenerse vivo. Esta actividad que se llama "gasto energético basal" , según diversos estudios, en un adulto sano, puede requerir entre 1000 y 1200 calorías/día.

Por ejemplo, ciertos órganos como el hígado, cerebro, corazón y riñones, en condiciones normales suponen el 60-70 % de gasto total del organismo, a lo que hay que sumar la energía que se utiliza en la síntesis y formación de nuevos tejidos y que es más elevada en las etapas del crecimiento, lactancia y embarazo.

También hay que considerar el gasto de energía que se produce al ingerir alimentos y poner en marcha los procesos de digestión. Viene a suponer un 10% del gasto total. El nutriente cuya ingesta induce mayor gasto son las proteínas, seguidos de lejos por los carbohidratos y la grasa que estimula un gasto mínimo.

### ACTIVIDADES

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.
- 2.- Comprensión lectora:
  - ¿Cómo se llama la actividad en la que nuestro organismo necesita energía para mantenerse vivo?
  - ¿Cuántas calorías pueden ser necesarias?
  - ¿Qué órganos del gasto total del organismo suponen el 60 ó el 70 %?
  - ¿Qué cantidad de gasto de energía supone el proceso de digestión?
- 3.- Señala en el texto las palabras cuyo significado no entiendas, ordénalas alfabéticamente y búscalas en el diccionario.
- 4.- Completa:  
El.....cuya ingesta induce.....gasto son las ....., seguidos de lejos por los ..... y la ..... que estimula un gasto mínimo.

5.- Estas palabras pertenecen a distintas familias. Escribe cada una en su sitio.

beso, vivo, viejo, barbudo, barbero, horario, harinoso, ahora, envejecer, besucón, vida, harinera.

Familias:

besar      vivir      vejez      hora      harina      barba

6.- Pasa a mayúscula las siguientes frases:

- Te espero en el hotel a la hora del baile.
- En el verano viajamos más que en el invierno.
- Mi vecino de arriba tiene la ventana abierta.

7.- Clasifica los siguientes nombres según sean masculinos o femeninos, singular o plural: organismo, energía, diversos, estudios, condiciones, órganos, riñones, etapas, proteínas, grasa, corazón, formación.

	Singular	Plural
Masculino		
Femenino		

8.- Completa la siguiente serie:

200 - 205 - 210-..... 265.

9.- Pon el número que falta.

$$\begin{array}{lll}
 50 + \underline{\quad} = 100 & 100 + \underline{\quad} = 100 & 90 + \underline{\quad} = 100 \\
 40 + \underline{\quad} = 100 & 30 + \underline{\quad} = 100 & 25 + \underline{\quad} = 100 \\
 80 + \underline{\quad} = 100 & 5 + \underline{\quad} = 100 & 60 + \underline{\quad} = 100
 \end{array}$$

10.- Realiza las siguientes operaciones.

$$60 + 30 + 80 =$$

$$705 - 647 =$$

11.- Realiza los siguientes problemas:

- Todos los días gastamos en comer 25 euros. ¿Cuánto gastamos en 5 días?

-Para sacar tres entradas de cine entrego un billete de 5 €, 2 monedas de 2 €, 1 moneda de 1 €, 5 monedas de 50 céntimos, 3 monedas de 20 céntimos, 2 monedas de 10 céntimos y 3 monedas de 5 céntimos. ¿Cuánto cuestan las tres entradas?

### QUÉ RELACIÓN TIENE LA ALIMENTACIÓN CON LA SALUD?

Hoy día, la alimentación es un tema que se encuentra en boca de todos. Los avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y de

la nutrición revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional. El descubrimiento de los nutrientes y sus funciones nos ha permitido conocer muchas de las propiedades de los alimentos que hasta hace pocos años formaban parte de la sabiduría popular. No existe una dieta ideal que sirva para todo el mundo, pero sí un criterio universal en cuanto al tipo de alimentos que deben consumirse dentro de la dieta cotidiana, lo que por un lado garantiza que se cubren las necesidades energéticas y nutritivas de la totalidad de las personas que componen una población sana, y por otro, colabora en la prevención de ciertas alteraciones y enfermedades relacionadas con desequilibrios alimentarios.

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué revelan los avances en las ciencias de la alimentación?
- ¿Qué ha permitido el descubrimiento de los nutrientes?
- ¿Existe una dieta ideal para todo el mundo?
- ¿Qué existe entonces?
- ¿Qué garantiza el criterio universal?

3.- Completa las oraciones con la palabra que convenga:

Enfermedades, salud, alimentación y dieta.

Es muy importante tener una buena.....

Una mala.....puede acarrearos muchas .....

El ejercicio físico nos ayuda a mantener una buena.....

La mayoría de las .....se pueden curar con una .....sana.

4.- Coloca la palabra correcta en cada frase:

- Es conveniente .....(cenar/zenar) dos horas antes de acostarnos.
- Hemos ido al .....(campo/canpo) a pasar el día y hemos comido ..... (ganbas/gambas).

- Tengo mucha ..... (anbre/hambre), me comería una .....  
(ciruela/ziruela).

5.- Clasifica los siguientes nombres, según sean masculinos o femeninos.  
Alimentación, boca, nutrición, descubrimiento, físico, persona,  
enfermedad, alimento, mundo.

6.- Pon el nombre a las siguientes cantidades:  
328, 201, 814, 524, 632, 929, 103, 521, 715, 468.

7.- Descompón las cantidades anteriores en unidades, decenas y centenas.

8.- Continúa las siguientes series de números hacia delante y hacia atrás:

20, 24, 28, .....80.

50, 48, 46, .....2

9.- Realiza las siguientes operaciones:

$$428 + 9 + 37 =$$

$$680 - 513 =$$

$$12 + 513 + 10 =$$

$$228 - 189 =$$

10.- Realiza el siguiente problema:

-Cuatro personas han comido en un restaurante un menú de 12 euros.  
¿Cuánto han pagado en total?

### IMPORTANCIA DE LEGUMBRES Y FRUTAS

Los alimentos ricos en compuestos con capacidad antioxidante, como la fruta y las legumbres, ayudan a perder más de un 6 por ciento de peso cuando se incluyen en dietas hipocalóricas para el tratamiento nutricional de la obesidad. Además de los efectos asociados a la pérdida de peso, se

añade otra ventaja a estas dietas como consecuencia, entre otros factores, de la mejora de los niveles de colesterol gracias a la fibra y a la disminución en la masa grasa corporal. Se trata de "la protección contra el estrés oxidativo, un mecanismo que subyace al desarrollo de patologías asociadas a la obesidad como las enfermedades cardiovasculares y las neurodegenerativas, la diabetes, e incluso el cáncer".

Los resultados de la investigación pueden revertir en el desarrollo de estrategias terapéuticas individualizadas para tratar la obesidad.

"Cada persona puede reaccionar de un modo diferente a una dieta convencional, por lo que las intervenciones que combinan la genética y la nutrición tienen más éxito".

### **ACTIVIDADES**

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué alimentos nos ayudan a perder peso?
- ¿Qué otra ventaja aportan las dietas que contienen estos alimentos?
- ¿En qué pueden revertir los resultados de la investigación?
- ¿Todas las personas reaccionan del mismo modo a las dietas convencionales?

3.- Explicamos el significado de las siguientes palabras y las ordenamos alfabéticamente:

hipocalóricas, antioxidante, obesidad, subyace, oxidativo, cardiovasculares, neurodegenerativas.

4.- Escribe una frase con cada una de las siguientes palabras: obesidad, ventaja, hipocalórica, niveles, diabetes.

5.- Haz un listado de nombres de frutas y otro de nombres de verduras.

6.- Escribe cómo se leen estos números:

98            27            789            658            527            123

7.- Ordena de mayor a menor:

247            529            15            87            629            114

8.- Descomponer en centenas, decenas y unidades:

297            129            713            542

Ejemplo: 324 = 3 centenas. 2 decenas y 4 unidades.

9.- Realiza los siguientes problemas:

-Una señora va al mercado y compra 1 kilo de naranjas a 1,50 €, 2 kilos de manzanas a 2,50 €, 1 kilo de peras a 1,25 € y 1 kilo de melocotones a 2 €. ¿Cuánto ha gastado en total?. Si llevaba 10 € para pagar ¿cuánto le ha sobrado?.

-Dí cuántas comidas haces al día y qué cantidad de fruta y legumbres comes al cabo de una semana.

### ¿QUÉ RIESGOS PUEDE TRAER EL EJERCICIO FÍSICO?

Los riesgos más frecuentes de la actividad física y los deportes están relacionados con las lesiones musculares, óseas y articulares. Estos eventos ocurren, por lo general, cuando el ejercicio es demasiado intenso para esa persona o bien cuando se comienza un deporte después de mucho

tiempo de inactividad. Es necesario tomar ciertas precauciones destinadas a la prevención de este tipo de lesiones. Uno de los puntos más importantes se relaciona con el período de calentamiento previo al inicio de la actividad y la "vuelta al frío" antes de suspenderla. También es de suma importancia no imponerse metas demasiado exigentes para los primeros tiempos de la actividad. Esto lo llevaría a realizar ejercicios bruscos y muy intensos que pueden producir lesiones.

No es conveniente continuar con el ejercicio si existen dolores musculares o articulares. Lo mejor es suspender la actividad por lo menos hasta que un médico aconseje al respecto.

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Con qué están relacionados los riesgos más frecuentes de la actividad física y los deportes?

-¿Cuándo suelen ocurrir estos eventos?

-¿Qué es también de suma importancia?

- ¿Qué es lo que no es conveniente?

3.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

Riesgos, actividad, deportes, lesiones, musculares, óseas,

4.- Completar las frases con las siguientes palabras:

vivir, hembra, bata, bien, hospital, joven.

El.....hace mucho ejercicio

La gata es la.....del gato

.....es lo contrario de morir

Hemos hecho el trabajo muy.....

En el.....el médico lleva puesta una.....

5.-Escribe 2 nombres en masculino singular, 2 en masculino plural, 2 en femenino singular y 2 en femenino plural.

6.-Dictado del siguiente texto:

Estos eventos ocurren, por lo general cuando el ejercicio es demasiado intenso, o bien cuando se comienza un deporte después de mucho tiempo de inactividad. También es de suma importancia no ponerse metas demasiado exigentes en los primeros tiempos de la actividad.

7.-Dictado de las siguientes cantidades: 546, 109, 342, 91, 90

8.-De las siguientes cantidades decir qué cifra representa las decenas: 298, 406, 919, 12, 56, 5, 8

9.-Ordenar de menor a mayor la siguiente serie de números:

9, 321, 13, 543, 87, 53, 90, 4, 10, 2

10.-Realiza las siguientes operaciones:

$$345+5+65+456=$$

$$789-498=$$

$$90+987+2+894=$$

$$532-176=$$

### ¿EL CLIMA TIENE INFLUENCIA EN EL EJERCICIO A REALIZAR?

Sí. Por eso se aconseja:

**En días calurosos:**

\*Trate de efectuar los ejercicios temprano en la mañana o a últimas

horas de la tarde.

\*Acostúmbrese a beber líquidos antes, durante y después de la actividad.

\*Use ropa liviana y suelta tratando de tener la mayor parte del cuerpo descubierta.

\*Tenga en cuenta síntomas precoces de "golpe de calor" como los mareos, debilidad, cansancio exagerado o dolor de cabeza. En estos casos debe suspender la actividad, tomar líquidos y permanecer en lugares frescos y aireados. La enfermedad por calor puede llegar a ser muy grave.

### **En días fríos:**

\*Utilice varias prendas para abrigarse. De esta manera le será más fácil quitarse alguna cuando la temperatura de su cuerpo comience a aumentar.

\*Utilice guantes para proteger las manos y gorras y bufanda para evitar la pérdida de calor por cabeza y cuello.

## **ACTIVIDADES**

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Cuándo debemos realizar los ejercicios?

-¿Qué tipo de ropa debemos usar?

-¿Qué hay que hacer en casos de golpes de calor?

-¿Por qué hay que usar guantes, bufanda y gorras?

3.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras y forma una frase con cada una de ellas:

Temprano, líquido, actividad, debilidad, mareos

4.-Explica el significado de "liviana" y escribe otras palabras que signifiquen lo mismo.

5.-Completa el siguiente texto con las letras "h", "b" y "v"

Te espero en el \_otel a la hora del \_aile. En el \_erano \_iajamos más que en en in\_ierno. Mi \_ecino de arri\_a es muy acti\_o. Aca\_a de \_enir mi \_ijo. Todos los días me curan las \_eridas en el \_ospital. A todos los \_ombres no les gusta \_iajar en \_arco.

6.-Saca del texto siguiente las palabras que sean nombres:

En días fríos: Utilice varias prendas para abrigarse. De esta manera le será más fácil quitarse alguna cuando la temperatura de su cuerpo comience a aumentar.

Utilice guantes para proteger las manos y gorras y bufanda para evitar la pérdida de calor por cabeza y cuello.

7.-Escribe los números formados por:

Ocho decenas y cuatro unidades

Seis centenas, cero decenas y cinco unidades

Nueve centenas, nueve decenas y siete unidades

Una centena, dos decenas y cero unidades

8.-Realiza las siguientes operaciones:

$$547+532+258= \quad 359+063+832= \quad 931-756= \quad 651-498=$$

9.-Problema: En mi calle hay 27 farolas y en el parque hay 3 veces más que en mi calle. ¿Cuántas hay más en el parque?

**UNIDAD DIDÁCTICA N° 4**

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO**

## 1. JUSTIFICACIÓN.

Esta unidad didáctica se propone dado el perfil del alumnado que asiste a nuestro centro y al que va dirigido este plan. En su mayoría son personas mayores que asisten al centro con unas motivaciones concretas: ocupar su tiempo libre, relacionarse con otras personas, mantener y desarrollar sus capacidades intelectuales, alcanzar una calidad de vida cuando el ser humano envejece y estar activos.

Con esta unidad trataremos de poner al alcance de las personas mayores las herramientas necesarias para que la vejez no sea una enfermedad en si misma y que estas personas afronten la edad como algo natural, que puede ser incluso positiva si se siguen ciertos hábitos de vida saludable acordes con el envejecimiento.

## 2. TEMPORALIZACIÓN.

La presente unidad didáctica se desarrollará en el segundo trimestre, con un total de 14 sesiones de dos horas de duración, con cierto margen de flexibilidad. Comenzará el día 7 de enero y finalizará el 29 de este mes.

## 3. OBJETIVOS.

1. Posibilitar una actitud mental positiva ante la vida y los acontecimientos.
2. Aceptar los cambios producidos por la enfermedad y deterioro propio del avance de la edad sin que esto afecte a su salud mental.
3. Concienciar de que la vejez puede ser y es una etapa de la vida tan plena como cualquier otra.
4. Transmitir que la dependencia se puede prevenir y poder llegar a lograr un envejecimiento activo y saludable.
5. Fomentar actividades recreativas y relaciones personales que contribuyan a ocupar de forma saludable su tiempo de ocio.
6. Contribuir al desarrollo personal mediante el aprendizaje y uso correcto de técnicas de expresión y comprensión, tanto orales como escritas.
7. Practicar mediante el diálogo habitual la expresión oral, prestando atención a pausas y entonaciones.
8. Mostrar interés y gusto por la lectura, a través de la utilización de textos relacionados con el tema, practicando el incremento de la velocidad y comprensión lectora, tanto en voz alta como silenciosa.
9. Concienciar sobre la necesidad de ampliación del léxico activo y ofrecer estrategias para la ampliación de vocabulario.
10. Conocer y trabajar reglas de ortografía básicas.
11. Reconocer los usos y formas de las palabras.
12. Conocer las características del sistema de numeración decimal, y adquirir destrezas y habilidades en el cálculo y en la resolución de problemas que se plantean en su vida cotidiana.
13. Escribir, leer y ordenar números naturales y decimales, teniendo en cuenta el valor de las cifras en función del lugar que ocupan.

14. Familiarizarse con el uso de la calculadora, como herramienta de trabajo personal, para resolución de problemas y operaciones.
15. Utilizar herramientas multimedia para trabajar los contenidos planteados.

#### 4. CONTENIDOS.

- Proceso de madurez y envejecimiento activo.
- Bienestar físico y mental de las personas mayores.
- Actitud positiva ante el envejecimiento.
- El rápido envejecimiento de la población en los países en vías de desarrollo.
- Uso del lenguaje oral y escrito en las distintas situaciones y contextos cotidianos.
- Técnicas de comprensión y expresión tanto orales como escritas. La comunicación oral en situaciones de intercambio de ideas.
- Ampliación del léxico activo.
- Lectura y escritura comprensiva.
- El texto escrito como fuente de información.
- Valoración de la lectura y escritura como fuente de conocimiento y placer personal..
- El diálogo, el debate y la confrontación de ideas desde el respeto y la valoración de las opiniones ajenas.
- Conocimiento y aplicación de normas gramaticales y ortográficas básicas. El uso de la ll, v, j. Repaso de vocablos.
- El adjetivo calificativo. Género y número. Concordancia con el nombre.
- Vocabulario. Sinónimos y antónimos.
- Sistema de numeración decimal.
- Iniciación a la multiplicación de números naturales y decimales. Operaciones por una cifra.
- El tanto por ciento.
- Resolución de Problemas.
- Uso de la calculadora.

#### ACTIVIDADES TIPO.

- Lectura grupal en voz alta siguiendo el turno de lectura.
- Lectura de textos de forma individual y realización de ejercicios orales y escritos para comprobar la comprensión del contenido de los mismos.
- Respuesta a preguntas de comprensión acerca de lo leído o hablado, bien de forma directa o inferida..
- Selección de la idea principal de la lectura.
- Subrayado de las ideas principales de un texto..
- Clasificación del adjetivo y concordancia con el nombre y artículo.
- Actividades con las reglas de ortografía estudiadas.
- Dictados.
- Vocabulario. Significado de palabras.
- Actividades de sinónimos y antónimos de las palabras.
- Lectura y escritura de cantidades.

- Seriación y ordenación de números.
- Realización de actividades de composición y descomposición de números según el orden de la unidad y el valor de posición de sus cifras.
- Cálculo mental.
- Utilización de procedimientos matemáticos adecuados para la resolución de problemas que les plantea su vida cotidiana.
- Utilización de la calculadora para realizar operaciones y resolución de problemas.
- Iniciación en las operaciones de multiplicación .

#### ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- Habilidades mentales básicas
- Actividades de atención observación y memoria.
- Actividades de lecto-escritura y cálculo.
- Actividades para mejorar la velocidad lectora.
- Empleo de herramientas multimedia.
- Búsqueda complementaria de información relativa a los contenidos trabajados: Ley de dependencia, servicios sanitarios y sociales para personas mayores etc.

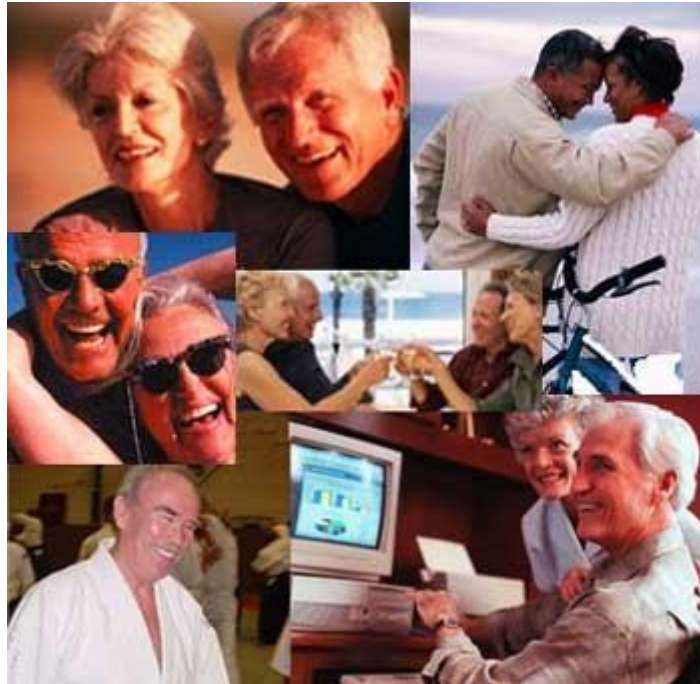
#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

- Posibilita una actitud mental positiva ante la vida y los acontecimientos.
- Acepta los cambios producidos por la enfermedad y deterioro propios del avance de la edad.
- Está concienciado de que la vejez puede ser una etapa de la vida tan plena como cualquier otra y que la dependencia se puede prevenir.
- Realiza actividades recreativas y ocupa su tiempo libre.
- Lee de forma correcta, con la adecuada velocidad y entonación textos cortos y sencillos.
- Realiza lectura comprensiva de un texto reconociendo tema e ideas fundamentales del mismo.
- Responde a preguntas de comprensión lectora.
- Escribe textos propios cortos siguiendo pautas dadas.
- Reconoce los adjetivos y su concordancia con el nombre.
- Aplica las normas gramaticales y ortográficas trabajadas.
- Amplia el léxico.
- Reconoce los usos y formas de las palabras.
- Conoce las características del sistema de numeración decimal, y adquiere destrezas y habilidades en el cálculo y en la resolución de problemas .
- Escribe, lee y ordena números naturales y decimales.
- Identifica y realiza operaciones de multiplicación por una cifra de números naturales y decimales.
- Utiliza y conoce la calculadora para la resolución de operaciones y problemas.
- Calcula el tanto por ciento de diferentes cantidades.
- Se inicia en el empleo de herramientas multimedia.



# UNIDAD DIDÁCTICA 4:

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO



### DALE UN SOPLO DE AIRE FRESCO A TU VIDA

La OMS ( Organización Mundial de la Salud ), define el envejecimiento activo "como el proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece".

La vejez nos es una enfermedad en sí misma y las personas mayores deben afrontar la edad como algo natural, si se siguen ciertos hábitos de vida saludables, acordes con el envejecimiento.



## ACTIVIDADES.

1. Lectura y escritura del texto.
2. ¿ Qué significa la OMS?.
3. ¿ Qué es el envejecimiento activo?.
4. ¿ Cómo se debe afrontar la edad?.
5. ¿ De qué nos habla el texto?.
6. Ordenar alfabéticamente las siguientes palabras:  
Salud, envejecimiento, organización, vejez, humano, mayores, enfermedad, activa.
7. Separa en sílabas las siguientes palabras:  
Salud, vejez, humano, mayores, edad, personas, enfermedad, ser.
8. Escribe una frase con cada una de las palabras anteriores.

### Recuerda.

Se escriben con ll las palabras terminada en illo, illa.  
Ejemplo: cuchillo, pastilla etc.

9. Completa con ll:

Ta....er.      caba.....      .....via.      estre....      ..... rar

Meda..... bata..... came..... ca..... ca.....  
 bote..... torti..... .....vero si..... ga.....ta

10. Encuentra 6 palabras con la ll.

M	E	D	A	L	L	A
N	B	S	C	O	L	S
C	A	B	A	L	L	O
B	T	A	L	L	E	R
S	A	L	U	N	V	M
C	L	L	O	R	A	R
O	L	A	I	A	R	N
R	A	N	A	E	S	O

11. Lee y aprende:

Unidad de millar= UM= 1000 unidades.

Centena= C = 100 unidades.

Decena= D = 10 unidades.

Unidad= U = 1 unidad.

12. Une con flechas:

U            100

C            1000

UM          1

D            1

13. Escribe el número de unidades que corresponde a cada símbolo:

UM =

C=

D=

U=

## ENVEJECIMIENTO ACTIVO



El concepto de envejecimiento activo o vejez saludable tiene tres componentes principales:

- Disminuir el riesgo de padecer enfermedades o invalidez.
- Tener un tono físico adecuado.
- Tener una participación activa en la sociedad.

La implicación activa de las personas mayores en la vida diaria es posible de varias maneras, pero sobre todo, a través de las relaciones interpersonales y la actividad productiva.

Las relaciones interpersonales, se refieren a los contactos con otras personas. La actividad productiva, se trata de crear valor social, tanto se es remunerada como si no, por ejemplo, una persona mayor que cuida a un miembro discapacitado de su familia o trabaja como voluntario en una iglesia u hospital está siendo productiva, aunque no sea pagada por su trabajo.

### ACTIVIDADES.

1. Lectura del texto.
2. Copiar el primer párrafo.
3. ¿Qué tres componentes tiene el concepto de vejez saludable?
4. ¿Qué son las relaciones interpersonales?
5. ¿Puede ser productiva una persona mayor aunque no sea remunerada?. Explícalo.
6. Escribe las palabras del texto que no sepas lo que significan.

7. Busca el significado de las palabras anteriores y escribe una frase con cada una.

**Recuerda que: El adjetivo calificativo nos indica una cualidad del nombre, y concuerda con él en género y número.**

8. Escribe al lado de cada nombre un adjetivo calificativo:

Iglesia_____	Hospital_____
Familia_____	Sociedad_____
Enfermedad_____	vida_____

9. Escribe en mayúsculas los nombres anteriores.

10. Estas palabras se escriben con ll: batalla, calle, billete, botella, millón, lluvia. Escribe una frase con cada una de ellas.

11. Estos números llevan un punto entre las UM y las C. Señala los correctos:

10.00- 8.256- 778.5- 60.22- 2.325- 126.0 - 9.340 - 20.00 -  
27.44 - 12.36 - 7.245 - 9.990 - 432.34 - 126.2 - 2.457.

12. Une con flechas:

1 UM	3000
2 UM	4000
3 UM	9000
4 UM	1000
5 UM	2000
9 UM	5000

**Multiplicación por una cifra. Tablas de multiplicar del 1 al 9.**

## CONSEJOS PARA HACERSE MAYOR DE FORMA SALUDABLE

1. No se trata sólo de alargar la vida, sino de vivirla intensamente. Para ello cuida tu salud y participa activamente en la sociedad con una actitud vital y positiva.

### 2. Mente sana...

Leer la prensa, disfrutar con un juego de mesa, conversar, leer un libro, mantener la curiosidad y las ganas de aprender, son ejercicios prácticos para tu memoria y una apuesta segura para lograr una mente despierta.

### 3. Cuerpo sano.

Realizar una actividad física adecuada, llevar una alimentación sana, no fumar y ser prudente en el consumo de alcohol y medicamentos te ayudará a evitar la discapacidad y el declive funcional, prolongar la longevidad y mejorar tu calidad de vida.

### 4. Sigue conectado al mundo.

Participa en las asociaciones relacionadas con la cultura, con la solidaridad, busca actividades de ocio que te apetezcan, como bailar, estar con los nietos, viajar o hacer excursiones y disfrútalas al máximo.



## ACTIVIDADES.

1. Lectura del texto individualmente y en grupo.
2. ¿ Cuántas partes o párrafos tiene el texto?
3. ¿ Qué nos quiere decir o transmitir el texto?.

4. ¿ Qué debemos de hacer con nuestra vida?
5. ¿ Qué debemos de hacer para tener una mente sana?-
6. ¿ Cómo debemos conseguir tener un cuerpo sano?.
7. Para seguir conectado al mundo qué deberíamos de hacer.
8. Relaciona:

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| - Vivir la vida  | - sano           |
| - Cuerpo y mente | - al mundo       |
| - Conectado      | - intensamente   |
| - Participar     | - en actividades |

9. Enumera algunos consejos para hacerse mayor de forma saludable.

**Recuerda: Se escriben con V las palabras que empiezan por eva, eve, evi, evo, excepto ébano, los verbos acabados en olver, los presentes de indicativo, subjuntivo e imperativo del verbo ir.**

10. Completa: va,ve,vi,vo,vu.

A\_\_\_so          apro\_\_\_char          atra\_\_\_sar  
 \_\_\_lle          \_\_\_so          \_\_\_por          \_\_\_sillo  
 in\_\_\_tar          prima\_\_\_ra          \_\_\_o          vi\_\_\_enda

TEXTO (dictado)

Diferentes estudios dicen que las personas que se mantienen físicamente activas tienen una media de dos o tres años más de vida. El ejercicio físico puede llegar a actuar como "antídoto contra el envejecimiento".

De los 7 millones de personas mayores de 65 años en España, algo más de un millón trescientos mil viven solos. "Ellos quieren vivir solos mientras puedan, incluso lo prefieren antes que estar con sus hijos. El problema viene cuando tienen enfermedades o problemas y no se valen por sí mismos.

11. Señalar en el dictado las palabras que lleven v.

12. Realizar una frase con cada palabra, incluyendo adjetivos calificativos.

13. Calcular:

$160 \times 2 =$

$200 \times 3 =$

$1000 \times 4 =$

$1120 \times 5 =$

$3000 \times 9 =$

$230 \times 6 =$

13. Escribe de 2 en 2, desde el número 1000 al 1050.

14. Completa la serie: 990- 993-----1060.

15. Una persona ha leído 4 libros de 200 páginas cada uno. ¿ Cuántas páginas ha leído en total?.

16. Comprueba el resultado en la calculadora.

## LA DEPENDENCIA



Cuando una persona ya no se vale por sí misma, es en ese momento cuando el sistema nacional de protección a la dependencia contempla todos los servicios a los que tendrán derecho las personas con cierto grado de dependencia: tanto en ayuda a domicilio, como en centros de día, en teleasistencia, plazas residenciales, ayudas complementarias de adaptación de viviendas, o apoyos que les faciliten vivir de forma autónoma dentro de su hogar.

### ACTIVIDADES.

1. Lectura del texto.
2. ¿Qué debe de hacer una persona cuando ya no se vale por sí misma?
3. ¿Conoces los servicios que presta nuestro gobierno a estas personas?
4. Escribe una frase con cada una de estas palabras:

Servicios, viviendas, vivir, vale.

5. Completa con estas palabras las siguientes frases:

Primavera, revista, curva, invitado, adivinanza, visita, servicio.

En \_\_\_\_\_ voy de viaje.

Estoy leyendo una \_\_\_\_\_.

Yo presto un \_\_\_\_\_ a la comunidad.

Voy de \_\_\_\_\_ a la residencia.

Me han \_\_\_\_\_ a una fiesta.

Tengo que resolver esta \_\_\_\_\_.

El coche ha derrapado en una \_\_\_\_\_.

6. Ordena alfabéticamente estas palabras:

Vida, físico, activas, envejecer, millón, problema, medida.

7. De las siguientes palabras señala las que sean adjetivos:

Estudios, personas, activas, buenas, divertidas, problema, difícil, mayor, estudioso, estupendo, años, vida, inteligente.

#### DICTADO

Una adecuada nutrición, un control de enfermedades, el cumplimiento de los tratamientos, caen en saco roto sin "una buna educación y formación de las propias personas mayores y sus familiares, al igual que una adecuada formación de profesionales, médicos y enfermeros".

8. Clasificar las palabras subrayadas en el dictado en:

Nombres

Adjetivos

9. Une con flechas:

2 UM, 3 C, y 1 D	2.310
2 UM, 3 D, y 1 U	2.301
2 UM, 3 C, y 1 U	1.230
1 UM, 2 C, y 3 U	2.031
1 UM, 2 C, y 3 D	1.203
1 UM, 2 D, y 3 U	1.023

10. Escribe como se leen:

2.000 - 3.000 - 4.000 - 5.000 - 6.000 - 7.000 - 8.000 - 9.000.

11. Realiza:

$$126 \times 2 = \quad 314 \times 3 = \quad 720 \times 4 = \quad 150 \times 5 =$$

12. Un avión va 5 veces de Málaga a Madrid con 258 pasajeros en cada viajes. ¿ Cuántos pasajeros transporta?.

13- Comprueba el resultado con la calculadora.

## ACTITUD ANTE EL ENVEJECIMIENTO

Tenemos un índice de esperanza de vida entre los cinco más altos del mundo.

Para mantener y promover el envejecimiento sano recomendable:

- La actividad, que es vida. La pasividad psíquica y física acerca de la enfermedad y el deterioro.
- El ejercicio físico proporcionado, medido, vigilado y saludable.
- Una nutrición sana, equilibrada y placentera.
- Una actitud mental positiva ante la vida y los acontecimientos.

Con los progresos de la ciencia y el desarrollo económico y cultural, la vejez puede ser y es, cada vez más, una etapa de la vida tan plena como cualquier otra: productiva, creativa, afectiva y llena de relaciones sociales, de calidad de vida e independencia.

La vejez puede ser una etapa de felicidad pues frecuentemente viene acompañada de dos valores muy singulares: la sabiduría adquirida con la experiencia y la serenidad.



## ACTIVIDADES.

1. Leer el texto de forma individual y en grupo.
2. Señalar las palabras que no entendáis su significado.
3. Buscar el significado de esas palabras.

4. Escribir frases con ellas.
5. Escribir los sinónimos de: vejez, feliz, saber, lleno, acontecimientos, viene.
6. Escribir los antónimos de: vida, envejecer, enfermedad, felicidad, independencia, sano, pasividad.
7. ¿Cómo es nuestro índice de esperanza de vida?
8. ¿Qué cosas son recomendables para mantener y promover un envejecimiento sano?
9. ¿Cómo puede ser la vejez con los progresos de la ciencia y el desarrollo económico y cultural?
10. ¿Por qué la vejez puede ser una etapa de felicidad?

11. Completa las palabras que faltan:

Con los progresos de la \_\_\_\_\_ y el  
desarrollo \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ la  
vejez \_\_\_\_\_ y es, cada vez más, \_\_\_\_\_ de  
la \_\_\_\_\_ tan  
plena \_\_\_\_\_ como cualquier otra:  
\_\_\_\_\_, creativa,  
afectiva, y llena de \_\_\_\_\_, de calidad  
de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.

12. Escribe cinco palabras que lleven v , cinco con ll , cinco con j, y cinco con gue.

13. Escribe de 5 en 5, desde el número 2.000 al 2.100.

14. Calcula el número que falta:

$8 \times \underline{\quad} = 16$

$10 \times \underline{\quad} = 30$

$200 \times \underline{\quad} = 800$

$600 \times \underline{\quad} = 3.600$

$90 \times \underline{\quad} = 180$

$120 \times \underline{\quad} = 1.080$

15. Escribe en letra las siguientes cantidades:

129

244

690

1.002

1.220

2.840

## EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

El alto índice de envejecimiento de la población española es un logro histórico.

El envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso. España es un ejemplo y debemos felicitarnos por ello.

El envejecimiento es una etapa de la vida que suele ir acompañada de limitaciones, déficits, pérdidas y patologías, pero la vejez no es una enfermedad, ni algo negativo o peyorativo.

Toda persona mayor debe sentirse orgullosa por haber llegado ahí. Para un individuo, envejecer supone haber sobrevivido a enfermedades, accidentes, etc y debe sentirse afortunado y orgulloso por llegar a mayor. Envejecer es un logro personal y un éxito social.

### ACTIVIDADES.

1. Busca el significado de las palabras subrayadas del texto.
2. ¿Qué es un logro histórico?
3. ¿Por qué el envejecimiento de un país es consecuencia de su progreso?
4. ¿De qué cosas suele ir acompañado el envejecimiento?
5. ¿Qué supone envejecer para un individuo?
6. Escribe dos frases con las siguientes palabras : envejecimiento, enfermedades, éxito, afortunado, accidente, limitaciones.
7. Escribir al lado de cada nombre un adjetivo calificativo:
  - población
  - vida
  - individuo

- persona
- enfermedades

8. Ordenar las siguientes frases:

- envejecimiento una Etapa de la vida es.
- sentirnos orgullosos y por llegar afortunados mayores.
- Supone Envejecer sobrevivido haber enfermedades, accidentes, etc.

### RECUERDA:

SE ESCRIBE "J" EN LAS PALABRAS QUE EMPIEZAN O ACABAN EN "AJE", "EJE", EXCEPTO "HEGEMONÍA" Y EN LAS FORMAS DE LOS VERBOS QUE NO TIENEN "G" NI "J" EN EL INFINITIVO.

9. Copia las siguientes palabras:

Mujer, viejo, jefe, tijeras, traje, ejemplo, perejil, ejercicio, tarjeta, cojear.

Señala cinco nombres de los anteriores y añade un adjetivo calificativo a cada uno.

10. Completa con: ja, je, ji, jo, ju, las siguientes palabras:

Relo\_\_\_\_      ti\_\_\_\_ras      \_\_\_\_rafa      \_\_\_\_fe  
\_\_\_\_roba      \_\_\_\_ringa

Co\_\_\_\_\_n            le\_\_\_\_\_a            mu\_\_\_\_\_r  
me\_\_\_\_\_llón            lente\_\_\_\_\_            re\_\_\_\_\_lla

11. Escribe el número posterior a los siguientes:

990 \_\_\_\_\_, 999 \_\_\_\_\_, 1.000 \_\_\_\_\_,  
1.009 \_\_\_\_\_, 1.010 \_\_\_\_\_, 1.129 \_\_\_\_\_, 1.200 \_\_\_\_\_.

12. Completa la serie: 9.000- 8.999-----8.900.

13. Escribe en números:

Trescientos veinte  
Novecientos noventa  
Mil  
Mil diez  
Dos mil cuarenta  
Tres mil trescientos ochenta  
Cuatro mil novecientos  
Cinco mil veinticinco.

14. Si alguien escribe 208 folios cada semana. ¿ Cuántos folios escribe en 6 semanas?.

15. Comprueba el resultado con la calculadora.

## LA DEPENDENCIA DE LOS MAYORES

Las situaciones de incapacidad o dependencia son más frecuentes con la edad, pero en modo alguno son una consecuencia de la misma. Se deben a problemas de salud que se pueden agudizar con la edad o que la acumulación de algunas patologías pueden interferir en la calidad de vida de nuestro queridos Mayores.

Hoy, la ciencia nos dice que es posible disminuir la frecuencia e intensidad de la dependencia y retrasar su aparición.

La educación sanitaria, la prevención, el control y adecuado manejo de las enfermedades, y la recuperación de la función perdida, son las medidas necesarias para disminuir la dependencia.

Con los recursos sanitarios actuales que tiene nuestro país, es posible conseguir dichos objetivos, siempre que se orienten hacia la población envejecida que ahora atienden.

### ACTIVIDADES.

1. Lectura en voz alta y en silencio del texto.
2. ¿Cuál es la idea principal del texto?
3. ¿A qué se deben las situaciones de incapacidad o dependencia?
4. ¿Qué nos dice hoy la ciencia?
5. ¿Cuáles son las medidas necesarias para disminuir la dependencia?
6. ¿Cómo es posible conseguir estos objetivos?
7. Coloca los adjetivos calificativos a tu casa:
  - Por fuera mi casa es----- y -----
  - Sus ventanas son-----y-----
  - Por dentro mi casa es-----y-----

- Sus muebles son-----y-----

8. Copia el siguiente texto y subraya los nombres , artículos y adjetivos:

- En muchos países, las personas ancianas que son pobres y viven en zonas rurales carecen de acceso o tienen un acceso limitado a la asistencia sanitaria necesaria.

9. Escribe una frase con cada una de estas palabras:

- pobres, países, viven, dependencia, enfermedades, mayores, incapacidad, edad, salud.

10. Completa con ll, v, j, las siguientes palabras:

Bata\_\_\_\_\_ caba\_\_\_\_\_ atra\_\_\_\_\_sar

\_\_\_\_\_drío \_\_\_\_\_vero \_\_\_\_\_rafa

\_\_\_\_\_rar \_\_\_\_\_sta \_\_\_\_\_por \_\_\_\_\_var

Mo\_\_\_\_r a\_\_\_\_nzar ti\_\_\_\_ras estre\_\_\_\_\_.

11. Une con flechas:

1.418	$2.000 + 100 + 50 + 2 =$
1999	$2.000 + 30 =$
2.030	$3.000 + 600 + 70 + 1 =$
1.897	$1.000 + 800 + 90 + 7 =$
2.152	$1.000 + 900 + 90 + 9 =$

3.671

$$\underline{1.000 + 400 + 10 + 8 =}$$

12. Escribe como se leen los siguientes números:

1.023

2.130

3.203

4.200

5.025

13. Una escuela ha comprado 746 sillas. Si cada una vale 3 euros.  
¿ Cuántos euros cuestan todas las sillas?.

14. Comprueba el resultado en la calculadora.

## LA GERIATRIA

La atención geriátrica es un derecho básico, al que hoy en día, no tienen acceso la mayoría de las personas mayores cuando lo necesitan.

La ciencia ha demostrado que la Geriatria es una especialización sanitaria eficiente e imprescindible para limitar la dependencia en su justa medida, disminuir el sufrimiento y aumentar la calidad de vida de las personas ancianas con problema de salud más complejos.

Cuando las situaciones de dependencia se producen, es preciso ayudar a las familias en los cuidados, con la potenciación domiciliaria en primer lugar, y con internamientos temporales o definitivos cuando se requiera, en centros donde se garanticen los cuidados de calidad.

#### ACTIVIDADES.

1. Lectura del texto.
2. Busca el significado de las palabras subrayadas en el texto.
3. ¿ Qué es la Geriatria según ha demostrado la ciencia?.
4. ¿ Para qué sirve?.
5. ¿ Cómo se puede ayudar a las familias?.

6. Coloca al lado de cada uno de los nombres siguientes, los adjetivos calificativos que los acompañan en el texto; colócalos un debajo del otro y escribe al lado su género y número:

- Atención, derecho, personas, especialización.

7. Escribe por orden alfabético las siguientes palabras:

- Geriátrica, derecho, acceso, personas, ciencia, especialización, sufrimiento, vida, familias, lugar, internamientos.

8. Relaciona cada palabra con su contraria:

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| - Mayores       | dependencia    |
| - interno       | salud          |
| - independencia | menor          |
| - enfermedad    | externo        |
| - prescindible  | imprescindible |

9. Dictado.

El caballero atraviesa la calle y vuelve a su casa. Tengo que ver a mi vecino para llevar a la residencia unos relojes. Llegaron tarde a las actividades por culpa de la lluvia. Cuando viaje llevo una revista.

10. Relaciona:

Tijeras	ropa
Reloj	comida
Traje	cortar
Lluvia	hora
Mejillón	agua
Vidrio	crystal

11. Hemos comprado para la clase 134 libros de lectura a 4 euros cada uno. ¿ Cuánto cuesta la compra.

12. Comprueba el resultado en la calculadora.

13. Escribe las U, D, C, UM, de los siguientes números:

1.000 - 1.120 - 2.256 - 3.986 - 4.020 - 5.636 - 6.897 - 7.560 -

8.926 - 9.010 - 9.999.

## LA IMPORTANCIA DE VIVIR UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

La vida es desarrollo. Envejecer es crecer. Crecer es cambiar. Pero algunas personas mayores piensan que lo mejor es "dejar paso" a otros, "apartarse", del mundo que han construido y aislarse encerrados en los recuerdos del pasado. Pero no debe ser así. Las personas mayores tienen muchas oportunidades. Participar en los programas formativos, culturales y lúdicos que ofrecen los municipios y los centros de mayores es importante, porque a través de ellos se mantiene la capacidad de ser útil, se participa en los acontecimientos sociales, y se desarrolla la convivencia y la solidaridad.

Al participar, las personas mayores están cuidando su salud física y psíquica porque permanecen activas, aumentan las relaciones sociales, descubren nuevos estímulos, y realizan proyectos que obligan a salir de uno mismo.

Participar en lo que nos rodea es un camino para el envejecimiento activo, es decir, para comprometerse, para ser solidario y para sentirse mejor.



### ACTIVIDADES.

1. Lectura del texto en grupo e individual
2. ¿Qué piensan algunas personas mayores?.



---

- salir	mejor	vida
- activo	querido	mayores
- salir	pasado	capacidad

11. Completar con la ll, v, j, za, ce, ci, ga, gue, gui. Las siguientes palabras.

\_\_\_\_pato      \_\_\_\_garro      \_\_\_\_via      \_\_\_\_fe

\_\_\_\_tarra      vie\_\_\_\_      ca\_\_\_\_      \_\_\_\_lleta

ce\_\_\_\_ra      \_\_\_\_nenos      carro\_\_\_\_

\_\_\_\_ni\_\_\_\_ro.      \_\_\_\_pillo      \_\_\_\_re\_\_\_\_.

12. Cuenta de 100 en 100 desde el número 900 al 2000.

13. Escribe el número anterior a los siguientes:

---

\_\_\_\_\_1.000

\_\_\_\_\_1.460

\_\_\_\_\_2.100

\_\_\_\_\_3.843

\_\_\_\_\_4.684

\_\_\_\_\_5.555

\_\_\_\_\_6.000

\_\_\_\_\_7.000

\_\_\_\_\_8.000

\_\_\_\_\_9.000

\_\_\_\_\_9.999

\_\_\_\_\_9.998

14. En una caja hay 203 lápices. Calcula los lápices que habrá en 9 cajas.

15. Comprueba el resultado en la calculadora.

<p style="text-align: center;"><b>UNIDAD N° 5</b> <b>ALIMENTACION Y VIDA SALUDABLE</b></p>
--

## 1.- JUSTIFICACIÓN

Esta unidad trata de relacionar las diferencias que existen entre la alimentación y la nutrición así como la importancia que tiene seguir unos buenos hábitos de alimentación para gozar de una buena salud.

Con esta unidad pretendemos concienciar a nuestros alumnos cuáles son las enfermedades crónicas que afectan cada vez más a países desarrollados y en vías de desarrollo, como consecuencia de cambios en nuestra alimentación y nuestro estilo de vida y al mismo tiempo que las enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades dentales, y la osteoporosis, son la primera causa de muerte en el mundo, y suponen una lacra para la sociedad.

Para analizar las consecuencias de una buena o mala alimentación y nutrición seguiremos repasando el concepto de suma, resta, multiplicación e introducción al concepto de división a través de las unidades, decenas, centenas y unidades de millar así como la realización de ejercicios y problemas aplicando dichas operaciones.

Por último trabajaremos la lectura comprensiva, la velocidad lectora y entonación adecuada así como la expresión oral y escrita, introduciendo el concepto adjetivo y su concordancia con el nombre a la vez que trabajaremos el repaso de conceptos ya estudiados.

## 2.- TEMPORALIZACIÓN

La presente unidad se desarrolla durante el segundo trimestre, con cierta flexibilidad, del 7 de enero al 6 de febrero con un total de 23 sesiones de dos horas de duración cada una.

## 3.- OBJETIVOS

1. Contribuir al desarrollo personal mediante el aprendizaje y uso correcto de técnicas de expresión y comprensión, tanto oral como escrita.
2. Adquirir las destrezas y habilidades necesarias que permitan leer y escribir de forma fluida, y de forma comprensiva, favoreciendo el interés hacia la lectura y la escritura.
3. Concienciar sobre la necesidad de ampliación del léxico activo y ofrecer estrategias para la ampliación de vocabulario
4. Incorporar expresiones matemáticas a la vida real
5. Relacionar los números naturales con problemas de la vida cotidiana.
6. Leer y escribir cantidades hasta la unidad de millar de números naturales.
7. Fomentar el uso de la calculadora en las operaciones de suma, resta, multiplicación y división.

8. Reflexionar sobre el estilo de vida formado por la suma de factores individuales que afectan a la salud, y sobre las cuales se puede ejercer un cierto grado de control.
9. Conocer los hábitos que perjudican su estado de salud, promocionando la adaptación a nuevas formas de vida
10. Analizar el equilibrio existente entre ejercicio físico, alimentación y salud.

#### **4.- CONTENIDOS**

- Usos del lenguaje oral y escrito en las distintas situaciones y contextos cotidianos.
- Lectura y escritura comprensiva.
- Valoración de la lectura y la escritura como fuente de conocimiento y placer personal
- Conocimiento y aplicación de normas gramaticales y ortográficas básicas.
- Los números naturales, y decimales. Utilidad para expresar e Relaciones entre los números.
- Apreciación de los números en la vida cotidiana.
- El manejo de datos numéricos y su representación en función de los contextos.
- Cálculo mental y escrito.
- Operaciones básicas: significados y algoritmos.
- Uso y manejo de la calculadora.
- Utilización de estrategias para la resolución de problemas que se plantean en la vida cotidiana.
- Concepto de salud.
- Cuidado del cuerpo, hábitos de alimentación, descanso y actividad física, para mejorar su calidad de vida.
- Prejuicios, peligros, tabúes alimentarios y mitos relativos a la alimentación.
- Alimentación y nutrición.
- Los alimentos y sus propiedades nutricionales
- La dieta equilibrada y dieta saludable
- La dieta y la salud
- Enfermedades relacionadas con la alimentación

#### **5.- METODOLOGIA**

En este punto nos remitimos al apartado de metodología recogido en la programación didáctica.

#### **6.- ACTIVIDADES TIPO**

- Lectura grupal e individual, siguiendo el turno de lectura.

- Lectura comprensiva individual realizando ejercicios orales y escritos.
- Respuestas orales y escritas a preguntas del texto leído.
- Hacer frases con palabras.
- Ordenar palabras para la formación de frases.
- Completar textos con las palabras dadas.
- Sopas de letras.
- Dictados.
- Ejercicios de gramática con las normas de ortografía básicas
- Repaso del uso de la b y v,
- Repaso de m antes de p y b
- Reglas más comunes sobre el uso de la h
- Escritura de números naturales hasta las unidades de millar
- Descomposición de números naturales en unidades, decenas y centenas y unidades de millar
- Repaso de las operaciones de suma, resta y multiplicación
- Ejercicios y problemas con la introducción a la división
- Uso de la calculadora para comprobar las operaciones estudiadas
- Realización de series numéricas progresivas y regresivas
- Resolución de problemas con referencia a los textos de la unidad.
- Realización de series numéricas hacia delante y hacia atrás.
- Resolución de problemas con referencia a los textos de la unidad.

## **6.1. ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

- Lectura comprensiva de textos.
- Buscar palabras en el diccionario.
- Hacer frases con palabras.
- Buscar palabras en el diccionario.

- Buscar antónimos y sinónimos
- Distinguir palabras homófonas
- Realizar series numéricas progresivas y regresivas
- Escribir cantidades con letra.
- Realizar operaciones de suma, resta, multiplicación y división
- Uso de la calculadora.
- Habilidades mentales básicas
- Actividades de atención observación y memoria
- Empleo de herramientas multimedia.
- Búsqueda complementaria de información relativa a los contenidos trabajados.

## 7.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Utiliza adecuadamente el lenguaje y símbolos matemáticos para comunicar situaciones, de forma oral y escrita, con números naturales.
  - Participa activamente en diálogos, argumentando su opinión y respetando las demás.
  - Lee de forma correcta y comprensiva textos cortos y sencillos, de forma fluida, y reconoce temas e ideas fundamentales.
- Responde a preguntas de comprensión lectora, relativas a la información dada de forma directa en el texto, así como inferida
- Realiza cálculos matemáticos, tanto mentales como escritos.
- Interpreta los números naturales.
- Usa la calculadora como herramienta de trabajo.
- Identifica los elementos fundamentales de un ordenador y adquiere la autonomía necesaria para proceder a su encendido y apagado.
- Maneja el ratón del ordenador.
  - Relaciona el buen funcionamiento del cuerpo con hábitos de salud.
  - Expone argumentos, orales y escritos, acerca de la conservación de los alimentos y la importancia de la agricultura ecológica.
  - Reconoce la importancia de la dieta y el ejercicio físico para la salud.

## UNIDAD DIDÁCTICA 5:

# "ALIMENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE"



## LA NUTRICIÓN Y LA ALIMENTACIÓN

La necesidad fundamental de los organismos vivos, el cuerpo humano entre ellos es la nutrición.

La nutrición es un proceso complejo, mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus estructuras una serie de sustancias químicas definidas, que recibe del mundo exterior formando parte de los alimentos.

La nutrición comprende, también, la eliminación de los productos no aprovechables de la transformación de los alimentos.

La alimentación es la parte externa de la nutrición, o sea, el acto mediante el cual introducimos en el organismo los distintos alimentos. Para nutrirnos necesitamos alimentarnos, una buena nutrición dependerá de una buena alimentación.

## ACTIVIDADES

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.
- 2.- Comprensión lectora:
  - ¿Cuál es la necesidad fundamental de los organismos?
  - ¿Qué es la nutrición?
  - ¿De donde recibe el organismo las sustancias químicas?
  - ¿Qué es la alimentación?
  - ¿De qué depende una buena nutrición?
- 4.- Escribe palabras que signifiquen lo mismo que las siguientes: organismo, complejo, utiliza, exterior, alimento, introducir, distinto.

### RECUERDA:

El adjetivo es la palabra que acompaña al nombre y que nos dice cómo es o cómo está.

El perro es grande.

Nombre                      adjetivo

María está enfadada

Nombre                      Adjetivo

- 3.- Una vez leído el recuadro de la página anterior, escribe todos los adjetivos que encuentres en la lectura.
- 5.- Añádele los adjetivos más adecuados a los siguientes nombres: nieve, carbón, lobo, perro, yema,
- 6.- ¿A qué nombre le añadirías los siguientes adjetivos?: rojo, bonito, bueno, malo, simpático, cariñoso, bondadoso.
- 7.- Busca en el diccionario el significado de estas palabras:  
Proceso, nutrir, transformar, estructura
- 8.- Haz una frase con cada una de las palabras anteriores:

Proceso, nutrir, transformar, estructura

9.- Escribe con letra las siguientes cantidades:

120, 106, 115, 98, 176, 89

10.- Ordena estos números de mayor a menor:

120 - 106 - 115 - 98 - 109 - 111 - 95 - 89 - 176

11.- Inventa un problema con las cifras: 23 euros; 12 euros y 9 euros.

12.- Realiza estas operaciones:

$8973 \times 2 =$	$87323 \times 2 =$	$19372 \times 2 =$
$2456 : 2 =$	$65804 : 2 =$	$83625 : 2 =$

13.- Una familia la forman seis miembros. La consulta de un nutricionista cuesta 40 €. ¿Cuanto pagarán todos al año si lo visitan tres veces al mes? Si la familia se redujera solo a tres, ¿Cuánto pagarían ahora?

## LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS



Las sustancias que necesita nuestro organismo son las proteínas, las grasas, los hidratos de carbono, las sales minerales, y las vitaminas. Vamos a aprender en qué alimentos se encuentran

Las proteínas están en la leche y sus derivados, carnes y pescados, también están en huevos, legumbres y frutos secos.

Las grasas están en los aceites, mantequilla, tocino, leche, queso, carne y pescado.

Los hidratos de carbono se encuentran en dulces, cereales (pan, pastas, arroz,...) y legumbres.

Las sales minerales, que son indispensables para el cuerpo, las encontramos en los productos derivados de la leche (calcio), pescado (hierro, yodo, calcio,...) y en el huevo (fósforo, hierro)

Las vitaminas, que también son imprescindibles, se hallan en las verduras, frutas y hortalizas.

## ACTIVIDADES

1. Lectura del texto y comentario del mismo.
2. Comprensión lectora. Responde a las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles son las sustancias que necesita nuestro cuerpo?
  - ¿En qué alimentos se encuentran las proteínas?
  - ¿En qué alimentos se encuentran las grasas?
  - ¿En qué alimentos se encuentran las vitaminas?
  - ¿En qué alimentos se encuentran los hidratos de carbono?
  - ¿Qué sales minerales hay en la leche?

3.- Saca del texto todas las palabras que creas que son nombre y añádeles un adjetivo.

4.- Junto con tu compañera más cercana, sigue el juego de las palabras encadenadas: **fruto, tomate, tema...**

5.- Completa las frases con las siguientes palabras: hacen, haces, hago, hacemos, hace, hacéis.

Yo..... los ejercicios. Ellos.....gimnasia. Tú..... un dibujo.

Nosotros.....cálculo. Ella.....la resta. Vosotros.....el tonto.

6.- Construye frases como en el ejemplo:

La almohada		hondo
El hoyo		el vehículo
Hoy	está	blanda
Ahí	→	lloviendo

7.- Ordena las siguientes frases:

- la vivienda está la nubes El por precio de.
- pisos de oficial Hay protección pocos.

8.- Poner en plural las siguientes palabras:

Protección, ciudad, mar, capital, verdad, muro

9.- Escribe con número y con letra:

- El número de habitantes de tu localidad - El precio aproximado de una vivienda - Los kilómetros desde tu localidad hasta Madrid.

10.- Realiza las siguientes operaciones:

$$16076 \times 2 = \qquad \qquad 5840 \times 2 = \qquad 10748 \times 2 = \qquad 57302$$

$$: 2 = \qquad \qquad 7650 : 2 = \qquad \qquad 46890 : 2 =$$

11.- Ordena de menor a mayor las siguientes cantidades:

83 - 725 - 15 - 2419 - 228 - 640

**12.- Problema:**

En un pueblo hay 14500 habitantes. Si la mitad de ellos consume dos kilos de proteínas a la semana ¿Cuántos kilos consumirán en un mes?

**TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO**



En nuestra sociedad se produce una enorme tensión causada por tres tipos de mensajes contradictorios: Mensaje médico, mensajes estéticos y mensajes gastronómicos. La abundancia de alimentos, junto con el tener que ser delgado para ser aceptada, crea situaciones muy conflictivas que conducen a algunas personas a desarrollar un trastorno del comportamiento alimentario.

La existencia en el mundo desarrollado de una superabundancia de alimentos muy sabrosos y de enorme densidad calórica, crea unas tensiones a los individuos más vulnerables que pueden abocar en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria. Los más conocidos son: la anorexia y la bulimia, aunque el especialista en nutrición que explora este campo se encuentra con que muchos de los trastornos del comportamiento alimentario son mixtos, o no se incluyen dentro de estas categorías tan precisas

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Cuáles son los mensajes contradictorios de esta sociedad?

- ¿Qué crea situaciones muy conflictivas?

- ¿A qué conducen estas situaciones?

- ¿Cuáles son los trastornos más conocidos de la conducta alimentaria?

3.- Lee las siguientes frases señalando el error que hay y escríbelas correctamente.

- El arradio ha dicho que una mujer ha sido asesinada.

- Esa mujer se compró una amoto de gran cilindrada.

- En el armario tengo muchas brusas.

- El aguelo de Miguel es muy divertido.

- Me duele bastante el estógamo.

- Al cementerio se le llama camposanto.

4.- ¿Qué cantidad tengo que sumarle a los números siguientes para que la solución sea **987**?

$$345 + \dots = 987$$

$$538 + \dots = 987$$

$$836 + \dots = 987$$

$$765 + \dots = 987$$

$$145 + \dots = 987$$

$$986 + \dots = 987$$

5.- ¿Qué cantidad tengo que restar a los números siguientes para que la solución sea **327**?

$$438 - \dots = 327$$

$$836 - \dots = 327$$

$$637 - \dots = 327$$

$$543 - \dots = 327$$

$$765 - \dots = 327$$

$$893 - \dots = 327$$

Dividir es repartir una cierta cantidad entre otra. Ejemplo: Si hemos conseguido un premio de 200€ y lo tenemos que repartir entre dos amigas, cada una tocaremos a 100€

6.- Reparte mentalmente las siguientes cantidades entre dos:

24, 44, 68, 90, 100, 298, 658, 888, 1000

7.- En clase utilizamos un diccionario cada 3 personas. Si en las mesas tenemos 11 diccionarios. ¿Cuántos alumnos estamos en clase?

8.- Si el corazón de una persona late por término medio unas 70 veces por minuto. ¿Cuántos latidos dará en una hora? ¿Y en un día? ¿Y en un mes?

9.- Una persona tiene en un bote de medicinas 58 pastillas para su medicación. Si cada día ha de tomarse 2 pastillas, ¿cuántos días le durarán?

10.- Si la persona del ejercicio anterior se ha encontrado otro bote con 34 pastillas, ¿para cuántos días tendré ahora pastillas?

## PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LAS SOCIEDADES DESARROLLADAS

La producción mundial alimentaria es suficiente para proporcionar alimentos a todos los habitantes del planeta. Pero hay diferencias en cuanto a la oferta y consumo de alimentos.

En los países pobres, debido al déficit parcial o total de nutrientes por la escasez alimentaria, es la causa más frecuente de hipocrecimiento. Las principales causas de muerte y la patología dominante en dichos países están relacionadas con el consumo de dietas de valor calórico insuficiente y bajo contenido de nutrientes. La malnutrición es en la actualidad un problema universal que incide sobre todo en los países pobres y en estratos específicos poblacionales de los países ricos.

La sobrealimentación, característica de los países industrializados o desarrollados, se relaciona actualmente con el incremento de enfermedades cardiovasculares, obesidad, caries, etc. Todas ellas constituyen las enfermedades de la sociedad de la abundancia.

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Hay suficiente alimento para toda la humanidad actual?
- ¿Cuál es la causa principal del hipocrecimiento?
- ¿Con qué se relaciona las principales causas de muerte?
- ¿Cuál es el problema hoy en día con respecto a la alimentación?
- ¿Cuáles son las enfermedades de la sociedad de la abundancia?

3.- Completa el siguiente texto:

La producción ..... alimentaria es suficiente para ..... alimentos a todos los ..... del planeta. Pero hay ..... en cuanto a la ..... y .....de alimentos.

4.- Busca las siguientes palabras en la sopa de letras **HELADO, HUNDIR, COHETE, HACER** y haz una frase con cada una de ellas:

H	C	O	H	E	T	E
R	M	O	E	S	A	L

E	C	U	L	E	S	A
C	H	T	A	O	S	I
A	O	S	D	M	A	R
H	I	L	O	T	O	S

Helado:

Hundir:

Cohete:

Hacer:

5.- Haz familias de palabras con las siguientes: hundimiento, helar, ahogado, hielo, hundido, alcohólico, desahogar, alcoholismo.

6.- Ordena de mayor a menor las siguientes cantidades:

98 - 3526 - 17 - 120 - 201 - 1500 - 999 - 350 - 1007 - 793

Dividir una cantidad por tres es ver cuántos montoncitos iguales podemos hacer con esa cantidad.

7.- Realiza estas operaciones:

$$9328 \times 3 =$$

$$6789 \times 3 =$$

$$36890 \times 3 =$$

$$43206 : 3 =$$

$$76230 : 3 =$$

$$96306 : 3 =$$

8.- **Problema:** Una calzada mide 728 centímetros de anchura y dos líneas continuas que tiene pintada la parte en tres partes ¿cuánto mide la anchura de cada parte?

9.- **Problema:** Un grupo de 3 amigos realizan un viaje en el vehículo de uno de ellos, pero deciden pagar el combustible a partes iguales entre los tres. Si el gasto es de 594 euros, ¿cuánto deberá pagar cada uno?

10.- Si el gasto anterior hubiera aumentado al doble ¿cuánto le correspondería pagar ahora a cada uno?

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

La causa más frecuente de reducción de riego sanguíneo es la arteriosclerosis, que consiste en un depósito de grasas sobre todo colesterol en las paredes de las venas y arterias y que llegan a lesionarlas. Con el tiempo, estas lesiones crecen, se calcifican y se endurecen llegando a que el estrechamiento sea tan importante que el tejido no reciba la cantidad de sangre necesaria y muera.

En los países europeos, las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la primera causa de muerte. Desde los años 50, los estudios epidemiológicos vienen demostrando la relación entre la ingestión de grasas y arteriosclerosis.

Desde hace décadas se ha ido poniendo de manifiesto los niveles elevados de colesterol de los niños en España en distintos estudios, como el estudio CAENPE. Algunos alimentos, tomados habitualmente por los niños y jóvenes como golosinas, meriendas y snacks ("chucherías") son muy ricos en grasa saturada y a veces en colesterol.

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Cuál es la causa de la reducción del riego sanguíneo?
- ¿En qué consiste la arteriosclerosis?
- ¿Qué ocurre con el tiempo y estas lesiones?
- ¿Cuál es la principal causa de mortalidad en los países europeos?
- ¿Qué se ha ido poniendo de manifiesto en los últimos años?

2.- Une cada palabra con su significado.

Sanguinario	endurecimiento de las paredes arteriales
Arteriosclerosis	que se refiere al corazón y venas
Cardiovascular	persona cruel

3.- Une palabras de la fila 1 con palabras de la fila 2

Fila 1: Enfermo, mandar, jugar, tocar, pregunto, hervir, silencio

Fila 2: sueño, respondo, medico, obedecer, amigo, suave, caliente

Las palabras que empiezan por hidr... se escriben con **h** y tienen un significado relacionado con el agua. Ejemplo: hidratado

4.- Escribe varias palabras que empiecen por **hidr...** escribiendo su significado. Si no las encuentras usa el diccionario.

5.- Escribe lo contrario de:

Ninguno, parcial, continua, salida, público, cercano, primero

6.- Continúa la serie:

37 - 47 - 57 -

7.- Resuelve:

$$25685 \times 3 = \quad 85214 \times 3 = \quad 8452 \times 3 = \quad 54831 :$$

$$3 = \quad 82644 : 3 = \quad 226305 : 3 =$$

8.- Resuelve las siguientes operaciones:

537	+ 18		: 3		-23		x 3	
-----	------	--	-----	--	-----	--	-----	--

804	+ 15		: 3		x 3		-27	
-----	------	--	-----	--	-----	--	-----	--

9.- Escribe con número las siguientes cifras:

Doscientos ocho, Mil setenta y cuatro, Quinientos cuarenta y Siete

10.- El médico me ha recetado para reducir el colesterol tres botes de pastillas. La dosis que me he de tomar es de tres pastillas diarias. Si el bote tiene 96 pastillas, ¿Cuántos días me durarán?

## LA DIETA EQUILIBRADA. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el ser vivo utiliza, transforma e incorpora en sus propias estructuras las sustancias que recibe del mundo exterior con el objetivo de obtener energía, construir y reparar las estructuras orgánicas, y regular los procesos metabólicos. Estas sustancias, llamadas nutrientes se encuentran en los alimentos: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, y agua. El ser humano necesita para vivir energía (calorías), agua, y de unos cuarenta a cincuenta nutrientes.

La dieta está constituida por el conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que nos permiten mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo. Una dieta es correcta cuando aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de las cantidades diarias recomendadas.

### ACTIVIDADES

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo
- 2.- Comprensión lectora:
  - ¿Qué es la nutrición?
  - ¿Dónde se encuentran los nutrientes?
  - ¿Qué necesita el ser humano para vivir?
  - ¿Porqué está constituida la dieta?
  - ¿Qué nos permite mantener la dieta?
  - ¿Cuándo una dieta es correcta?

Las palabras que empiezan por **hiper** se escriben con h y nos dan una idea de algo por encima de lo normal. Ejemplo: hipertensión.

- 3.- Haz una lista de palabras que empiecen por hiper. Ayúdate del diccionario si lo necesitas.
- 4.- Escribe en singular las siguientes palabras:

Navidades, voces, miles, redes, capataces, prioridades, ruiseñores,  
virtudes, codornices, abridores.

5.- Escribe un diminutivo y un aumentativo de las siguientes palabras:  
Ejemplo: mesita **mesa** mesaza

Casa, coche, papel, melón, taza, cabeza, camisa, cuchara, libro

6.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

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

Nutrición, dieta, alimento, proteína, humano, energía, minerales,

7.- Operaciones:

$\begin{array}{r} 8938 \\ +1095 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 56789 \\ +67928 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 9567 \\ -5728 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 875207 \\ -474296 \\ \hline \end{array}$
--	--	--	--

$\begin{array}{r} 4567 \\ \times 35 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 5790267 \\ \quad \quad \times 68 \\ \hline \end{array}$	$97866 : 3 =$	$54384 : 3 =$
--	---	---------------	---------------

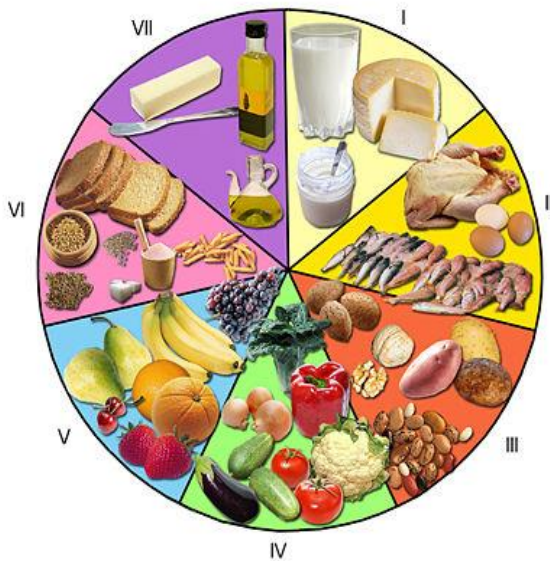
8.- Escribe el anterior y el posterior:

..... 1256 .....                      ..... 2646 .....                      .....417 .....  
..... 735 .....                      ..... 1300 .....                      .....450.....

9.- Problema: En nuestro Centro se ha organizado un viaje, el autobús es de 55 plazas. Si el autobús se ha completado y cada uno ha puesto 12 euros, ¿Cuánto dinero ha costado el viaje?

10.- Si del total de lo que ha costado el autobús del problema anterior, una tercera parte ha sido destinada para gasolina, ¿Cuánto le ha quedado libre al propietario del autobús?

## LOS SIETE GRUPOS DE ALIMENTOS



No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales. El trigo y la harina integrales carecen de vitaminas A, B12, C y D, y contienen muy poco calcio, pero tienen mucha fibra. La ternera contiene muy poco calcio, vitaminas A, C, D, y fibra pero posee hierro y vitamina B12. Al tomar los dos grupos de alimentos, recibimos los elementos procedentes de ambos, pero necesitamos añadir cítricos o ensaladas que aporten la vitamina C, y leche o queso que contienen vitamina D y calcio. Así, combinándose se completan los aportes de los 7 grupos de alimentos. **Grupo 1:** leche y derivados: quesos y yogur. **Grupo 2:** carne, huevos y pescado. **Grupo 3:** patatas, legumbres y frutos secos **Grupo 4:** verduras y hortalizas. **Grupo 5:** frutas. **Grupo 6:** pan, pasta, cereales, azúcar y dulces. **Grupo 7:** grasas, aceite y mantequilla.

Según la función que cumplen en el organismo, los alimentos se clasifican en: **Alimentos plásticos** imprescindibles para la formación y mantenimiento de nuestra estructura. **Alimentos energéticos** son los ricos en sustancias energéticas. **Alimentos reguladores** son aquellos ricos en vitaminas y minerales.

## ACTIVIDADES:

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo

2.- Comprensión lectora

- ¿Qué no tiene el trigo ni la harina integrales?
- ¿Qué nutrientes posee la ternera?
- ¿Cuáles son los alimentos que forman los grupos 1 y 6?
- ¿Qué función cumplen los alimentos plásticos?
- ¿En qué son ricos los alimentos reguladores?

3.- Lee de nuevo el texto y saca las palabras que lleven h.

4.- Ahora vas a escribir todos los nombres que sean femeninos.

Recuerda: Se escriben con **h** las palabras que empiecen por **hipo** (que significa por debajo de o escasez de algo. Por ejemplo: hipocalórico.

5.- Escribe palabras que empiecen por hipo. Ayúdate del diccionario.

7.- Poner todas las letras en mayúsculas:

Los alimentos plásticos son imprescindibles para la formación y mantenimiento de nuestra estructura y los alimentos reguladores son ricos en vitaminas y minerales.

8.- **Escribe lo contrario:**

Delante.....	hacer.....	preguntar.....
mayores.....	reunir.....	querer.....

9.- Escribe 10 cantidades comprendidas entre 624 y 725:

10.- Relaciona las cantidades escritas en número con sus correspondientes escritos en letra:

438	Mil seiscientos veintiuno
25	Mil doscientos treinta
104	Cuatrocientos treinta y ocho
1.230	Ciento cuatro
1.621	Veinticinco

11.- Operaciones:

$3291 \times 3 =$

$3456 \times 3 =$

$5238 \times 3 =$

$7629 : 3 =$

$7281 : 3 =$

$1386 : 3 =$

12.- Una persona ha ingerido en tres días 8145 calorías ¿Cuánto ha ingerido en un día Si lo recomendable son 2100 calorías diarias, ¿Cuántas ha ingerido de más diariamente?

la sal

## HIDRATOS DE CARBONO O AZÚCARES

Mediante la digestión los seres vivos transforman todos los azúcares en glucosa. Las patatas, pastas de sopa, el pan, arroz y los cereales en general, son alimentos ricos en hidratos de carbono.

El organismo transforma esos alimentos en azúcares antes de utilizarlos como fuente de energía para el mantenimiento del cuerpo, crecimiento y las actividades cotidianas.

La glucosa se utiliza de tres maneras distintas:

- Se almacena en el hígado.
- Se transporta hasta las células en donde se quema inmediatamente para producir energía.
- Se convierte en ácidos grasos que se depositan después en forma de grasa.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- Mediante la digestión ¿En qué se transforman los azúcares?
- Escribe tres alimentos ricos en hidratos de carbono.
- ¿Dónde se almacena la glucosa?
- ¿Dónde se transporta la glucosa?

3.- Lee las siguientes palabras y une sus significados:

Transeúnte	dar a una persona o cosa otra forma
Transfusión	persona que camina
Transferir	llevar de un sitio a otro
Transporte	→ pasar el dinero a otra cuenta o persona
Transformar	meter sangre de una persona a otra

4.- Escribe cada palabra de la 1ª columna seguida de las de la 2ª

5.- Separa en tu cuaderno las palabras en la siguiente frase:

Laspatataselpanyloscerealessonricosenhidratosdecarbono.

Recuerda: se escriben con h las palabras que empiezan por **hum** seguida

de una vocal. Ejemplo: humano.

6.- Invéntate tú otras palabras que sigan la regla anterior. Si es necesario utiliza el diccionario.

7.- Fíjate en la definición de la siguiente palabra y completa tú la definición de las siguientes. **Maquinista:** Persona que trabaja con máquinas.

Trapequista, electricista, futbolista, escayolista, oficinista.

8.- Realiza estas operaciones:

$$\begin{array}{l} 8032 \times 4 = \qquad \qquad 9265 \times 4 = \qquad \qquad 2345 \times 4 = \\ 1164 : 4 = \qquad \qquad 1548 : 4 = \qquad \qquad 3978 : 4 = \end{array}$$

9.- Sigue la serie hasta el 300:

$$200 - 205 - 210 \dots\dots\dots 300$$

10.- Problema: Cada tres gramos de hidratos de carbono se transforman en un gramo de grasa. Si al final una persona ha acumulado en cinco meses unos tres kilos de grasa corporal, ¿Cuántos gramos de hidratos de carbono ha ingerido?

11.- Problema: Un grupo de tres amigos van a comprar comida para un viaje turístico y compran 5 kilos de jamón a 9 euros el kilo, 3 cajas de leche a 10 euros la caja, 4 kilos de queso a 12 euros el kilo y 2 botellas de vino a 4 euros cada una. ¿Cuánto tendrá que poner cada uno?

## LAS PROTEÍNAS

Las proteínas son los materiales de construcción fundamentales de la célula viva. Las proteínas del cuerpo humano deben reponerse constantemente, bien porque se pierdan, bien porque envejeczan y deban ser sustituidas por nuevos materiales.

Los niños, debido al crecimiento necesitan un aporte proteico mayor.

Alimentos ricos en proteínas son la carne, el pescado y los huevos.

La digestión de los hidratos de carbono empieza en la boca, las proteínas empiezan a digerirse en el estómago y las grasas, su emulsión, empieza en el duodeno gracias a la bilis y al jugo pancreático.

Las proteínas cumplen funciones específicas. Existen proteínas destinadas a formar tejidos: pelos, uñas, etc. Otras al transporte de la sangre, otras son responsables de la contracción muscular etc.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué función cumplen las proteínas?
- Escribe alimentos ricos en proteínas
- ¿Dónde empieza la digestión de las proteínas?

3.- Completa estas frases con las siguientes palabras: huevos, estómago, construcción-

. Las proteínas empiezan a digerirse en el.....

. Las proteínas son materiales de.....

. Alimentos ricos en proteínas son la carne, el pescado y los.....

5.- Escribe lo contrario:

bien .....

empezar .....

rico .....

envejecer .....

perder .....

cumplir .....

No confundas las siguientes palabras: hecho/hecha que es del verbo hacer (¿has hecho los deberes?) con echo/echa que es del verbo echar (échale de comer al perro)

6.- Invéntate tú dos frases en las que utilices las dos formas anteriores.

7.- Pon el número anterior y posterior:

..... 1050.....                      .....3120.....                      .....5180.....  
 ..... 1495.....                      ..... 8600.....                      ..... 6400.....

8.- Realiza estas operaciones:

$3750 \times 4 =$                        $1202 \times 4 =$                        $8361 \times 4 =$      $3784 :$   
 $4 =$                        $8375 : 4 =$                        $1860 : 4 =$

$3 \times 4$		$+6$		$: 3$		$-3$		$\times 5$		$+6$		$:3$	
--------------	--	------	--	-------	--	------	--	------------	--	------	--	------	--

9.- Completa la siguiente tabla de multiplicar:

X	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2					10				
3									
4			12						36

10.- Escribe con números:

Nueve mil trescientos diez.....

Siete mil ciento cuarenta y seis.....

Mil doscientos dos.....

111.- Problema: Si entre cuatro personas han ganado en un mes 5760 euros, ¿Cuánto le corresponde a cada uno?

¿Qué es lo imprescindible para entrar en cualquier lugar?

Estar fuera

## MINERALES Y VITAMINAS

Aparte de las grandes cantidades de hidratos de carbono, agua y proteínas que el hombre necesita, existen numerosos elementos de los que sólo son necesarios pequeñas cantidades imprescindibles para el metabolismo. Su ausencia con pequeña que sea puede ocasionar graves enfermedades. Estas sustancias imprescindibles son los minerales y las vitaminas.

Los **minerales** tienen diversas y muy variadas funciones: el calcio contribuye a la rigidez y consistencia de los huesos y dientes y el hierro es un constituyente básico de la hemoglobina de la sangre.

Las **vitaminas** son sustancias que el cuerpo necesita en pocas cantidades y que en su mayoría actúan en las reacciones químicas vitales que estimulan el desarrollo y mantienen la vida. Todas las vitaminas necesarias se pueden obtener de los alimentos y la vitamina D, además se consigue también por la acción de los rayos solares.

Son alimentos ricos en vitaminas y minerales las frutas y verduras.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué cantidad de minerales y vitaminas se necesitan?

-¿A qué contribuye el calcio?

- Aparte de los alimentos ¿Cómo se consigue también la vitamina D?

3.- Escribe el singular de las siguientes palabras:

Proteínas, minerales, vitaminas, dientes, frutas, enfermedades

4.- Ordena las siguientes frases:

vitaminas y minerales tienen las y verduras frutas

vitaminas el cuerpo y minerales necesita

5.- Coloca las palabras siguientes en su lugar adecuado: Hemisferio, homogeneizada, hectómetro, hidráulica,

- Cada mitad de la esfera terrestre se llama.....

- La leche que tomamos es pasteurizada y.....

- Tenemos luz gracias a la energía.....
- La medida que tiene cien metros se llama.....

6.- Busca las siguientes palabras en la sopa de letras: hormiga, hermano, hospedaje, hierba, hornillo

H	E	S	L	Z	S	S	U	U	E
E	R	D	K	Z	D	A	J	H	J
R	R	G	J	X	F	q	D	D	A
M	R	A	B	R	E	I	H	O	D
A	Y	U	H	X	G	S	I	R	E
N	J	U	G	C	H	D	L	E	P
O	M	I	G	C	J	F	Ñ	P	S
U	H	O	R	M	I	G	A	R	O
I	G	P	S	B	M	J	Y	L	H
A	H	O	R	N	I	L	L	O	O

7.- Escribe los siguientes números:

Mil quinientos doce.....

Seis mil doscientos.....

Ciento cuatro.....

8.- Realiza las siguientes operaciones:

$4362 \times 5 =$

$4302 \times 5 =$

$3045 \times 5 =$

$5830 :$

$5 =$

$4585 : 5 =$

$3765 : 5 =$

5 x7		+10		: 3		-3		x5		+6		:3	
------	--	-----	--	-----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

9.- Problema: Para que en mi familia no haya déficit de vitamina C compré ayer naranjas por valor de 230 €. Si en mi familia somos cinco, ¿Cuál es el gasto por persona?

## LA GRASA Y SUS FUNCIONES

Las grasas forman un grupo de sustancias que se caracterizan por sus propiedades: no se disuelven en agua, pero sí en otros tipos de sustancias como el éter, gasolina o cloroformo y por eso se utilizan como impermeabilizantes (la cera por ejemplo). Son malas conductoras del calor y un buen aislante térmico (como es el caso de grasa que hay debajo de la piel). Son capaces de acumular grandes cantidades de energía y constituyen una reserva energética a largo plazo.

La mayoría de los alimentos más sabrosos contienen una gran cantidad de grasas, pudiendo ser fuentes visibles de grasas la nata, mantequilla, margarina, la grasa que rodea la carne... también hay grasas que no son visibles y están en la leche, el queso, la yema de huevo, aguacates, nueces, chocolate y productos elaborados como los bizcochos y tartas.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿En qué sustancias se disuelven las grasas?
- Escribe tres alimentos que contengan grasa visible.
- Escribe tres alimentos que contengan grasa invisible
- ¿Por qué son impermeabilizantes las grasas?

3.- Escribe una frase con cada una de estas palabras:  
grasa , bizcocho, aislante

4.- Escribe con mayúsculas estas palabras:

Chocolate, bizcocho, yema de huevo, grasas saturadas, aislante térmico

5.- Coloca las letras que faltan en estas palabras:

.....cia      .....cer      .....bitación      almo.....da      ve....culo      .....blar  
a.....ra      alco.....l      a.....garse      des.....elo      co.....te      .....cer

6.- Escribe las sílabas que faltan a cada palabra:

.....hete, ron.....do, al.....ntarilla, .....labaza, bo.....te, barba.....a, bo.....lla,  
.....al.....era, pa.....te, Al.....udete, palan.....ta, al.....hueta.

7.- Te voy a dar una lista de nombres y otra de adjetivos para que le acoples a cada uno el más apropiado:

Nombres: animal, toro, casa, canción, modelo, juego, accidente, cepillo.

Chiquillo, tabaco, zapatillas, folleto

Adjetivos: inofensivo, informativo, leve, suave, breve, nueva, deportivas, activo, exclusivo, bravo, nocivo, educativo.

8.- Realiza las siguientes operaciones:

$$50 : 5 = \qquad \qquad \qquad 340 : 5 =$$

$$70 : 5 = \qquad \qquad \qquad 300 : 5 =$$

$$6480 : 5 = \qquad \qquad \qquad 3490 : 5 =$$

9.- Completa el siguiente cuadro

x	234	543	45	67	103
2					
3					
4					
5					

9.- Sigue la serie hasta el 280:

100 - 110 - 120 -

10.- Problemas: Una persona debe tomar 2500 calorías al día. Si toma 450 calorías en el desayuno, 1400 en la comida y 860 calorías en la cena. ¿Cuántas calorías ha tomado de más? ¿Cuántas ha tomado de más por cada comida aproximadamente?

## ACEITE DE OLIVA



El aceite de oliva es un zumo o jugo oleoso extraído por prensado en frío de la aceituna, fruto del olivo; es de color dorado o verdoso, denso y de aroma perfumado. La palabra aceite deriva del nombre árabe az-zait, que significa "Jugo de oliva". Se han descrito muchas propiedades dietéticas: contribuye a la regulación de la glucosa en la sangre, disminuye la tensión arterial, regulariza el funcionamiento del aparato circulatorio, mejora la absorción intestinal de los nutrientes y contribuye al crecimiento óseo; además es vehículo para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K). El aceite de oliva es el ingrediente estrella de la dieta mediterránea, dieta que se considera como una de las más recomendadas.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora.

- ¿De qué color y cuál es el aroma del aceite de oliva?
- ¿De dónde deriva y qué significa la palabra aceite?
- Escribe alguna propiedad dietética del aceite de oliva
- ¿Qué nombre recibe la dieta que se considera cómo una de las recomendadas?

3.- Completa con palabras del texto:

- El aceite de.....es un.....o jugo oleoso..... por..... en frío de la.....

Fíjate en estas palabras:

Haremos: del verbo hacer

habría: del verbo haber

Aremos: del verbo arar

abría: del verbo abrir

4.- Según lo anterior escribe frases con cada una de las formas anteriores.

5.- Intenta definir el significado de cada uno de las siguientes palabras: hablando/ablando, hato/ato, hecho/echo, huso/uso. Si tienes problemas ayúdate del diccionario.

6.- Pon las formas anteriores donde correspondan:

Juan está ..... con su hermano. Yo siempre ..... muy bien la masa.

Yo .....bien la cuerda. María ha hecho un .....con la ropa. Has ..... bien los deberes. No le riñas por el ..... de equivocarse. El ..... se utilizaba para hilar. Esta máquina está fuera de .....

7.- Escribe con letra los siguientes números:

1000, 9834, 4362, 3587

8.- Escribe el número anterior y posterior:

..... 5490.....          ..... 4578.....          .....9139.....

..... 5743.....          ..... 1.026.....          ..... 1430.....

..... 5270.....          ..... 1.000.....          ..... 7601.....

9.- Escribe pares de números que sumen 40.

10.- Una familia consume a la semana 2 litros de aceite. ¿Cuántos litros consumirá al cabo del año? ¿Cuántos litros consumirán 9 familias?

11.- Si una garrafa de aceite tiene 5 litros. ¿Cuántos litros habrá en 20 cajas con 6 garrafas cada una?

12.- ¿Cuánto importará todo el aceite del problema anterior si cada litro cuesta 3 euros? Si el gasto se reparte entre cinco personas ¿Cuánto tendré que pagar cada una?

## **EL AGUA, INDISPENSABLE PARA LA VIDA.**

Todos los seres vivos, necesitan agua para vivir. El agua es uno de los compuestos más importantes de un ser vivo.

El agua es, para las células, el vehículo mejor para el transporte de sustancias: Lubrica las articulaciones, participa en las reacciones propias de la digestión y excreción y contribuye a regular la temperatura corporal. Todos nosotros, al cabo del día, perdemos una buena cantidad de agua. Un muchacho muy activo debe contar que pierde unos 2,5 litros de agua por día. La sensación de sed es un aviso para que repongamos el agua que perdemos al respirar, cuando sudamos y, de un modo especial, cuando se orina.



## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué es el agua para las células?
- ¿Cuánta agua pierde un niño activo al día?
- ¿Qué es la sensación de sed?
- ¿Cómo se pierde el agua?

3.- Contesta por escrito para qué sirve lo siguiente: Un lápiz, Un botijo, Un embalse, el hielo, un canal de riego.

Ejemplo: Un lápiz sirve para dibujar o escribir

4.- Coloca: **este - esta - estos - estas**

..... seres

..... sustancias

..... sed

..... agua

..... digestión

..... libros

..... células

..... día

..... modo

..... vehículo

..... muchachos

..... sensación

5.- Construye oraciones uniendo una palabra de cada columna y luego las escribes en tu cuaderno:

El hortelano	trabaja	huevos
El huelguista	pone	huelga
La gallina	hace	el hierro
El herrero	cultiva	la tierra

6.- Agrupa las siguientes palabras por familias de significado:

Hortelano, huerta, óseo, osario, hortaliza, huesudo, hospedaje, óvulo, hospedería, huevera, hospedar, huevería.

7.- Pon en plural las siguientes palabras: barbaridad, calidad, pez, regaliz, coz, generosidad, juez, ajedrez, inquietud, pared, cicatriz, maiz

8.- Relaciona el resultado con flechas:

18 : 2	→	7	44 : 2	→	18
35 : 5		9	54 : 3		22
60 : 5		6	90 : 5		12
24 : 4		12	48 : 4		16

9.- Realiza las siguientes operaciones:

$$1840 \times 5 = \quad 7241 \times 5 =$$

$$2476 : 5 = \quad 7584 : 3 =$$

10.- Problemas: - Una persona pierde al día 2,5 litros de agua. ¿Cuántos litros deberá ingerir en una semana para no deshidratarse?

11.- En un almacén hay 2123 botellas de agua, pero venden 877 botellas y entran en el almacén 608 nuevas botellas. ¿Cuántas botellas hay? Si cada tres botellas se venden a 1 euro ¿Cuánto importaran las que quedan?

Un estuche blanco y muy bien cerrado, cualquiera lo rompe pero nadie lo ha pegado, ¿qué es?

El huevo

## CANTIDAD Y NATURALEZA DE LOS ALIMENTOS

Dependiendo de la edad, de su peso, del sexo y del tipo de actividad que realice, cada persona necesita una cantidad determinada de alimentos, en función de la energía que éstos le aportan.

La naturaleza de los alimentos es distinta porque no todos se comportan, una vez en el organismo del mismo modo.

Los hay que son **energéticos** (hidratos de carbono y grasas) , los hay que son **plásticos** (las proteínas) y los hay que son vitaminas y los minerales que son **reguladores** del metabolismo

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿De qué depende la cantidad de alimentos que tomamos?
- ¿Por qué es distinta la naturaleza de las alimentos?
- ¿Qué son?:
- Alimentos energéticos
- Alimentos plásticos
- Alimentos reguladores.

3.- Rellena esta ficha:

EDAD	PESO	SEXO
CARNE VECES POR SEMANA	PESCADO VECES POR SEMANA	
VERDURA AL DIA	FRUTA AL DIA	
¿TOMAS $\frac{1}{2}$ LITRO LECHE AL DIA?	CANTIDAD LACTEOS AL DIA	
¿HACES EJERCICIO FISICO?	¿CUÁL?	

4.- Teniendo en cuenta la letra que le corresponde a cada número, completa las siguientes frases

A	E	J	R	U	C	M	N	S	P	O	D	V	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

El 10 1 3 2 es un criado. El coche debe ajustarse haciendo el 4  
11 12 1 3 2 El 2 3 2 de la rueda del 6 1 4 4 5 1 3  
2 Manda el 7 2 8 9 1 3 2 antes de salir de 13 14 1 3 2

5.- Forma adjetivos de los siguientes verbos: Explotar, agredir, reflexionar, impulsar, abusar, defender, extender, excluir

Ejemplo: Explotar → Explosivo

6.- Contesta qué operación realizarías para saber el resultado final de las siguientes situaciones:

Tengo dinero y me dan más

Tengo dinero y me quitan algo de él

Tengo dinero y se me pierde algo

Tengo dinero y lo reparto entre mis hermanos

Tengo dinero y me dan tres veces más

8.- Pon el número anterior y posterior:

..... 234 .....	..... 146 .....	..... 201 .....
..... 97 .....	..... 218 .....	..... 173 .....
..... 107 .....	..... 200 .....	..... 150 .....

9.- Problema: Hoy para hacer una labor altruista he comprado en la tienda garbanzos por 25 euros, carne de pollo por 58 euros, fruta por 97 euros y leche por valor de 108 euros. ¿Cuánto me habré gastado? Si el reparto lo he hecho equitativo entre seis personas, ¿Qué valor le corresponde a cada uno?

¿Quién puede responder en todos los idiomas?

El eco

## CUÁNTO Y QUÉ DEBEMOS DE COMER

El organismo para mantenerse con vida y cumplir sus funciones necesita energía. Esta energía nos la proporciona los alimentos, pero con el paso

del tiempo nuestras necesidades energéticas disminuyen, o sea, necesitamos comer menos.

Para un hombre de entre 65 y 70 años con una actividad moderada necesita unas 2.400 calorías al día y para una mujer suelen ser suficientes unas 2.100. Pero las calorías que debemos ingerir es algo que debe decirnos el médico según las circunstancias personales de cada individuo.

La dieta idónea es aquella que nos proporciona lo que necesitamos. Por lo tanto debe ser rica en fibras vegetales y productos lácteos, escueta en grasas e hidratos de carbono y suficientemente rica en proteínas. Se trata en definitiva de comer con la cabeza y con sentido común

Si se siguen estas indicaciones y evitamos comer deprisa, solo entonces podemos sacarle todo el jugo al placer de comer porque comer no es solo satisfacer una necesidad sino también un goce y un placer.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo-

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué necesita el organismo para cumplir sus funciones?
- ¿Quién nos proporciona esta energía?
- ¿Cuántas calorías debe ingerir un hombre con actividad física moderada?
- ¿y una mujer?
- ¿Quién debe decidir las calorías que necesitamos?
- ¿Cómo debe ser la dieta idónea?

3.- Escribe el siguiente texto de forma correcta:

El organismo para mantenerse con vida y cumplir sus funciones,

necesita energía. Esta energía nos la proporcionan los alimentos. Pero con

el paso del tiempo nuestras necesidades energéticas disminuyen

4.- Completa con: desayuno, tentempié, energía, ingeridas

- El organismo necesita.....
- Las calorías..... deben ser las justas.
- Hay que hacer un..... suficiente.
- A media mañana hay que tomar un.....

5.- Forma los diminutivos de los siguientes sustantivos: viejo, mujer, ratón, salsa, payaso, bolsa, pastor, lazo. Ejemplo: lazo  $\longrightarrow$  lacito

6.- Encuentra los números que faltan:

	4		5			3	2						3		6		5	4				
+		6			+	7				+	4	5	3		+	1			+			4
	7	9	8			8	5	0		1	0	4	2		1	0	3			2	6	5

7.- En unas cajas tenemos los siguientes objetos:

36	47	51	43	66	85	98
----	----	----	----	----	----	----

¿Cuáles son las cajas de las que podrías hacer montoncitos de tres objetos sin que quedara ninguno suelto?

8.- Según el texto que hemos leído, ¿Cuántas calorías debe ingerir el hombre más que la mujer?

9.- Sabemos que el tabaco es malo para la salud y por eso no debemos fumar. Pero si una persona lo hace, ¿cuánto podría ahorrar durante un año si se fuma una cajetilla diaria que cuesta 2,20 euros? ¿Podría comprarle a su mujer una joya que vale 1350 euros con lo que se gasta en tabaco durante dos años?

¿Qué palabra tiene cinco sílabas y veintisiete letras?

El abecedario

## LOS EXCESOS EN LA ALIMENTACIÓN

Los trastornos digestivos más corrientes son las dispepsias. Después de una comida demasiado abundante, con sustancia difíciles de digerir o bebidas muy frías, la digestión se ve obstaculizada. Es entonces cuando aparece la pesadez del estómago que se manifiesta con náuseas, dolores

de cabeza, dolor en la boca del estómago.... Los primeros síntomas son la sed, la boca seca, la lengua pastosa y un aliento bastante desagradable. La mejor receta es ingerir zumos de naranja, té muy azucarado, manzanilla...., comer poco y a menudo, y por supuesto renunciar al consumo de alcohol, tabaco, café y especias. Se puede tomar sopa, pastas, arroz y pescados sin grasas.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura del texto y comentarios del mismo

2.- Comprensión lectora:

- ¿Cuándo aparece la pesadez de estómago?
- ¿Cuál es el trastorno digestivo más corriente?
- ¿Cómo se manifiesta la pesadez de estómago?
- ¿Cuáles son los primeros síntomas?
- ¿Qué remedios caseros se pueden utilizar?

3.- Completa estas palabras:

es.....mago

na.....ja

a.....car

ta.....co

al.....hol

manza.....lla

di.....tión

leng.....

pes.....do

4.- Escribe una frase con cada una de estas palabras:

Tabaco, café, pescado

5.- Separa las palabras de las siguientes frases:

elzumodenaranjatienemuchasvitaminas

cuandocomuchomedueleelestómago

6.- De las palabras siguientes, separa los nombres de los adjetivos:

Casa, coche, grande, humilde, cajón, lluvia, mojado, reluciente, esponja

Recuerda que antes de "p" y de "b" se escribe "m", nunca se pone "n"
--

7.- Coloca "m" o "n" según corresponda a las siguientes palabras:

Cha.....pú, ca....to, pu....zón, o....bligo, pa.....tera, co....pañero,  
ca....pesino, a....terior, pe....diente, tie....po, pa....torrilla, o.....za

8.- Completa esta serie:

200 - ..... - 210 - ..... - 220 - ..... - 230 - ..... - 240 - ..... - 250  
- ..... - 260 - ..... - 270 - ..... - 280 - ..... - 290 - ..... - 300.

10.- Une cada número con su tercio:

6	5
12	4
15	7
21	2

9.- Completa los cuadros

$8 \times 2$		$+2$		$:3$		$\times 5$		$:2$		$-6$	
--------------	--	------	--	------	--	------------	--	------	--	------	--

10.- Realiza estas operaciones:

$300 : 6 =$                        $378 : 6 =$                        $2396 : 6 =$   
 $3822 : 6 =$                        $7836 : 6 =$                        $8514 : 6 =$

11.- En un almacén de frutas hay que cargar 9612 cajas en 6 vehículos.  
¿Cuántas cajas irán en cada uno?

## ALIMENTACIÓN Y PUBLICIDAD

La publicidad de los alimentos está ofreciendo al consumidor mucho más que un producto alimenticio que tiene una determinada función nutritiva. Se venden alimentos-fuerza, alimentos-salud, alimentos-vitalidad, alimentos -prestigio social....

Se nos invita continuamente a la compra de lo nuevo, estimulando nuestro sentido de la originalidad, de la búsqueda de lo distinto y se impone una

valoración de las ventajas e inconvenientes de lo que se nos ofrece, comparando con lo que veníamos utilizando.

Los alimentos que invita la publicidad son generalmente no básicos. La publicidad estudia cada posibilidad de captación del consumidor: diseña envases atractivos, cuida los colores, sabores, aromas de los alimentos, las facilidades de uso, la incorporación de premios y regalos etc.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué ofrece al consumidor la publicidad?
- ¿Qué estudia la publicidad?
- ¿Son básicos los alimentos que se ofrecen en publicidad?
- ¿Qué cuida la publicidad?

3.- Entre dos compañeras, intentad hacer una cuña para un anuncio radiofónico sobre la **horchata**:

4.- Vamos ahora a escribir y debatir qué ventajas y que inconvenientes tiene la publicidad:

VENTAJAS	INCONVENIENTES

5.- Escribe del texto las palabras que guarden relación con la publicidad:

6.- Escribe de 5 en 5 desde el 100 al 200:

100 - 105 - .....200

7.- Coloca el número que falta:

$120 + \dots = 150$

$80 + \dots = 150$

$125 + \dots = 150$

$110 + \dots = 150$

$140 + \dots = 150$

$115 + \dots = 150$

$145 + \dots = 150$

$130 + \dots = 150$

$105 + \dots = 150$

8.- Cuenta para atrás de 3 en 3 desde el 96 al 39:

96 - 93 - ..... - 39

9.- Realiza las siguientes operaciones:

$$3447 \times 6 = \quad 1365 \times 6 = \quad 9256 \times 6 =$$

$$9843 \times 6 = \quad 3993 \times 6 = \quad 6378 \times 6 =$$

$$4358 : 6 = \quad 3656 : 6 = \quad 9377 : 6 =$$

10.- Un anuncio publicitario cuesta 2137 euros por cada veinte segundos de emisión. ¿Cuánto se gastará la empresa anunciadora si el mismo anuncio sale en televisión 6 veces al día?

11.- Un abuelo tiene cuatro nietos. Por su buen comportamiento, al menor le da 3 euros, al segundo el doble que a éste, al tercero tres veces lo que al segundo y al cuarto lo mismo lo a los tres anteriores juntos. ¿Cuánto le ha dado a cada uno? ¿Cuánto les ha dado en total?

12.- La edad de Juan es de 17 años. La de Pedro es de 10 años y la de Manuel 14 años. ¿Cuántos años tiene su abuelo sabiendo que su edad es lo mismo que la de los tres juntos más 32?

¿En qué se parece una grúa a un gato?

En que los dos levantan pesos

## GASTRONOMIA POPULAR

El pan y el aceite han sido, tradicionalmente, los productos básicos de la rica y variada gastronomía de Jaén a través de los siglos. Y con ellos, como complemento fundamental, la carne, el pescado, la leche, los huevos, los vinos de la tierra, las hortalizas y las frutas.

De siempre no comieron igual las clases acomodadas y las más humildes y menesterosas. Si las primeras, en su abundancia, pudieron crear exquisitos manjares, las segundas, con posibilidades económicas reducidas y limitadas, agudizaron el ingenio y forjaron platos admirables. En ambos casos la cocina jienense ha sido el resultado de la imaginación, el buen gusto y el arte para el placer del buen comer. A ello han contribuido la harina de nuestras campiñas, el aceite de nuestros olivares, el ganado de la sierra jaenera, el pescado de los ríos que surcan la provincia, las aves del corral, los vinos de Lopera, Porcuna, Torreperogil, Bailén y otros términos, la hortaliza y los frutales que hicieron generosas la vegas junto a las corrientes fluviales

## ACTIVIDADES

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del texto.
- 2.- Comprensión lectora:
  - ¿Qué ingredientes han sido los productos básicos de la gastronomía de Jaén?
  - ¿Hubo diferencias entre las clases sociales y otras en cuanto a las comidas? Explica el caso de cada una
  - La cocina jienense ha sido el resultado de.....
  - A ello han contribuido.....
- 3.- Pon estas frases en plural:
  - El aceite de nuestro olivo.
  - Nuestro pueblo es rico en cereal.
  - La fruta es beneficiosa.
- 4.- Separa correctamente:
  - El pany el vino son productos de nuestra tierra
  - Dicen que Jaén no tiene gastronomía propia
- 5.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:  
pan, básico, humilde, imaginación, olivo, fruta
- 3.- Pon las sílabas que faltan:

Pro...siva    irre...sible    or...nismo    enve...cer    ...pleaños

Fac...res    ...bitos    ...rencia    siste...    gote...

6.- Escribe 5 números de 3 cifras de modo que al sumar sus cifras nos de 15 de resultado. Después divide estos números por 3. Ejemplo: 924  
 $= 9 + 2 + 4 = 15$       924 :

7.- Escribe en número y en letra los siguientes datos:

- Tu edad
- Tu fecha de nacimiento
- El año de tu boda

9.- Una familia acomodada gasta en alimentación al día 15'12 euros y una familia normal gasta al día 8'17 euros. Al cabo de una semana. ¿Cuánto gasta una más que la otra?

10.- Una familia formada por cinco miembros, consume cada uno dos litros de agua diaria. ¿Cuánta agua consumirán todos al cabo de un mes?  
¿Y al cabo de un año? ¿Cuánto importará el consumo de agua mensual y anualmente, si el litro de agua cuesta 0.20 euros?

11.- Un padre deja en herencia a sus hijos lo siguiente: al primero 18346 euros, al segundo lo que le corresponde al primero más la mitad y al tercero el doble que al segundo. ¿Qué herencia ha dejado a cada uno?

## **ANEMIA**

El nombre proviene del griego "sin sangre". Es una enfermedad de la sangre caracterizada por una disminución anormal en el número de glóbulos rojos. Los hematíes son los encargados de transportar el oxígeno al resto del organismo. La anemia puede deberse a: 1) defecto en

la formación de glóbulos rojos, ocasionado por déficit de nutrientes, hormonas, enfermedades crónicas u otras situaciones; 2) excesiva destrucción de glóbulos rojos, habitualmente por determinadas enfermedades hereditarias, y 3) sangrado excesivo (traumático, quirúrgico, por hemorragia interna).

Los síntomas más comunes de la anemia son palidez, disnea, fatiga, astenia, falta de vitalidad, mareos y molestias gástricas. La anemia más frecuente es la *ferropénica*, por déficit de hierro, (se produce en la infancia, adolescencia y gestación, o cuando existe un déficit de hierro en la ingesta). La *anemia perniciosa* se produce por un déficit de vitamina B12, esencial para la fabricación de hematíes, habitualmente por defectos de absorción intestinal de la B12 en mayores de cuarenta años, a veces por carencias alimenticias.

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué significa la palabra anemia?
- ¿Por qué se caracteriza esta enfermedad?
- ¿Qué son los hematíes?
- ¿Cuáles son los síntomas más comunes de la anemia?
- ¿Qué dos tipos de anemia son los más frecuentes?

3.- Únele a cada palabra del grupo A la que le corresponda del grupo B

A: Externo, barrera, deshidratada, suficiente, axila, utilizar, tejido

B: sobaco, reseca, bastante, tope, ropa, fuera, muro

4.- Escribe con mayúsculas esta frase:

Las medidas que nos produzcan comodidad, bienestar y sosiego

5.- Forma frases como en el ejemplo y escríbelas en tu cuaderno

Hace una

¿A qué

Tardé una

→ hora

→

llega el tren?

iré a buscarte

de comer

Dentro de una  
Ahora si es la

que te estoy esperando  
en hacer los deberes

6.- Escribe lo contrario de:

Dentro, pobreza, seguridad, mayor, feliz, aumentar, llegar, bajar

7.- Pon el número anterior y posterior:

..... 105 .....	..... 120 .....	..... 180 .....
..... 195 .....	..... 600 .....	..... 400 .....
..... 136 .....	..... 99 .....	..... 100 .....

8.- Realiza las siguientes operaciones:

$3746 : 7 =$	$4327 : 7 =$	$1987 : 7 =$
$9876 : 7 =$	$6538 : 7 =$	$9124 : 7 =$

9.- Por problemas de la salud de mi piel he visitado al dermatólogo durante tres sesiones. Cada una de ellas me ha costado 60 euros y me ha recetado tres lotes de productos que me han costado 35 euros cada uno. ¿Cuánto me he gastado en total? Si los productos me han durado 7 días, ¿Cuánto me he gastado por día?

10.- Si gano 1245 euros al mes. ¿Cuánto gano al año? Si me quiero comprar un coche que vale 18.540 euros, ¿cuánto me faltará con la paga de un año? Si lo pago en 6 años. ¿Cuánto hubiera tenido que pagar cada año?

¿Qué ciudad española tiene nombre de animal?

León

## RAQUITISMO

Es la enfermedad producida por un déficit nutricional, caracterizada por deformidades esqueléticas. El raquitismo está causado por un descenso de la mineralización de los huesos y cartílagos debido a niveles bajos de calcio y fósforo en la sangre. El raquitismo clásico, está producido por

una cantidad insuficiente de vitamina D en la dieta, o por ciertas enfermedades que impiden la asimilación de las sales de calcio. En adultos, la deficiencia de vitamina D se manifiesta como osteomalacia (reblandecimiento de los huesos). El tipo de deformidad esquelética en los niños depende de la edad cuando se produce la deficiencia de vitamina D. En general, se deforman los tobillos y las muñecas y aparecen abultamientos en las costillas, la cabeza se agranda y el tórax se estrecha. Un niño que todavía no ha aprendido a andar desarrolla deformidades vertebrales, mientras que un niño que ya anda las desarrolla en las piernas.

## ACTIVIDADES

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.
- 2.- Comprensión lectora:
  - ¿Qué es el raquitismo y por qué se caracteriza?
  - ¿Qué causa el raquitismo?
  - ¿Cómo se manifiesta en adultos la falta de vitamina D?
  - ¿De qué depende el tipo de deformidad en los niños?
  - ¿Qué partes del cuerpo se deforman con esta enfermedad?
- 3.- Completa las parejas de palabras de manera que la segunda letra no sea igual que la primera: .....uele y .....uele, .....ueso y .....ueso  
.....ueco y .....ueco, .....uimos y .....uimos, .....iedra y .....iedra
- 4.- Separa las sílabas de las siguientes palabras: monstruo, confesor, Valenciano, herbívoro, hermana, cascarrabias, especímenes, ahora
- 5.- Escribe diez palabras en masculino y diez en femenino
- 6.- Escribe el alfabeto en orden descendente
- 7.- Poner M si es masculino o F si es femenino:  
vitamina....., raquitismo....., hueso....., aire....., tobillo.....,  
enfermedad....., edad....., tobillo....., muñeca....., pierna.....

8.- Relaciona con flechas:

Jaén

Galicia

Barcelona

Cataluña

La Coruña

Castilla- La Mancha

Tenerife

Andalucía

Ciudad Real

Canarias

9.- Ordena de mayor a menor:

54—480—792—292—910—143

10.- Fíjate en el ejemplo e inténtalo hacer tú:

3879= 3000 + 800 + 70 + 9

6471=

1390=

5689

11.- Comenzando por el primer número, súmale 5 y luego restas 4

234											
-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12.- Escribe el menor y el mayor número posible de tres cifras diferentes y luego súmalos y réstalos.

¿Cuál es la palabra e la que más veces aparece la letra o?

iiii6ooooooooooooo

## BOCIO

Es una enfermedad de la glándula tiroides que se caracteriza por un aumento de su tamaño que se visualiza externamente como una inflamación en la cara anterior del cuello. El bocio simple se caracteriza por un aumento

global de la glándula, o de uno de sus lóbulos, que suele estar causado por un déficit dietético de yodo. La aparición de la enfermedad es más frecuente en adolescentes. La administración de yodo, o de tiroxina, la hormona que contiene yodo, previene de forma eficaz la enfermedad. Las medidas de salud pública, que incluyen la adición de yodo a los suministros de agua o a la sal de mesa, han ayudado a reducir la incidencia de bocio simple en determinadas zonas.

## ACTIVIDADES

- 1.- lectura atenta del texto y comentario del mismo
- 2.- Comprensión lectora
  - ¿Qué es el bocio?
  - ¿Por qué se caracteriza el bocio simple?
  - ¿Por qué suele estar causado?
  - ¿Cómo se puede prevenir esta enfermedad?
  - ¿Qué medidas de salud pública se incluyen para prevenirlo?
- 3.- Fíjate en la palabra "hablar". Escribe otras palabras que lleven "bl":
- 4.- Escribe lo contrario:  
Volver, triste, callar, encima, fuera, entrar, mucho, aquí
- 5.- Coloca **el, la, los, las**, delante de cada palabra:  
\_\_vivienda    \_\_lugar    \_\_hogares    \_\_ilusiones    \_\_proyectos  
\_\_bienestar    \_\_sentimientos    \_\_calor    \_\_vida
- 6.- Completa las siguientes frases con estas palabras: **usar, tirar, necesidades, consumir, factores**.  
El consumo no se limita a cubrir nuestras..... Vivimos en una cultura de.....y..... Nuestra forma de..... está relacionada con muchos.....
- 7.- Cambia de masculino a femenino, o viceversa  
gato \_\_\_\_ niños \_\_\_\_ padre \_\_\_\_ gallina \_\_\_\_ maestro \_\_\_\_  
presentador \_\_\_\_ actor \_\_\_\_ abogada \_\_\_\_ yegua \_\_\_\_ sobrinas

\_\_\_ estudioso \_\_\_ alcalde \_\_\_ estupenda \_\_\_ cariñosa  
 \_\_\_\_\_ primos \_\_\_\_\_

8.- Pon el número que falta:

50 + ..... = 100	100 + ..... = 100	90 + ..... = 100
40 + ..... = 100	30 + ..... = 100	25 + ..... = 100
80 + ..... = 100	5 + ..... = 100	60 + ..... = 100

9.- Escribe con letra las siguientes cantidades

3286; 4579; 5341; 6703; 7615

8. Escribe el anterior y el posterior de los siguientes números

___ 199 ___	___ 349 ___	___ 198 ___
___ 201 ___	___ 410 ___	___ 500 ___
___ 774 ___	___ 899 ___	___ 620 ___

10.- Para sacar tres entradas del cine entrego 1 billete de 5 €, 2 monedas de 2€, 1 moneda de 1€, 5 monedas de 50 céntimos, 3 monedas de 20 céntimos, 2 monedas de 10 céntimos y 3 monedas de cinco céntimos. ¿Cuánto costó las tres entradas?

11.- En mi calle hay 27 farolas y en el parque hay 3 veces más que en mi calle. ¿Cuántas hay más en el parque que en mi calle?

¿Qué número es igual a su número de letras?

El cinco

## RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD (I)

Hay que aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutas y verduras crudas, pan y cereales integrales. La fibra de los alimentos ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión.

En segundo lugar hay que disminuir el consumo de té y café, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido.

Por otro lado hay que beber agua en los intervalos de las comidas, 6 a 8 vasos en el día y si tomamos bebidas alcohólicas, tenemos que disminuir su consumo a no más de una copa de vino tinto al día. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, aumenta el riesgo de accidentes, caídas y fracturas y eleva la presión sanguínea.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo

2.- Comprensión lectora:

- ¿El consumo de qué tipo de alimentos hemos de aumentar?
- ¿A qué ayuda la fibra de los alimentos?
- ¿Por qué hay que disminuir el consumo de té y café?
- ¿Cuándo y cuánta agua debemos beber?
- ¿Qué hace el alcohol?

3.- Escribe el femenino de las siguientes palabras:

Rey..... oloroso..... padre..... nuevo..... realidad..... Atractivo.....  
buey..... cordero..... ganso..... redentor..... cotidiano..... relacionado.....  
Mulo..... burro..... pastor..... asociado..... sucio.....

4.- Escribe cinco palabras con una sola R que suene suave y otras cinco que suene fuerte.

5.- Une las palabras contrarias:

morir	pequeño
grande	vivir
mucho	innecesario
necesario	mentira



- Lave los alimentos que contienen mayor cantidad de sal como: aceitunas, atún en conserva, etc.
- Coma lento, mastique bien. Si tiene problemas para masticar, coma la carne molida y las verduras y frutas ralladas o cocidas.
- Reemplace las carnes rojas por legumbres, carne vegetal, huevos, jurel, atún o salmón en conserva.
- Consuma 1 a 2 huevos en la semana.
- Al comprar carne, elija la que tiene menos grasa. No compre huesos porque no alimentan.
- Coma en lo posible 4 comidas al día.
- No fume y limite el consumo de alcohol.
- Mantenga un peso normal (evite el sobrepeso y la obesidad).
- Realice actividad física regular y mantenida en el tiempo.
- Mantenga una alimentación saludable y beba bastante agua.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

- ¿Qué debemos comer si tenemos problemas para masticar?
- ¿Por qué tipos de alimentos reemplazaremos las carnes rojas?
- ¿Qué carne debemos de elegir y cuántas comidas hemos de hacer?
- ¿Qué debemos de evitar y cómo?
- ¿Qué debemos mantener?

3.- Saca del texto varias palabras que estén en singular y otras que en plural

4.- Saca 10 palabras del texto a las que puedes anteponerle el artículo "la" o "las" y otras 10 con "el" o "los"

5.- Pon delante de cada palabra **el, la, los, las**

\_\_\_\_agua      \_\_\_\_bebida      \_\_\_\_alimentos      \_\_\_\_alcoholes  
\_\_\_\_tabaco      \_\_\_\_carne      \_\_\_\_grasas      \_\_\_\_sobrepeso

"Haber" y "a ver" suenan igual pero no significan lo mismo. Ejemplo: En esta caja puede haber 10€. Voy a ver cuantos euros tengo

6.- Completa con haber o a ver:

Puede \_\_\_ unos doce huevos. \_\_\_\_, déjame que tengo prisa. No sé qué motivos puede \_\_\_ para actuar así. Yo tampoco, pero voy \_\_\_ si me entero. ¿Qué puede \_\_\_ aquí? ¡ \_\_\_ si lo adivinas!

7.- Escribe lo contrario:

Pequeña \_\_\_ trabajo \_\_\_ agradable \_\_\_ duro \_\_\_  
Calor \_\_\_ amigos \_\_\_ frío \_\_\_ mío \_\_\_

8.- Escribe con letra:

8700, 7126, 9338, 2526, 999

9.- Suma las cantidades anteriores y escribe con letra el resultado, luego compruébalo con la calculadora.

10.- Realiza estas operaciones, después comprueba los resultados con la calculadora.

$$829 : 3 = \quad \quad \quad 935 : 5 = \quad \quad \quad 780 : 3 =$$

$$876 : 7 = \quad \quad \quad 730 : 4 = \quad \quad \quad 326 : 2 =$$

11.- Miro mi cuenta corriente y veo que con esfuerzo he logrado ahorrar 9848 €. Quiero saber cuántos días me durarán si diariamente me gasto 8 €.

Si por suerte me toca en la lotería 3524 €, ¿Cuántos días me durará el dinero ahora?

¿Cuál es el único número que no tiene ni 0 ni 9?

el mil

## PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA

Todas las precauciones son pocas al preparar alimentos o comer, para evitar los riesgos de enfermedades como las gastroenteritis, la hepatitis o la fiebre tifoidea. Para ello vayan los siguientes consejos:

- Lávese las manos antes y después de manipular alimentos, cada vez que vaya al baño, al tomar un alimento crudo y después uno cocinado y al tocar cualquier objeto o superficie que pueda ensuciar sus manos.
- Lave bien los alimentos que va a preparar.
- Mantenga limpia la superficie donde se colocan los alimentos y los utensilios que ocupa para su preparación o almacenamiento.
- Nunca mezcle alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Enfríe rápidamente los alimentos preparados que se van a guardar en el refrigerador.
- No use el horno para guardar los alimentos preparados.

Los microorganismos que contaminan los alimentos tienen una gran facilidad para reproducirse y por eso infectan los alimentos rápidamente.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo

2.- Comprensión lectora:

- ¿por qué debemos tomar precauciones higiénicas al comer?
- ¿Cuándo no debemos de lavar las manos?
- ¿Que pasa con los microorganismos que contaminan los alimentos?

3.- Escribe lo contrario:

reglamentario .....	empezar .....	calentar .....
doble .....	izquierda .....	crudo .....
cambiar .....	cumplir .....	limpio

4.- Coloca: **este - esta - estos - estas**

\_\_\_precauciones    \_\_\_alimentos    \_\_\_hepatitis    \_\_\_fiebre  
 \_\_\_manos    \_\_\_alimentos    \_\_\_refrigerador    \_\_\_hornos  
 \_\_\_utensilio    \_\_\_superficie    \_\_\_riesgo    \_\_\_microorganismo

5.- Forma frases con estas parejas de palabras:

Refrigeración y alimentos; microorganismos y contaminación; crudos y cocidos; alimentos y gastroenteritis

6.- Escribe las siguientes cantidades:

Mil quinientos veintiocho

Tres mil ochenta

Doscientos tres

Nueve mil ciento veinte cincuenta

7.- Resuelve:

20

$$+ \underline{\quad} = 45 \quad \underline{\quad} + 65 = 105 \quad 68 - \underline{\quad} = 23 \quad 4 \times \underline{\quad} = 24$$

$$7 \times \underline{\quad} = 56 \quad \underline{\quad} \times 21 = 105 \quad 45 : \underline{\quad} = 5 \quad \underline{\quad} : 8 = 40$$

8.- Realiza estas operaciones:

$$34567 + 2345 + 726 + 12 =$$

$$95243 - 49273 =$$

$$38475 \times 6 =$$

$$38630 : 7 =$$

9.- Miguel era un fumador empedernido fumaba dos cajetillas diarias. Ahora lo ha dejado porque sabe que es malo para su salud y que no se debe fumar al volante. ¿Cuánto fumó durante los 10 últimos años? ¿Cuánto habría fumado en los 360 días que lleva sin probarlo?

10.- Tengo que embaldosar dos habitaciones de mi casa: la cocina de 15 metros cuadrados y el salón de 21 metros cuadrados. Si tengo que transportarlas en una carretilla que sólo caben 4 metros. ¿Cuántos viajes tendré que dar para llevármelas todas?

Está en calle, tiendas y locales, pero en el cine no está porque en el

## UNIDAD DIDÁCTICA Nº 6

### HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. LA DIETA MEDITERRÁNEA

#### 1. JUSTIFICACIÓN

Esta Unidad Didáctica pretende hacer una reflexión sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables para mantener y mejorar la calidad de vida, para ello profundizaremos en el conocimiento de los beneficios de la dieta mediterránea y en el estudio de los principales alimentos que la componen.

Así mismo se pretende que el alumnado conozca las diferentes técnicas de conservación y manipulación de alimentos, y análisis del etiquetado de los mismos.

#### 2. TEMPORALIZACIÓN

La presente Unidad Didáctica se desarrollará desde el 11 de Marzo hasta el 3 de Abril, con un cierto margen de flexibilidad, con un total de 14 sesiones de dos horas diarias.

#### 3. OBJETIVOS

1. Valorar los hábitos de vida saludable que mantienen y mejoran la calidad de vida.
2. Entender la importancia de una dieta equilibrada para el buen funcionamiento del cuerpo humano.
3. Valorar los beneficios de la dieta mediterránea.
4. Conocer las diferentes técnicas de conservación y manipulación de alimentos.
5. Leer diferentes tipos de textos con velocidad lectora, fluidez y tono adecuado.
6. Fomentar el hábito de la lectura y su disfrute.
7. Comprender un texto por medio de la información directa e inferida, siendo capaces de responder a preguntas relativas a lo leído.
8. Escribir palabras, frases y textos cortos con unas pautas dadas.
9. Ampliar el léxico a través del vocabulario de la unidad.
10. Aplicar correctamente las normas ortográficas y gramaticales aprendidas.
11. Saber definir correctamente palabras de uso cotidiano de forma oral, manejando el diccionario correcta y ágilmente.
12. Identificar los datos numéricos que aparecen en el etiquetado de algunos alimentos como la composición y consejos para su consumo y mantenimiento.
13. Escribir, leer y ordenar números naturales, identificando operaciones de suma, resta, multiplicación y división con situaciones que implican unir, añadir, avanzar, retroceder, separar, suma de iguales y reparto en situaciones de la vida cotidiana.
14. Conocer las características del sistema de numeración fraccionario.

15. Relacionar los números fraccionarios y situaciones de la realidad, utilizándolos para la realización de operaciones necesarias para la interpretación y resolución de situaciones cotidianas, entendiendo la expresión gráfica de estos números.
16. Leer y escribir cantidades matemáticas con números naturales y fraccionarios.
17. Representar de forma fraccionaria y gráfica datos de contenidos relacionados con la unidad.
18. Familiarizarse en el uso de la calculadora como herramienta de trabajo personal para resolución de operaciones y problemas con números naturales.

#### 4. CONTENIDOS

- La clasificación de los alimentos.
- Los alimentos naturales.
- La dieta mediterránea como parte de la cultura andaluza.
- La dieta y la salud.
- Hábitos alimenticios saludables que colaboran a mejorar la calidad de vida.
- Técnicas de conservación y manipulación de alimentos.
- Información que nos ofrece el etiquetado de alimentos: fecha de caducidad, peso, valor energético e ingredientes.
- Valoración crítica de la composición de los productos alimenticios.
- Expresión oral de conocimientos, ideas y experiencias.
- Lectura comprensiva con velocidad y entonación adecuada.
- Vocabulario alusivo a la unidad.
- Reglas ortográficas de "y", "b", "r" y "rr".
- Repaso de las reglas ortográficas trabajadas.
- El verbo.
- Los números fraccionarios y su aplicación para interpretar situaciones cotidianas.
- Operaciones con números naturales y fraccionarios.
- La calculadora como herramienta de trabajo personal.

#### 5. METODOLOGÍA

En este punto nos remitimos al apartado de Metodología recogido en la Programación Didáctica.

#### 6. ACTIVIDADES TIPO:

- Lectura de textos sobre la dieta mediterránea.
- Representación y estudio de la rueda de los alimentos y sus componentes.
- Comparación de los componentes de la dieta mediterránea con otras dietas.
- Elaboración de una dieta para un día.
- Análisis del etiquetado de los alimentos.
- Lectura silenciosa y en voz alta de textos relacionados con la unidad.
- Realizar actividades de comprensión lectora.
- Construir sílabas y palabras combinando grupos de letras.
- Escritura de palabras que contengan una, dos, tres o más sílabas.
- Clasificación de palabras según el número de sílabas.

- Relacionar palabras atendiendo a campos léxicos y semánticos.
- Actividades de aplicación de los criterios de ortografía trabajados.
- Búsqueda de palabras en el diccionario.
- Identificar el verbo de frases sencillas.
- Diferenciar el nombre, adjetivo y verbo de frases dadas.
- Realización de sopa de letras con palabras de la unidad.
- Utilización del vocabulario de la unidad en contextos parecidos y diferenciados.
- Realización de operaciones de suma, resta, multiplicación y división de números naturales.
- Resolución de problemas utilizando las operaciones anteriores.
- Lectura y escritura de números de cinco cifras.
- Identificación de situaciones cotidianas donde se haga uso de los números fraccionarios.
- Propuesta de situaciones donde utilicemos los números fraccionarios: pesos, distancias, horas, etc.
- Realización de gráficos para representar las fracciones.
- Utilización de las fracciones para dividir la rueda de los alimentos.
- Resolución de problemas sencillos utilizando los números fraccionarios.
- Utilización de la calculadora para la resolución de problemas.

## **6.1 ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

### **ACTIVIDADES DE REFUERZO:**

- Ejercicios de comprensión lectora sobre textos leídos alusivos a la unidad.
- Escritura de palabras al dictado.
- Ejercicios de ortografía aplicando las reglas estudiadas.
- Lectura de números que aparecen en el etiquetado de alimentos.
- Operaciones de suma, resta multiplicación y división.
- Operaciones con números fraccionarios.

### **ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:**

- Elaboración de una dieta equilibrada para un día.
- Análisis de etiquetado de alimentos.
- Análisis de mensajes publicitarios de alimentos.

## **7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Valora los hábitos de vida saludable que mantienen y mejoran la calidad de vida.
- Entiende la importancia de una dieta equilibrada para el buen funcionamiento del cuerpo humano.
- Valora los beneficios de la dieta mediterránea.
- Conoce las diferentes técnicas de conservación y manipulación de alimentos.
- Lee diferentes tipos de textos con velocidad lectora, fluidez y tono adecuado.
- Fomenta el hábito de la lectura y su disfrute.

- Comprende un texto por medio de la información directa e inferida, siendo capaz de responder a preguntas relativas a lo leído.
- Escribe palabras, frases y textos cortos con unas pautas dadas.
- Amplia el léxico a través del vocabulario de la unidad.
- Aplica correctamente las normas ortográficas y gramaticales aprendidas.
- Sabe definir correctamente palabras de uso cotidiano de forma oral, manejando el diccionario correcta y ágilmente.
- Identifica los datos numéricos que aparecen en el etiquetado de algunos alimentos como la composición y consejos para su consumo y mantenimiento.
- Escribe, lee y ordena números naturales, identificando operaciones de suma, resta, multiplicación y división con situaciones que implican unir, añadir, avanzar, retroceder, separar, suma de iguales y reparto en situaciones de la vida cotidiana.
- Conoce las características del sistema de numeración fraccionario.
- Relaciona los números fraccionarios y situaciones de la realidad, utilizándolos para la realización de operaciones necesarias para la interpretación y resolución de situaciones cotidianas, entendiendo la expresión gráfica de estos números.
- Lee y escribe cantidades matemáticas con números naturales y fraccionarios.
- Representa de forma fraccionaria y gráfica datos de contenidos relacionados con la unidad.
- Se familiariza en el uso de la calculadora como herramienta de trabajo personal para resolución de operaciones y problemas con números naturales.

## UNIDAD DIDÁCTICA 6:

# "HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS. DIETA MEDITERRÁNEA"

## Dieta Mediterránea



### LA ALIMENTACIÓN

**La alimentación** es el conjunto de todos los procesos que hay que seguir hasta que el alimento entra en la boca.

Los alimentos son los productos que compramos en el mercado. Pueden ser de tres tipos, según la función que cumplen en el cuerpo humano:

- **Alimentos energéticos**, que aportan al organismo la energía necesaria para realizar las funciones vitales. Ejemplo: pan, pastas, grasas, dulces.
- **Alimentos plásticos**, que nos aportan los materiales necesarios para el crecimiento y, además, para la reparación de materiales que hayamos perdido. Ejemplo: carnes, pescados, huevos, legumbres.
- **Alimentos reguladores**, que coordinan las funciones de la vida. Ejemplo: las frutas y las verduras.

**La nutrición** es el conjunto de procesos que realiza nuestro organismo desde que ingerimos los alimentos.

Nosotros comemos para que los **nutrientes** de los alimentos lleguen a cualquier zona de nuestro cuerpo. Estos nutrientes no son las peras o los filetes, sino las sustancias que contienen, a las que llamamos nutrientes. Estos son: **las proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, sales minerales, agua y fibra.**

Si mantenemos un equilibrio entre estos componentes seguro que nos ayudará a tener una vida saludable, sin olvidar nunca el ejercicio físico.

## ACTIVIDADES

- 1.- ¿Qué es la alimentación?
- 2.- ¿De qué tipo pueden ser los alimentos según su función en el cuerpo humano?
- 3.- ¿Qué nos aportan los alimentos energéticos?
- 4.- ¿Qué nos aportan los alimentos plásticos?
- 5.- ¿Y los alimentos reguladores?
- 6.- ¿Qué es la nutrición?
- 7.- Enumera los nutrientes de los alimentos.

8.- Explica en unas líneas cuál crees que es la diferencia entre alimentación y nutrición.

9.- Escribe palabras encadenadas a partir de:

alimento.....  
 .....  
 .....

10.- De la siguiente lista escribe, en la casilla correspondiente, cuál es un alimento y cuál es un nutriente: proteína, lechuga, mantequilla, vitamina, yogur, carbohidrato.

ALIMENTOS	NUTRIENTES

11.- Pon una cruz en el recuadro correspondiente según la función de cada alimento:

alimento	energía	Plástica	Reguladora
Tomate			X
Manzana			
Sardina			
Panceta			
Pan			
Chuletón			

Arroz			
Lentejas			
Acelgas			

12.- Separa las siguientes frases:

- Los alimentos reguladores coordinan las funciones vitales.

.....

- Los dulces son alimentos energéticos.

.....

- Los alimentos nos aportan materiales para el crecimiento.

.....

13.- Uso de la "y"

- Escribe estas palabras:

Ayer..... yo..... ayudar.....  
 mayor..... Mayo..... playa.....  
 rayo..... inyección..... arroyo.....

- Forma frases y escríbelas:

Mi padre me regaló ..... de excursión.  
 La temperatura ..... ayer ..... fue muy baja.  
 Todos fuimos ..... una bicicleta.

1.....

2..... 3.....

.....

- Completa:

Ayer	.....llovió y.....también.
anteayer	.....es el día antes de.....
	.....era domingo y.....era lunes.

- Escribe una frase con cada una de estas palabras:

Ayuntamiento.....

rayo.....

#### 14.- CÁLCULO:

- Escribe el nombre de estos números:

-438.....

-899.....

-10.250.....

-25.000.....

- Cuenta siguiendo la serie numérica:

970, 975, 980.....

.....

- Efectúa las siguientes operaciones:

42506	34785	604	807
21389	53125	- 346	-528
+ 21	+ 1624	_____	_____
_____	_____		

7524892	4623108	9530651
x 6	x 5	x 4
_____	_____	_____

732096413: 4

6215903427: 5

- Comprueba los resultados con la calculadora.

## LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se pueden clasificar en siete grupos, según la función que ejercen en la nutrición humana. Estos grupos son:

1. **Leche y derivados lácteos.** Aportan azúcares y grasas.
2. **Carne, huevos y pescado.** Aportan proteínas a la dieta. También aportan vitaminas.
3. **Las legumbres y patatas.** Elementos intermedios que aportan energía.
4. **Las verduras y hortalizas.** Son elementos reguladores de la dieta por su riqueza en vitaminas y sales minerales.
5. **Las frutas.** Aportan fibra, azúcares, vitaminas y sales minerales.
6. **Cereales y frutos secos.** Ricos en hidratos de carbono, proteínas y grasas vegetales.
7. **Aceites y grasas.** Aportan muchas calorías.

Si combinamos diariamente en nuestra dieta o menú, por lo menos un o dos alimentos de cada grupo en cantidad suficiente, conseguiremos una alimentación correcta capaz de cubrir nuestras necesidades nutritivas.

### La nueva Rueda de los Alimentos

SEDCA 2007



**ACTIVIDADES. -**

1.- ¿En cuántos grupos se pueden clasificar los alimentos?

2.- ¿Cuántos grupos debemos combinar diariamente?

3.- Escribe los siete grupos de alimentos:

4.- ¿Por qué es importante en nuestro país el tercer grupo?

5.- Escribe agrupadas las palabras que sean de la misma familia:

Árbol- labrador- agua- cazar- arboleda- labranza- paraguas- cacería-  
arbusto- laboreo- aguacero- caza.

6.- Separa las siguientes frases:

- El profesorexplicalalección.

.....

- Lanaranjatieneunsaborfuerte.

.....

- Enelhuertohayciruelosyperales.

.....

7.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

proteínas, dieta, grasas, vitaminas, minerales, energía, calorías.

8.- Completa estas frases:

\* El plato típico de Valencia es la.....

\* Con patatas y huevos se hace la .....

\* El buen jamón es del cerdo que come.....

\* Para el calcio de los huesos hay que beber mucha.....

\* Para merendar me gusta tomar chocolate con.....

\* El cordero más tierno es el.....

9.- Ortografía: uso de la "Y"

- Estudia estas palabras. Cópialas luego:

Bayeta            payaso            rayo            mayonesa  
 .....            .....            .....            .....

Yema            yogur            joya            yegua            yate  
 .....            .....            .....            .....            .....

- Forma las familias de las palabras siguientes: subrayar, joyero, rayado, joyería, yogurtera, rayar.

-Familia de raya .....  
 -Familia de joya .....  
 -Familia de yogur .....

- Empareja estas palabras, como en el ejemplo:

Ayudar, mayoría, inyectar, playeras, ayudante, arroyuelo, mayor, playa, inyección, arroyo.

Ejemplo: ayudar y ayudante

.....y.....  
 .....y.....  
 .....y.....  
 .....y.....

- Con las parejas que te han resultado completa estas frases, como en el ejemplo.

Ejemplo: El ayudante puede ayudar.

La m.....de los niños eran.....es que yo. El practicante me tuvo que.....ar una .....cción. Por mi pueblo pasan un a..... y un .....elo. En el verano uso p.....ras para ir a la .....

- Completa: ya- yo- suyo,a- tuyo,a.

.....voy. ¡.....está bien!. Ven.....  
 Termina.....es de día. ....te lo dije.  
 Tú y.....escribo. ....me llamo.....  
 Soy.....juego. ....no lo he visto.  
 Ese libro es..... Las revistas.....s están ahí.  
 .....se escribe con y. El patín es.....  
 El balón es.....,suyo y mío. ¿Es.....o suya?  
 Los.....me gustan más. ¿De verdad es.....?

- Completa:

Yema (del huevo, del dedo, del árbol)

- Me duele la ..... del dedo.
- El árbol ya tiene .....
- La..... del huevo es amarilla.

## 10.- CÁLCULO

- Escribe de tres en tres desde el 10.103 hasta el 10.190.

.....  
 .....  
 .....

- Escribe con letra los siguientes números:

10.130.....  
 34.500.....  
 26.250.....  
 80.000.....

- Realiza las siguientes operaciones:

1425	37851	63290	41843	15287
3704	8371	36829	- 5730	- 7839
+ 742	+ 562	+ 413	_____	_____
_____	_____	_____		

4281	74124	16423	184321
X 6	X 5	X 4	X 24
_____	_____	_____	_____

2847: 4      4825: 3      273426: 2

- Comprueba los resultados con la calculadora.

## LA DIETA MEDITERRÁNEA

Los seres humanos somos omnívoros, es decir, comemos alimentos de origen animal y vegetal para satisfacer las necesidades de nuestra nutrición.

Existen numerosos tipos de dietas para la alimentación humana, algunas de ellas muy completas. Sin embargo, la que se aproxima más a una dieta equilibrada, es la **dieta mediterránea**. Es rica en sabores y fuente de salud por su bajo contenido en grasas animales, entre otras razones. Los principales componentes de la dieta mediterránea son cereales, legumbres, frutas y pescado siendo el aceite de oliva el rey absoluto que caracteriza a esta dieta.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda la dieta mediterránea y no llevar una vida sedentaria. Sin embargo, la dieta mediterránea está en peligro. Los nuevos estilos de vida y los hábitos de consumo procedentes de América (comida rápida), extendidos por intereses comerciales, amenazan con destruir la riqueza de una cultura culinaria, secular y sana. Con ello vienen los problemas cardiovasculares, los procesos de obesidad, las alteraciones digestivas, así como el desarrollo de algunos tipos de cáncer.

### Principales alimentos en la dieta mediterránea:

- **Proteínas:** carnes, pescados, huevos..(necesarias para la formación de los músculos).
- **Lácteos:** leche, queso, yogur....(para los huesos)
- **Frutas y verduras:** (aportan vitaminas).
- **Antioxidantes:** aceite de oliva, vino....(en cantidad moderada)
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos...(ricas en fibra)
- **Cereales e hidratos de carbono:** pan, dulces...(aportan energía).

### ACTIVIDADES.-

#### 1.- Preguntas de comprensión lectora:

- ¿Qué quiere decir que los seres humanos somos omnívoros?

- ¿Qué dieta se aproxima más a una dieta equilibrada?
- ¿Cuáles son sus principales componentes?
- ¿Por qué está en peligro la dieta mediterránea?

2.- Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras:

equilibrada, sedentaria, hábitos, secular, culinaria.

3.- Ordena alfabéticamente las palabras anteriores.

4.- Marca con un SÍ, si estás de acuerdo, o con un NO, si no estás de acuerdo con las siguientes recomendaciones:

- Podemos tomar dulces y grasas cuando queramos.
- Es importante un aporte adecuado de fibra.
- Da igual cómo se distribuyan las comidas a lo largo del día.
- Debe aumentarse el consumo de lácteos con la edad.
- Debe alternarse la carne con el pescado como fuente de proteínas.

5.- Uso de la "y":

- Une con flechas y copia las frases que resulten:

El payaso come                      se escriben con mayúsculas.

La yegua es                            con una bayeta.

Los nombres propios                la hembra del caballo.

Limpian el yate                        mayonesa.

- Coloca las palabras que faltan:

desayunado, yogur, ensaya, payaso, yema, mayonesa, joyero, joyas, yate, yegua, hoyo, raya, bayeta.

Hoy he.....Antonio.....

Vestido de.....Con la.....de huevo se hace la  
 .....El .....escondió las.....  
 en el.....La.....metió la pata en un hoyo. Borra  
 la.....con esa.....

### RECUERDA: EL VERBO

El verbo es una parte de la oración que sirve para indicar las acciones que realizan las personas, los animales y las cosas.

Ejemplo: María lee muy bien.

La palabra subrayada es el verbo y nos indica la acción que está realizando María, leer.

6.- Completa con verbos las siguientes frases:

- Pedro.....mucho.
- El perro.....por la noche.
- Ana.....todos los días.
- El médico.....recetas.

7.- CÁLCULO.-

Realiza las siguientes operaciones:

$$1000 + 500 + 300 + 50 + 20 =$$

$$1000 - 500 - 300 - 50 - 20 =$$

$$345 \times 234 =$$

$$547490 \times 472 =$$

$$2468 : 2 =$$

$$9654 : 3 =$$

$$5784 : 5 =$$

### RECUERDA: FRACCIONES

En castellano fracción es lo mismo que trozo. Por lo tanto son los números que expresan los trozos de algo.

Toda fracción tiene dos partes: **denominador**, que es el número que nos dice el número de trozos iguales que hemos partido, y **numerador**, que indica el número de trozos que cogemos.

Y se colocan así:     numerador            encima de la raya  
                          Denominador        debajo de la raya

Estos números se llaman también **quebrados**, que también quiere decir partidos.

Ejemplo: Tenemos una tarta y la partimos en dos partes iguales. Si tomamos una de ellas, la fracción que representaría esta cantidad sería:

$$\frac{1}{2} \quad \begin{array}{l} \text{número de trozos que cogemos (numerador)} \\ \text{número de trozos iguales que hemos partido (denominador)} \end{array}$$

8.- Expresa en forma de fracción el grupo 1 de la rueda de los alimentos.

9.- Si hacemos una tortilla de patatas, ¿qué porciones de la rueda de alimentos usamos? Exprésalo en forma de fracción.

10.- Si tomamos fresas con nata, ¿qué porciones de la rueda de los alimentos usamos?. Exprésalo en forma de fracción.

## EL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es el alimento más característico de la dieta mediterránea.

Se ha comprobado que previene el envejecimiento humano, por la presencia de la vitamina E; y circula mejor nuestra sangre porque tiene **ácido oleico**, que se arrastra mejor por el torrente circulatorio que otras sustancias presentes en las mantequillas, tocinos, mantecas, etc.

La ingestión del aceite de oliva en ayunas mejora el estreñimiento. Además, las dietas ricas en aceite mejoran la situación de los diabéticos. Los alimentos fritos en este aceite no pierden sus proteínas dado que esta grasa soporta hasta 210 grados sin alterar sus propiedades, al contrario del resto de aceites que cuando son sometidos a más de 180 grados, se queman dando lugar a la formación de productos tóxicos.

De la aceituna se obtienen tres tipos de aceite: **virgen, refinado y de orujo**, siendo los dos primeros los que tienen las mejores propiedades alimenticias.

Conviene saber que durante el proceso de refinado, el aceite pierde gran parte de sus propiedades medicinales y nutritivas, pero no su valor energético, que se conserva.

El aceite virgen, obtenido por medios mecánicos y sin emplear agentes químicos, resulta preferible no sólo para cocinar, sino también para consumirlo crudo.

## **ACTIVIDADES. -**

- 1.- ¿Cuál es el principal componente del aceite?
- 2.- Escribe tres ventajas del uso del aceite de oliva.
- 3.- ¿Qué diferencia existe entre el aceite virgen y el refinado?
- 4.- ¿Pierden sus proteínas los alimentos fritos con aceite de oliva?
- 5.- ¿Por qué se forman productos tóxicos en el aceite?
- 6.- ¿Qué desventajas acarrea el proceso de refinado del aceite de oliva?
- 7.- ¿De cuántas formas distintas se puede consumir el aceite de oliva?
  
- 8.- Ordena las siguientes frases:

- El de aceite oliva previene envejecimiento humano el.  
.....
- La del aceite ingestión oliva de ayunas mejora estreñimiento el.  
.....  
.....
- Los fritos alimentos este con aceite pierden no proteínas sus.  
.....  
.....

9.- Escribe una frase en la que aparezcan estas parejas de palabras:

Aceite- estreñimiento:.....

Consulta- diabético:.....

Refinado- virgen:.....

Alimento- tóxico:.....

10.- Separa las siguientes palabras:

La ingestión de aceite mejora el estreñimiento

Los alimentos fritos con este aceite no pierden sus propiedades

11.- Estudia estas palabras. Cópialas luego:

Boca      bofetada      bota      bosque

.....      .....      .....      .....

lobo      cobarde      cubo      debajo

.....      .....      .....      .....

- Escribe frases con estas palabras:

Boca.....

Bolígrafo.....

Lobo.....

Bota.....

- Completa estas frases con las siguientes palabras: bofetada, cobarde, cubo, debajo, débil.

-Trae agua en un.....

-El enfermo está.....

-La pelota está.....de la cama.

-Me dolió la.....

-El.....se asusta siempre.

12.- Señala el verbo de las siguientes frases:

- Antonia lleva una dieta equilibrada.
- Yo consumo aceite de oliva.
- Me gustan los alimentos naturales.
- El aceite de oliva mejora el estreñimiento.

13.- Realiza las siguientes operaciones:

$$790 + 299 =$$

$$970 + 450 =$$

$$796 + 103 + 342 =$$

$$490 + 323 + 679 =$$

$$345 - 234 =$$

$$970 - 346 =$$

$$676 - 342 =$$

$$53180 \times 65 =$$

$$963174 \times 49 =$$

$$964763 : 9 =$$

$$89790 : 8 =$$

14.- Ordena de menor a mayor los siguientes números:

424, 72, 565, 222, 37, 1000, 742, 663, 10.200, 100. 56, 785.

.....  
.....

15.- Escribe de 5 en 5 desde el 10.100 hasta el 10.150.

.....  
.....

16.- Compramos un paquete de pescado congelado de 400 gramos. Y en la etiqueta se nos indica que la mitad son proteínas y la otra mitad es agua. ¿Cuántos gramos de pescado son proteínas y cuántos agua?

17.- Una persona obesa se pone a régimen con la supervisión de un médico. El médico le asegura que perderá medio kilo cada semana si hace una dieta rica en proteínas y fibras. ¿Cuánto habrá perdido en un mes? ¿Y en cuatro meses? ¿Y en un año?.

## LOS ALIMENTOS Y LA DIETA

Cada alimento tiene un poder alimenticio, es decir, una determinada capacidad para suministrar al organismo la energía que necesita.

El poder alimenticio se mide en **calorías**.

La cantidad de calorías que necesita una persona depende de diferentes factores:

- Depende de la edad que se tiene: un niño necesita menos calorías que un adulto.
- Depende de la actividad que se realiza: una persona que trabaja de pie o moviéndose necesita más calorías que una persona que trabaja la mayor parte del tiempo sentada.

### **Las dietas según la edad. -**

La dieta de una persona varía según la edad:

- En los primeros meses, el niño se alimenta de leche materna o leche maternizada.
- A partir de los seis meses de vida y hasta los 12 o 13 años, el niño debe tomar alimentos que le aporten unas 2.000 calorías al día.
- En la época de la adolescencia, de los 13 a los 17 años aproximadamente, la dieta debe ser bastante abundante.
- La dieta de un adulto debe ser completa y variada. Un adulto debe consumir alimentos que le aporten unas 2.500 calorías diarias.

### **Las dietas especiales. -**

A veces, los médicos ordenan dietas especiales cuando una persona está enferma, sobre todo si la enfermedad afecta al aparato digestivo. También en casos de obesidad y de excesiva delgadez. A estas dietas se les llama regímenes alimenticios.

### **ACTIVIDADES. -**

- 1.- ¿Cómo se mide el poder alimenticio?
- 2.- ¿De qué factores depende la cantidad de calorías que necesita una persona?
- 3.- ¿Cuántas calorías deben tomar los niños hasta los 12 o 13 años?
- 4.- ¿Cómo debe ser la dieta de un adolescente?
- 5.- ¿Y la dieta de un adulto? ¿Cuántas calorías debe consumir?

6.- ¿Qué son las dietas especiales?

7.- Escribe una frase con cada una de estas palabras:

dieta, calorías, adulto.

8.- Une mediante flechas:

fruta	fresa
	lenteja
	espinaca
verdura	naranja
	arroz
	trucha
legumbre	habichuela
	salmón
pescado	trigo

9.- Uso de la "b"

También se escriben con b: trabajar, bordar, aburrirse.

- Escribe familias de palabras.

Bordar:.....

Aburrirse:.....

Trabajar:.....

10.- Clasifica las palabras señaladas según el número de sílabas:

El lobo vive en el bosque. Se pone el bolígrafo en la boca. Debajo del cubo pone la bayeta. Es un animal cobarde y débil. El bombero siempre lleva botas. La bordadora no se aburre trabajando. Le dio una bofetada.

Bisílabas:.....

.....

Trisílabas:.....

.....

Polisílabas:.....

.....

11.- Señala el nombre y el verbo de las siguientes frases:

- Los dulces tienen muchas calorías.
- María toma una dieta equilibrada.
- Los huevos tienen proteínas.
- Las lentejas tienen mucho hierro

**RECUERDA:**

En una fracción se lee primero el numerador, seguido del denominador. Si el denominador es dos se lee medios, si es tres se lee tercios, si es cuatro cuartos, si es cinco quintos, si es seis sextos, si es siete séptimos, si es ocho octavos, si es nueve novenos y si es diez décimos. Cuando éste es superior a diez debemos terminar diciendo- AVO.

Ejemplo:  $\frac{7}{11}$  siete onceavos

12.- Escribe en forma de fracción:

- cinco novenos=
- dos séptimos=
- un décimo=

-seis quinceavos=

-tres doceavos=

13.- Escribe el nombre de las siguientes fracciones:

$$\frac{2}{3}$$

$$\frac{3}{9}$$

$$\frac{1}{10}$$

$$\frac{13}{25}$$

$$\frac{8}{15}$$

14.- Representa gráficamente las siguientes fracciones en cada rectángulo:

Cuatro sextos

Dos décimos

Cinco octavos

15.- Calcula:

$$3468 + 154 + 48 =$$

$$2107 + 710 + 30 =$$

$$96.743 - 60.328 =$$

$$16.083 - 1.007 =$$

$$35.765 \times 52 =$$

$$23.734 \times 28 =$$

$$97532016 : 8 =$$

$$26085134 : 6 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

16.- María ha dado un paseo de tres horas por la sierra y ha consumido 345 Kilocalorías. ¿Cuántas Kilocalorías ha consumido en una hora?

17.- Un yogur aporta 62 kilocalorías, ¿cuántas kilocalorías aportan 12 yogures?

## **EL PAN**

Se denomina pan al producto perecedero que resulta de la cocción de una masa hecha con harina de trigo, sal y agua fermentada. A lo largo de la

historia del hombre, el pan ha ocupado un papel importante en su alimentación. En sus principios, hace miles de años, la harina empleada se obtenía por una molienda muy rudimentaria del grano integral, obteniéndose pan moreno. Más tarde, como consecuencia de la mejora de las técnicas agrícolas y de la molienda, el consumo de pan blanco comenzó a aumentar.

Hasta hace algunos años, no se vuelve a poner de moda el pan integral. Los avances científicos actuales nos han permitido conocer el papel tan importante que presenta la fibra dietética en la prevención de diversas enfermedades tales como el infarto o el cáncer.

Un error muy extendido es que la corteza del pan, los colines o el pan tostado engordan menos que la miga de pan. Esto no es cierto, porque a igualdad de peso, la miga tiene una mayor proporción de agua y por tanto, menos calorías. Además, los colines, se mantienen crujientes y tiernos durante más tiempo porque tienen una cierta proporción de grasa en su composición.

Consumir pan es imprescindible en una dieta equilibrada, incluso en una dieta de adelgazamiento.

El pan más recomendado desde el punto de vista nutricional, es el pan integral, seguido del pan blanco fresco y por último el pan de molde, aunque hay pocas diferencias entre ellos.

## **ACTIVIDADES. -**

- 1.- Qué alimentos hay dentro del grupo del pan?
- 2.- ¿Qué es el pan?
- 3.- ¿Cuándo se obtenía pan moreno?
- 4.- Cuándo aumentó el consumo del pan blanco?
- 5.- ¿Qué papel presenta la fibra dietética?
- 6.- ¿Es necesario consumir pan en una dieta equilibrada?
- 7.- ¿Cuál es el pan más recomendado desde el punto de vista nutricional?
- 8.- Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras: perecedero, harina, rudimentaria, fibra, prevenir.
- 9.- Escribe una frase con cada una de las palabras anteriores.
- 10.- Escribe lo contrario:

dentro:..... ocupar:.....  
 Principio:..... avanzar:.....  
 Enfermedad:..... Hacer:.....  
 Largo:..... moreno:.....

11.- Estudia estas palabras. Cópialas luego:

fútbol	jabón	rubio	sábana
.....	.....	.....	.....
tiburón	tobogán	bacalao	biberón
.....	.....	.....	.....

12.- Completa con: jabón, jabonera, enjabonar, fútbol, futbolista, futbolín.

- Me .....las manos con.....
- Pongo el.....en la.....
- Ese.....huele muy bien.
- Tengo un.....
- Los.....juegan al.....
- Me gusta jugar al.....

RECUERDA: Los verbos son palabras que expresan acciones.

13.- Completa estas frases añadiendo un verbo como en el ejemplo:

María regó las plantas.

- Mis hijos.....
- El conductor.....
- La profesora.....
- Las vacas.....
- Nosotros.....

14.- Busca en el siguiente cuadro las palabras:

macarrones, maíz, arroz, guisante, habas, fideos, patata, pan.

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

### RECUERDA: FRACCIONES

Mira estas fracciones:  $\frac{5}{6}$   $\frac{4}{6}$   $\frac{3}{6}$   $\frac{2}{6}$

Cada una de estas fracciones se ha dividido en 6 partes iguales; de la primera tomamos cinco partes, de la segunda cuatro, de la tercera tres y de la última dos.

Todas estas fracciones tienen el mismo denominador y resulta muy fácil compararlas.

Ten en cuenta que de dos fracciones de igual denominador, es mayor la que tenga el mayor numerador.

15.- Ordena de mayor a menor las siguientes fracciones:

$$\frac{1}{8} \quad \frac{3}{8} \quad \frac{5}{8} \quad \frac{2}{8} \quad \frac{6}{8} \quad \frac{7}{8} \quad \frac{4}{8}$$

16.- Escribe el signo que corresponda: "<" o ">"

$\frac{2}{6}$   $\frac{3}{6}$  dos sextos es.....que tres sextos

6 6

$\frac{3}{6}$      $\frac{4}{6}$     tres sextos es.....que cuatro sextos

$\frac{4}{6}$      $\frac{5}{6}$     cuatro sextos es.....que cinco sextos

17.- Calcula:

$$15.745 + 689 =$$

$$25.613 - 1386 =$$

$$5472096 \times 56 =$$

$$8703625 : 8 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

### EL PESCADO Y LOS OMEGA-3

El pescado es uno de los alimentos más nutritivos, exquisitos y sanos que nos ofrece la naturaleza.

El consumo de pescado en España es uno de los más elevados de Europa.

La carne de pescado se compone preferentemente de agua, proteínas y grasa. Su proteína es de muy alto valor biológico y además es más fácil de digerir que la de la carne, por eso, se recomienda el consumo de pescado en niños y personas mayores.

La diferencia entre pescados azules y pescados blancos es la cantidad de grasa que contienen.

Los pescados azules o grasos como la sardina, el boquerón, la anchoa, la caballa, el atún y el salmón, tienen un porcentaje de grasa de hasta un 30%, mientras que los pescados blancos o magros, como la merluza, el bacalao, el lenguado, el rape, el rodaballo, únicamente tienen un 1 ó 2% de grasa.

La grasa marina llamada **omega-3** es capaz de disminuir el colesterol de la sangre, así como de impedir la formación del trombo y aumentar la fluidez de la sangre.

No debemos despreciar los alimentos enlatados o congelados al consumir pescado porque presentan prácticamente las mismas propiedades nutricionales que el pescado fresco.

## ACTIVIDADES. -

- 1.- ¿De qué se compone la carne de pescado?
- 2.- ¿Cómo son las proteínas del pescado?
- 3.- ¿Por qué se recomienda su consumo a niños y personas mayores?
- 4.- ¿Cuál es la diferencia entre pescados azules y blancos?
- 5.- ¿Cómo se llama la grasa marina?
- 6.- ¿Qué propiedades tiene esta grasa?
- 7.- Escribe el nombre de tres pescados azules.
- 8.- Escribe el nombre de tres pescados blancos.
- 9.- Escribe una frase con cada una de estas palabras:

pescar, exquisito, elevado, digerir, impedir

- 10.- Completa las frases utilizando las palabras del recuadro:

Pescado- fríe- aceite- quema- sabor- asado- cocido
--

Come.....pero lo.....con.....  
 hasta que lo.....Y no tiene.....debería  
 gastarlo sin pasar o.....o.....

11.- RECUERDA: La r tiene dos sonidos, uno suave y otro fuerte.

\*Lee estas palabras y cópialas después:

licor	carreta	raspa	marinero	tarro
.....	.....	.....	.....	.....
máscara	racimo	enredadera	marfil	
.....	.....	.....	.....	

\*Compara estas palabras. Léelas y escribe una frase con cada una de ellas:

carreta - careta	carro - caro
ahorra - ahora	cerro - cero

12.- Señala el nombre y el verbo de las siguientes frases:

- La raspa del pescado pincha.
- El marinero navega en su barco.
- El pescado estaba congelado.
- María come pescado azul.

13.- Ordena de mayor a menor los siguientes números y señala la cifra de las decenas de mil:

981, 10.000, 25.500, 742, 15.735, 10.100

14.- Calcula:

$45.390 + 2.789 =$	$65.732 + 245 =$
$33.890 - 1.542 =$	$95.345 - 54.321 =$
$186390 \times 5 =$	$527941 \times 6 =$

5831695 : 4=

1739064 : 5=

15.- Escribe la fracción que aparece en cada frase:

- Voy a comprar tres décimos de lotería.
- Me he tomado media pastilla.
- Faltan tres cuartos de hora para las cinco.
- Quiero un tercio de cerveza.
- Ayer me tomé dos cuartos de litro de leche.
- Sobraron tres octavos de tarta.

16.- Escribe tú dos frases que expresen fracciones.

## EL PAPEL DEL AGUA EN UNA BUENA NUTRICIÓN

La importancia del agua en la dieta no se puede negar. Los estilos de vida sanos, con ejercicio y una dieta rica en fibra, requieren que la persona

beba mucha agua. Más del 75% del cuerpo humano está compuesto por agua. Incluso los huesos son un 20% de agua.

**El cuerpo necesita agua para realizar las siguientes funciones:**

- Digerir la comida y disolver los nutrientes para que puedan pasar por el sistema digestivo.
- Expulsar los productos de desecho del cuerpo.
- Enviar mensajes eléctricos de una célula a otra para que los músculos se muevan, los ojos vean y el cerebro piense.
- Regular la temperatura corporal, enfriando el cuerpo con la transpiración que se evapora sobre la piel.
- Lubricar las partes móviles.

Se estima que sólo con la comida se reponen unos 2 vasos de agua al día. Los expertos indican que una persona debe beber otros 8 vasos (2 litros) de agua al día.

Los zumos y refrescos pueden añadir calorías adicionales que el cuerpo no necesita. Las bebidas con cafeína, como el café, la cola y el té, son diuréticas, lo que significa que pueden hacernos perder parte de los fluidos almacenados en nuestro cuerpo. Por ello, tomar bebidas con cafeína puede aumentar en realidad nuestras necesidades de agua.

El agua es, con diferencia, el mejor líquido para beber.

¡No esperemos a tener sed para beber agua!

## **ACTIVIDADES.-**

- 1.- ¿Es importante el agua en la dieta?
- 2.- ¿Qué tanto por ciento de nuestro cuerpo está compuesto por agua?
- 3.- ¿Para qué necesita nuestro cuerpo el agua?
- 4.- ¿Qué cantidad de agua recomiendan los expertos que debemos beber al día?
- 5.- ¿Es mejor beber agua o zumos y refrescos?
- 6.- ¿Qué es una bebida diurética?
- 7.- ¿Cuál es el mejor líquido para beber?
  
- 8.- Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras: digerir, transpiración, lubricar, célula, disolver, reponer

9.- Ordena alfabéticamente las palabras anteriores.

10.- Escribe lo contrario de:

negar.....

líquido.....

calor.....

duro.....

todo.....

agua.....

11.- Ordena las siguientes frases:

beber Hay mucha que agua

.....

ayuda agua El digerir comida la a

.....

12.- Escribe estas palabras donde corresponda:

cotorra, perla, remolque, gorila, Israel, barril, tórtola, rábano, canguro, alrededor

Sonido suave

.....

.....

.....

.....

Sonido fuerte

Después de l, n, s.

.....

.....

Sonido fuerte al principio de palabra

.....

.....

.....

.....

Sonido fuerte en medio

.....

.....

13.- Añade un verbo a las siguientes frases:

- María .....mucho agua.
- Teresa.....muy bien ópera.
- Ana.....un coche muy rápido.
- Manuela.....una paella.

14.- Realiza las siguientes operaciones:

$$37.087 + 23.654 =$$

$$89.123 + 65.140 =$$

$$56.032 - 23.543 =$$

$$42.765 - 10.124 =$$

$$45.608 \times 4 =$$

$$89.563 \times 6 =$$

$$5674932 : 4 =$$

$$1390645 : 3 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

## LOS ALIMENTOS: CUENTOS DE VIEJAS; ¿VERDADEROS O FALSOS?

¿Las espinacas dan fuerzas?

No más que otras verduras de color verde oscuro. Las espinacas tienen vitamina C y, sobre todo, mucho hierro. Pero por supuesto, no hacen los milagros que Popeye nos hacía creer.

### **¿Los huevos morenos son mejores que los blancos?**

No. El color de la cáscara no tiene nada que ver con el valor nutritivo de un huevo. Los huevos morenos suelen ser más caros solamente por dos razones: en primer lugar, el tipo de gallina que pone estos huevos lo hace en menor cantidad, y en segundo lugar, como existe una demanda mayor de huevos morenos, las tiendas los ponen más caros que los blancos. En lo que sí tenemos que fijarnos, para saber si un huevo tiene más alimento que otro, es en su yema. Un huevo con una yema más oscura, tendrá una mayor cantidad de vitamina A, pero no existe diferencia en lo que respecta a otras vitaminas o proteínas.

### **¿Qué clase de pan es el mejor?**

El pan integral es el mejor de todos, puesto que, es el que más vitamina B y hierro tiene, pero algo menos de proteínas que el blanco. En el pan moreno se encuentran todas las propiedades nutritivas.

### **¿Ayuda el yogur a adelgazar?**

Todos los alimentos engordan si se toman en exceso. El yogur es un derivado de la leche y contiene grasa. Sólo colabora a adelgazar, si se toma en lugar de otros alimentos que engorden más. Sí que se puede decir, que el yogur natural al no llevar azúcar, sí que es mejor para adelgazar.

## **ACTIVIDADES. -**

- 1.- ¿Qué es lo que tienen las espinacas que las hacen tan buenas para la alimentación?
- 2.- Según lo que has leído, ¿qué clase de pan es el mejor?

3.- Si los huevos morenos tienen el mismo alimento que los blancos, ¿por qué los morenos valen más caros?

4.- Si tenemos dos huevos diferentes, y uno de ellos tiene la yema más oscura, ¿qué nos indica esto?

5.- ¿Cómo colabora el yogur a adelgazar?

6.- Haz una frase con cada una de las siguientes palabras:

espinacas, huevos, yogur, pan, hierro, vitamina

7.- Ordena alfabéticamente las palabras anteriores.

8.- Separa las palabras de las siguientes frases:

- Las espinacas tienen mucho hierro.
- Los huevos morenos son más caros.
- El pan integral es el mejor de todos.
- El yogur natural es mejor para adelgazar.

9.- Escribe estas palabras donde corresponda:

coral, cigarra, lunar, rasguño, Enrique, enredo, perfil, borrico, farol, riñón.

Palabras con r fuerte

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Palabras con r suave

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

10.- Subraya en rojo las palabras con r fuerte y en amarillo las palabras con r suave:

porrón	locura	recto	esperanza	corredor
mirlo	correo	furia	remedio	firma

11.- Completa estas frases con las palabras siguientes:

Enrique, borrico, riñón, rasguño, lunar

-Busca remedio para el dolor de.....

-Se hizo un .....con el porrón.

-.....es un buen corredor.

-El.....está amarrado a un farol.

-Tiene un.....en la cara.

RECUERDA: Los verbos son palabras que expresan acciones.
--

12.- Señala el verbo de las siguientes frases:

- Pedro tiene un coche nuevo.
- El cuaderno está en la estantería.
- Mañana iremos a correr por el campo.
- ¿Compraste lo que te dije?
- Llama a tu hermana para comer.
- Tú escribirás una carta.

13.- Realiza las siguientes operaciones:

$$47.380 + 94.701 =$$

$$10.209 + 7.531 =$$

$$6.224 - 760 =$$

$$2.350 - 860 =$$

$$5913072 \times 7 =$$

$$624708 \times 4 =$$

$$476210 : 6 =$$

$$308154 : 4 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

14.- Completa el siguiente cuadro:

FRACCIONES	NUMERADOR	DENOMINADOR
$\frac{3}{5}$		
$\frac{2}{4}$		
$\frac{8}{9}$		
$\frac{3}{6}$		

15.- De un rollo de alambre de 60 metros se ha cortado  $\frac{1}{2}$ . ¿Cuánto mide el trozo sobrante?

16.- Gasté  $\frac{1}{3}$  de 300 euros. ¿Cuánto dinero me quedó?

### LOS ALIMENTOS: CUENTOS DE VIEJAS; ¿VERDADEROS O FALSOS?

¿Se debe beber menos si se pretende perder peso?

No. El agua es esencial para el organismo. Si se bebe más de lo necesario, el cuerpo lo elimina rápidamente, ya que nuestro organismo no retiene más líquido que el que necesita. Por otro lado, debemos saber que, el limitar la ingesta de líquidos es peligroso, puesto que nos puede producir una deshidratación.

**¿El hecho de tener huesos pesados es causa de exceso de peso?**

Es lógico que una persona que posea un cuerpo más fornido pesará más que otra de complexión ligera, pero los huesos no tienen nada que ver en esto, puesto que no pesan más que la grasa corporal o la musculatura. La gente que afirma que su sobrepeso es debido a que le pesan mucho los huesos, sólo está buscando una excusa.

**¿Una mujer embarazada debe comer por dos?**

Antiguamente se creía que sí. Hoy en día, las investigaciones han demostrado, que las mujeres embarazadas no necesitan comer más. Sus cuerpos se adaptan para cubrir las necesidades de ambos aprovechando más los alimentos que comen. Sin embargo, es muy importante que su dieta sea equilibrada.

**¿Las tostadas engordan menos que el pan?**

No. Una rebanada de pan sigue siendo pan esté tostada o no, y por lo tanto, tiene el mismo valor calórico en ambos casos.

**¿Es cierto que el azúcar es esencial para obtener energía?**

No. Obtenemos energía de los alimentos que consumimos. Por lo tanto, el azúcar no es esencial en ninguna dieta.

**ACTIVIDADES. -**

1.- ¿Debes beber menos agua si pretendes perder peso?

2.- ¿Tienen que ver los huesos con el peso?

3.- Si una amiga te dice lo siguiente: "¡La culpa de qué pese tanto es porque me pesan mucho los huesos!", ¿qué debes hacerle comprender?

4.- ¿Una mujer embarazada debe comer por dos?

5.- ¿Tienen más o menos calorías las tostadas que el pan?

6.- ¿Es esencial el azúcar en la dieta?

7.- Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras: ingesta, esencial, complexión, fornido, excusa

8.- Ordena las siguientes frases:

El no es azúcar esencial dieta en la

.....  
dieta La debe equilibrada ser  
.....

**RECUERDA:** La r tiene dos sonidos: uno suave y otro fuerte.

El sonido suave se escribe con una sola r.

El sonido fuerte:

-Si va al principio de palabra, se escribe con una sola r.

-Si va en medio de palabra y entre vocales se escribe rr.

-Si va después de l, n, s, se escribe con una sola r.

9.- Escribe cada una de estas palabras donde corresponda:

calor, raja, sonrisa, urna, periquito, rotura, tomatera,  
Israel, matorral, risueño, barro

Sonido suave	Sonido fuerte al principio de palabra	Sonido fuerte en medio, entre vocales	Sonido fuerte después de l, n, s

10.- Completa estas frases con las palabras:

sonrisa, matorral, urna, periquito, risueño

Deposita su voto en la.....

Alfonso siempre está.....

El conejo se esconde en el.....

Es simpático y su.....es agradable.

El.....canta en su jaula.

11.- Tacha las palabras que estén mal escritas y escríbelas bien.

Bariga    catarro    rregaliz    gorión    mirada  
 Temor    mandarina    carta    rrefresco    carramelo  
 Careterra    arena    ruiseñor    terremoto    Enrrique  
 enrroscar

.....  
 .....  
 .....

12.- Señala el nombre, el adjetivo y el verbo de las siguientes frases:

- El pescado azul es muy sano.
- María come pan integral.
- Juan consume aceite de oliva.
- Los huevos morenos son más caros.

- El yogur natural tiene menos calorías.

13.- Continúa la serie numérica contando de cuatro en cuatro:

20.000 - 20.004.....

.....

.....

.....

14.- Señala en los números anteriores la cifra que representa la decena de mil.

15.- Calcula:

$$23.412 + 78.534 =$$

$$754790 \times 9 =$$

$$97062 : 4 =$$

$$54.138 + 56.462 =$$

$$96.546 - 15.468 =$$

$$76.463 - 51.881 =$$

$$234653 \times 3 =$$

$$27485 : 5 =$$

16.- Completa la siguiente tabla:

Cantidad	Mitad	Tercio	Cuarto
24			
36			
120			
144			
72			

**LA BUENA PREPARACIÓN Y COCINADO DE LOS ALIMENTOS,  
CONTRIBUYE A LA SALUD**

Al cocinar los alimentos, se permite que se digieran mejor y se eliminan algunos microorganismos. Según el tipo de cocción que utilicemos, el alimento conserva mejor el sabor, el olor y los valores nutricionales.

#### **Los diferentes tipos de cocción:**

- Cocinando al vapor, al horno o a la plancha, conseguiremos conservar las vitaminas y los minerales, y reducir el aporte calórico, ya que son métodos en los que no se utiliza grasa añadida.
- Los alimentos fritos, aunque sabrosos, añaden calorías innecesarias a la dieta.
- En los alimentos cocinados con olla a presión, la destrucción de vitaminas es menor, porque el tiempo de cocción es menor que en el hervido convencional.

#### **Debemos tener en cuenta:**

- Si queremos obtener un caldo nutritivo y sabroso, es mejor introducir el alimento cuando el agua este fría y calentarlo hasta la ebullición. De esta manera una parte de los minerales y sustancias aromáticas pasaran al agua en una cantidad importante.
- Podemos evitar la pérdida de vitaminas y minerales durante el proceso de ebullición, añadiendo un poco de limón o vinagre.
- Para freír es necesario utilizar aceite de girasol o de oliva y calentarlo pero sin que humee.
- El aceite de oliva, se puede filtrar y reutilizar, no más de dos veces.

#### **ACTIVIDADES.-**

- 1.- ¿Para qué cocinamos los alimentos?
- 2.- Según el tipo de cocción, ¿qué conserva mejor el alimento?
- 3.- ¿Qué tipos de cocción sirven para conservar las vitaminas y los minerales de los alimentos?
- 4.- ¿Qué añaden los alimentos fritos a la dieta?
- 5.- ¿Qué ocurre con los alimentos cocinados con olla a presión?
- 6.- Si queremos obtener un caldo nutritivo, ¿qué debemos hacer?
- 7.- ¿Cómo podemos evitar la pérdida de vitaminas y minerales en la ebullición?

8.- ¿Cuántas veces se puede utilizar el aceite de oliva?

9.- Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras:

digerir, microorganismo, convencional, ebullición, aromática, reutilizar, filtrar.

10.- Ordena alfabéticamente las palabras anteriores.

11.- Completa las siguientes frases:

alrededor, sonrisa, sonroja, israelitas, honrar, Enrique

-Le da vergüenza y se.....

-Mi amigo se llama.....

-Los habitantes de Israel son.....

-Debemos.....a nuestros antepasados.

-Una.....siempre agrada a los demás.

-Los pollitos van.....de su madre.

12.- Escribe familias de palabras:

enredar.....

enrejar.....

enrollar.....

enrojecer.....

enriquecer.....

enroscar.....

enrabiar.....

13.- Haz una frase con cada uno de estos verbos:

cocinar:.....

lavar:.....

cantar:.....

leer:.....

14.- Realiza las siguientes operaciones:

$$97.532 + 1.600 + 543 =$$

$$64.213 + 5.321 + 537 =$$

$$89.741 - 54.023 =$$

$$28.005 - 2.645 =$$

$$12.976 \times 8 =$$

$$76.943 \times 5 =$$

$$98765430 : 3 =$$

$$75210483 : 4 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

15.- Expresa en forma de fracción:

-un cuarto de queso.

-medio kilo de arroz.

-tres cuartos de jamón.

## CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden conservarse de tres maneras: secándolos, congelándolos e hirviéndolos.

**Secándolos:** consiste en quitar el agua que tienen los alimentos en su interior y así los microbios no pueden vivir. El bacalao y el jamón antes de dejarlos secar se ponen unos días dentro de unos cajones llenos de sal. Si se deja secar carne o pescado cerca del fuego, el agua se evapora más rápidamente y el humo deja un gusto especial en el alimento, entonces decimos que es "ahumado".

**Hirviéndolos:** consiste en eliminar los microbios mediante el calor. Para que el alimento se conserve durante unos meses se tiene que meter en un bote de cierre hermético para impedir el paso del agua y del aire cuando hierva. Los botes, bien cerrados se ponen a hervir en una olla con agua durante cinco minutos y así se eliminan los microbios.

**Congelándolos:** el frío es el procedimiento más seguro de conservación. La congelación previene y detiene la corrupción, conservando los alimentos en buen estado durante largo tiempo.

Los procesos de conservación en frío son:

- Refrigeración= conserva el alimento sólo a corto plazo.
- Congelación= conserva el alimento a largo plazo.

Una vez descongelados los alimentos su consumo debe ser inmediato, no congelar de nuevo.

## ACTIVIDADES.-

- 1.- ¿De qué maneras se pueden conservar los alimentos?
- 2.- ¿Cómo se secan los alimentos?
- 3.- ¿Cuándo decimos que un alimento es "ahumado"?
- 4.- ¿En qué consiste el método de conserva mediante el calor?
- 5.- ¿Cuál es el procedimiento más seguro de conservación?
- 6.- ¿Cómo se llaman los procesos de conservación en frío?
- 7.- ¿Se pueden congelar los alimentos una vez descongelados?
- 8.- Explica el significado de las siguientes expresiones:

- Cortar el bacalao.
- Ser más fresco que una lechuga.
- Tener la sartén por el mango.
- Dar gato por liebre.
- Mandar a freír espárragos.
- Cantar como una almeja.

9.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

conserva, refrigeración, ahumado, congelado, calor, frío.

10.- Clasifica estas palabras según el número de sílabas:

morera, margarita, parra, pan, racimo, cura, raza, con, sonrisa, confitura, la, alrededor.

Monosílabas.....

Bisílabas.....

Trisílabas.....

Polisílabas.....

11.- Completa escribiendo r o rr:

.....amo, go.....a, Is.....ael, .....emolque, apu.....o, zo.....a, sale.....o,  
 abejo.....o, .....inoceronte, en.....edadera, .....emolino, chu.....ero,  
 a.....oma, en.....abiarse, fie.....a, fe.....oca.....il, ra.....a, ma.....iposa,  
 chapa.....ón, mo.....a, escu.....idor, ca.....iño, te.....itorio, cata.....o,  
 a.....uga, .....ebaño.

**RECUERDA:** Los verbos son palabras que expresan acciones.

12.- Señala el verbo en las siguientes frases:

- María hace conservas.
- Ana descongela el pescado.
- Me gusta el salmón ahumado.
- Yo congelo la carne.

13.- Realiza las siguientes operaciones:

$$51.045 + 34.785 + 10.976 =$$

$$32.410 + 3.865 + 573 =$$

$$46.321 - 14.657 =$$

$$28.954 - 6.400 =$$

$$51.843 \times 8 =$$

$$74.032 \times 9 =$$

$$5219780 : 6 =$$

$$8105274 : 5 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

14.- El peso neto de una lata de pimientos del piquillo es de 185 gramos. Calcula el peso de nueve latas.

15.- Las necesidades diarias de vitaminas C, A y D que tenemos son: 30 miligramos de vitamina C, 750 miligramos de vitamina A y 2 miligramos de vitamina D; calcula la dosis de vitaminas C, A y D que tendríamos que tomar en una semana.

RECUERDA: En una fracción se lee primero el numerador, seguido del denominador. Si el denominador es dos se lee medios, si es tres se lee tercios, si es cuatro cuartos, si es cinco quintos, si es seis sextos, si es siete séptimos, si es ocho octavos, si es nueve

novenos y si es diez décimos. Cuando éste es superior a diez debemos terminar diciendo- AVO.

16.- Lee y escribe el nombre de las siguientes fracciones:

$\frac{5}{14}$  .....

$\frac{6}{3}$  .....

$\frac{4}{8}$  .....

$\frac{7}{25}$  .....

$\frac{3}{4}$  .....

## HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

La higiene de los alimentos es el conjunto de medidas necesarias para garantizar la inofensividad y salubridad de los productos alimenticios

que consumimos. Estas medidas se deben adoptar en todas las fases de la cadena alimentaria y tienen como objetivo prevenir la contaminación de los alimentos.

La cadena alimentaria comprende desde el campo o producción primaria pasando por la preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta y/o suministro de los alimentos o productos alimenticios al consumidor.

El consumidor es un eslabón esencial de la misma ya que es responsable de la higiene de los alimentos una vez que los adquiere en el punto de venta hasta que los prepara y/o consume. Por tanto debe saber elegir el establecimiento donde adquiere los alimentos.

### **El manipulador de alimentos debe:**

- Mantener una escrupulosa higiene personal, manos bien limpias y uñas cepilladas.
- No fumar cuando se manipulan estos productos.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Caso de tener heridas o cortes en las manos, emplear protección adecuada (guantes de goma).
- Usar ropa siempre impecablemente limpia y un gorro para mantener el pelo recogido.

### **ACTIVIDADES. -**

- 1.- ¿Qué es la higiene de los alimentos?
- 2.- ¿Qué objetivo tiene?
- 3.- ¿Dónde se deben de dar estas medidas?
- 4.- ¿Qué fases comprende la cadena alimentaria?
- 5.- ¿De qué es responsable el consumidor?
- 6.- ¿Qué normas fundamentales debe seguir el manipulador de alimentos?
- 7.- Separa las siguientes frases:

-Las manos deben lavarse antes y después de manipular alimentos

-Los alimentos descongelados no deben volver a congelarse

-Se debe mantener limpia toda la superficie de la cocina.

-Los alimentos deben conservarse en refrigerador o en congelador.

8.- Escribe lo contrario de:

- congelar=.....
- crudo=.....
- higiene=.....
- inofensivo=.....
- responsable=.....
- correcta=.....

9.- Escribe una frase con las siguientes palabras:

contaminación, cadena, venta, manipulación, transporte, prevenir, deterioro, alimentos.

10.- Contesta marcando con una cruz, como en el ejemplo. ¿Por qué están bien escritas estas palabras?

	Es sonido suave	Es sonido fuerte y va al principio de palabra	Es sonido fuerte y va entre vocales	Es sonido fuerte y va después de l, n, s
garrote			X	
reposo				
caricia				
enrollar				
faro				
carroza				
rueda				

mareo				
enriquecer				
gorila				

11.- Señala el nombre, el adjetivo y el verbo de las siguientes frases:

La alimentación sana beneficia la salud.

Los alimentos caducados deben ser retirados.

Una buena higiene es fundamental para los alimentos.

Los alimentos frescos deben consumirse pronto.

12.- Continúa la serie numérica contando de cinco en cinco:

30.500 - 30.505 .....

.....

.....

.....

13.- Realiza las siguientes operaciones:

$$12.046 + 30.672 + 56.900 =$$

$$86.423 + 6.954 + 800 =$$

$$78.045 - 39.784 =$$

$$45.087 - 15.832 =$$

$$10.785 \times 3 =$$

$$43.956 \times 7 =$$

$$5804219 : 5 =$$

$$4210976 : 4 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

14.- Escribe en forma de fracción:

- tres novenos=
- cuatro séptimos=
- ocho onceavos=
- dos medios=
- seis quinceavos=

RECUERDA: de dos fracciones de igual denominador, es mayor la que tiene mayor numerador.

15.- Ordena de mayor a menor las siguientes fracciones, coloca entre ellas el signo que corresponda: < o >

$$\frac{6}{4} \quad \frac{7}{4} \quad \frac{3}{4} \quad \frac{1}{4} \quad \frac{8}{4} \quad \frac{4}{4} \quad \frac{2}{4} \quad \frac{5}{4} \quad \frac{9}{4}$$

## CÓMO LEER LA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS

Cada vez son más las personas sensibilizadas con temas de alimentación y nutrición que se preocupan de conocer con más detalle cualquier aspecto relacionado con su dieta, para saber con certeza el vínculo tan estrecho que existe entre lo que comen y su estado de salud.

Para ello vamos a aprender a leer las etiquetas de los alimentos:

- **Nombre del producto:** Se refiere al contenido del envase, no a la marca: tomates, galletas, sardinas, etc.
- **Lista de ingredientes y aditivos:** Incluyendo colorantes y conservantes, etc.
- **Peso (neto y escurrido), volumen o número de unidades,** según el tipo de producto.
- **Instrucciones para su conservación:** En algunos productos no es necesario.
- **Modo de empleo:** Obligatorio cuándo su omisión pueda causar una incorrecta utilización del mismo.
- **Identificación de la empresa:** Nombre, dirección, registro sanitario, etc, del fabricante.
- **Fecha aconsejada de consumo:** Viene indicada bajo el título "Consumir preferentemente antes de...". El consumo de un artículo una vez que ha transcurrido la fecha señalada no es necesariamente nocivo, pero el producto puede haber perdido sus cualidades óptimas.
- **Fecha límite de consumo:** Viene indicada por "Fecha de caducidad...". Transcurrida esa fecha no debe consumirse el producto bajo ningún concepto; puede ser peligroso para la salud.

## ACTIVIDADES. -

- 1.- En una etiqueta, ¿a qué se refiere el nombre del producto?
- 2.- ¿Qué incluye la lista de ingredientes?
- 3.- ¿Cómo viene indicada la fecha aconsejada de consumo?
- 4.- ¿Es nocivo el consumo de un artículo una vez que ha transcurrido la fecha señalada?
- 5.- ¿Cómo viene indicada la fecha límite de consumo?
- 6.- Explica el significado de las siguientes expresiones:
  - Estar como sardinas en lata.
  - Estar como pez en el agua.
  - Pagar los platos rotos.
  - Estar en la higuera.

- Atar los perros con longaniza.

7.- Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras:

certeza, vínculo, aditivo, neto, omisión, nocivo, óptima

8.- Ordena alfabéticamente las palabras anteriores.

9.- Analiza etiquetas de productos que consumas habitualmente y escribe:

- fecha de caducidad=
- ingredientes=
- peso neto=
- nombre del producto=

10.- Contesta marcando con una cruz, como en el ejemplo. ¿Por qué están mal escritas estas palabras?

	Porque el sonido suave se escribe con una r	Porque al principio de palabra se escribe una r	Porque el sonido fuerte entre vocales se escribe con rr	Porque después de l, n, s, se escribe una r
carra	X			
macarón				
rrana				
farrola				
desenrredar				
rreceta				
carriño				

naración				
enrojecer				

11.- Realiza las siguientes operaciones:

$$31.900 + 25.842 + 15.750 =$$

$$64.367 + 24.970 + 21.423 =$$

$$65.234 - 26.930 =$$

$$17.945 - 865 =$$

$$43.587 \times 9 =$$

$$16.328 \times 7 =$$

$$7521096 : 7 =$$

$$5210864 : 5 =$$

Comprueba los resultados con la calculadora.

12.- Expresa en forma de fracción:

- media hora:

- un cuarto de queso:

- tres cuartos de hora:

<p style="text-align: center;"><b>UNIDAD DIDÁCTICA N° 7</b> <b>CONSUMO RESPONSABLE</b></p>
--

## 1. JUSTIFICACIÓN

Esta Unidad trata los principales derechos y deberes que nos asisten como consumidores, así como en la utilización de distintos servicios.

Así mismo se intentará que el alumnado adopte una actitud crítica ante los mensajes publicitarios. Se considera importante que el alumnado sea capaz de realizar un consumo responsable, actitud esencial para el desarrollo de unos hábitos de vida saludable.

Para realizar el análisis de algunos precios, trataremos los números decimales, realizando operaciones con euros y céntimos.

Por último se trabajará la lectura fluida, entonación correcta, expresión oral correcta, redacción de hojas de reclamaciones..., todo ello relacionado con el centro de interés que nos ocupa, considerándose habilidades necesarias para poder desenvolverse en el medio en que vivimos.

## **2. TEMPORALIZACIÓN**

La presente Unidad Didáctica abarca, con cierto margen de flexibilidad, un total de 14 sesiones de dos horas comprendidas entre los días 20 de abril al 12 de mayo de 2009.

## **3. OBJETIVOS**

1. Conocer los derechos y deberes que nos asisten como personas usuarias y consumidoras.
2. Distinguir las diferentes fuentes de información y estrategias publicitarias más usuales para el consumo.
3. Fomentar el sentido crítico frente a los diferentes mensajes publicitarios.
4. Desarrollar actitudes positivas ante el consumo responsable.
5. Leer palabras, frases o textos sencillos significativos con velocidad lectora, fluidez y tono adecuado.
6. Comprender un texto por medio de la información directa e inferida.
7. Escribir frases con unas pautas dadas.
8. Adquirir normas ortográficas básicas.
9. Conocer las secuencias temporales: presente, pasado y futuro.
10. Relacionar los números naturales y decimales y situaciones de la realidad, utilizándolos para la realización de operaciones necesarias para la interpretación y resolución de situaciones cotidianas, relacionadas con el euro y los céntimos.
11. Entender la necesidad de utilizar números decimales para comunicar cantidades.
12. Identificar números decimales en actividades diarias.
13. Leer y escribir cantidades matemáticas con números naturales y decimales que encontramos en precios, televisión, folletos y anuncios publicitarios.
14. Aplicar el tanto por ciento en situaciones de la vida cotidiana.

## **4. CONTENIDOS**

- Consumo, consumismo y publicidad.
- Los anuncios publicitarios.
- La OMIC y las asociaciones de consumidores.
- Derechos básicos de los consumidores.
- Responsabilidades de los consumidores.
- Las hojas de reclamaciones.
- Estudio de nuestros derechos y responsabilidades como consumidores.
- Conocimiento de las funciones de las asociaciones de consumidores.
- Lectura comprensiva directa e inferida de textos alusivos al tema.
- Escritura de frases cortas con unas pautas y palabras dadas.
- Vocabulario alusivo a la unidad.
- Ortografía: palabras acabadas en \_d y en \_z.
- Repaso reglas ortográficas estudiadas anteriormente.
- Tiempos verbales: presente, pasado y futuro.
- Números decimales: euros y céntimos.
- Utilización de números decimales en situaciones cotidianas.
- Lectura y escritura de números decimales.
- Ordenación de números decimales.

## 5. METODOLOGÍA

En este punto nos remitimos al apartado de metodología recogido en la Programación didáctica general.

## 6. ACTIVIDADES TIPO

- Realización de reclamaciones de sucesos de la vida diaria, a través de la correspondiente Hoja de Reclamación. Lectura de textos alusivos a la sociedad de consumo.
- Lectura de los principales derechos y deberes que nos asisten como consumidores.
- Descripción de situaciones en que se han vulnerado nuestros derechos en la época de rebajas, expresándolo oralmente.
- Realización de una charla sobre Consumo, por parte de los responsables del área.
- Redacción de una hoja de reclamaciones.
- Lectura de textos alusivos a la diferencia entre consumo, consumismo y publicidad.

- Búsqueda de información de comercios alternativos: el comercio justo.
- Lectura de textos y realización de ejercicios orales y escritos para comprobar la comprensión del contenido de los mismos.
- Respuesta a preguntas de comprensión , bien de forma directa o inferida..
- Escritura de frases cortas que contengan una palabra dada.
- Escritura al dictado de palabras, frases o textos.
- Realización de ejercicios ortográficos.
- Escritura de frases con verbos en distintos tiempos.
- Relación de sucesos con los tiempos verbales: pasado, presente y futuro.
- Escritura de una misma frase en distintos tiempos verbales
- Identificación de situaciones cotidianas donde se usen los números decimales.
- Lectura y escritura de números decimales.
- Ordenación de números decimales.
- Resolución de operaciones con números decimales, utilizando la calculadora.
- Realización de operaciones con euros y céntimos.

## ACTIVIDADES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

### ACTIVIDADES DE REFUERZO:

- Lectura de una hoja de reclamaciones por parte del docente.
- Expresión oral de situaciones cotidianas de la localidad, que den lugar a realizar una reclamación ante el servicio competente: Centro de salud, Ayuntamiento, banco, comercio....
- Revisión de algunas hojas de reclamaciones para observar qué derechos se han vulnerado.
- Realización de series numéricas, sumando, restando o multiplicando.
- Clasificación de productos aparecidos en un folleto, de mayor a menor precio.
- Realización de operaciones sencillas con euros y céntimos.
- Utilización de la calculadora .
- Ejercicios de comprensión lectora acerca de un texto leído, de forma oral.
- Escritura de palabras al dictado.
- Relación de situaciones ocurridas ayer, hoy y mañana con los tiempos verbales correspondientes.
- Lectura y escritura de palabras o frases adecuadas a su nivel.

**ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN:**

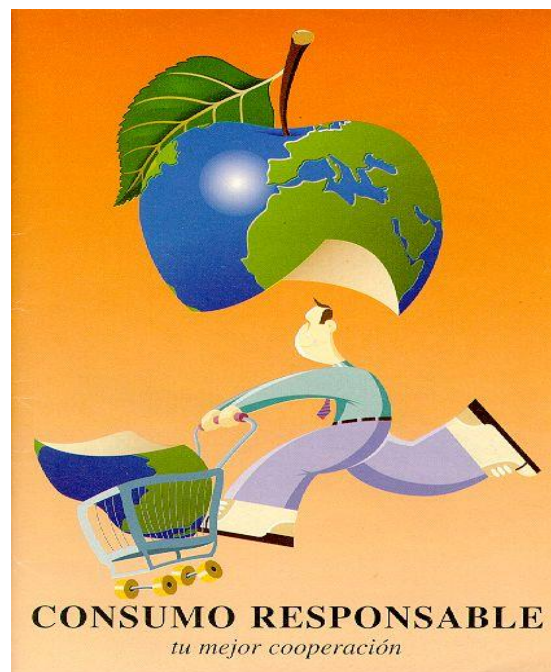
- Lectura de artículos de una revista especializada de consumo.
- Simulación de una situación en la que tenemos un problema en un restaurante: ¿Cómo pedimos la hoja de reclamaciones? ¿Qué hacemos con ella una vez rellena? ¿Dónde está la OMIC?
- Análisis de algunos mensajes publicitarios de la prensa escrita, expresando la propia opinión acerca de los mismos.
- Lectura de un texto identificando los verbos que aparecen en el mismo.
- Escritura de frases, cambiando el tiempo verbal.
- Realización de lecturas libres de periódicos, revistas... para ampliar información o por entretenimiento
- Resolución de problemas con euros y céntimos.

**7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

- Relaciona derechos y deberes de las personas a la hora de consumir un producto o utilizar un servicio del entorno.
- Presenta adecuadamente una Hoja de Reclamaciones.
- Señala actitudes que favorecen el consumo responsable.
- Lee palabras, frases o textos sencillos significativos con velocidad lectora, fluidez y tono adecuado
- Comprende un texto por medio de la información directa e inferida.
- Escribe palabras o frases con unas pautas dadas.
- Conoce las secuencias temporales: presente, pasado y futuro.
- Relaciona los números decimales y situaciones de la realidad, utilizándolos para la realización de operaciones necesarias para la interpretación y resolución de situaciones cotidianas.
- Entiende la necesidad de utilizar números decimales para comunicar cantidades.
- Identifica números decimales en actividades diarias, relacionadas con los precios.
- Aplica correctamente las reglas ortográficas trabajadas en la unidad.

# UNIDAD DIDÁCTICA 7:

## "CONSUMO RESPONSABLE"



### LA SOCIEDAD DE CONSUMO

Es a partir del siglo XVIII cuando podemos decir que surge la sociedad de consumo. En este siglo, el escocés James Watt inventó la máquina de vapor.

Pero cuando empieza a imponerse el consumo masivo en las sociedades industrializadas es en la década de 1920, con la llegada de la electricidad a nuestros hogares.

Las personas nos hemos convertido en grandes consumidores, sobre todo, aquellos que viven en las grandes ciudades. Nuestro comportamiento se ha adaptado a este sistema de funcionamiento, hasta el punto de que identificamos la felicidad con el dinero y el consumo.

Actualmente somos grandes compradores y nuestra sociedad un gran mercado.

A pesar de ello, nos damos cuenta de que se generan capas de miseria y, sin embargo, seguimos empeñados en que vivimos en el llamado "Estado del Bienestar".

El consumo altera la importancia y el valor de las cosas cotidianas. Al consumidor le preocupa su propio bienestar y su prestigio social, porque a nadie le gusta ser pobre. Pero, al menos, podremos plantearnos los errores que todo ello conlleva y hacernos preguntas como:

¿Estamos construyendo un mundo irreal?

¿La publicidad defiende o ataca al consumidor?

¿Nos relacionamos mejor con los demás si gozamos de mayor opulencia?

¿Nos han programado para ser consumidores?

¿El consumo puede llegar a convertirse en una angustia?

Como consumidores necesitamos, en ocasiones, defendernos de los abusos que contra la sociedad se cometen. En España existe una LEY

GENERAL PARA LA DEFENSA DE LOS CONSUMIDORES Y

USUARIOS y también existen Organizaciones de Consumidores y

Usuarios

## ACTIVIDADES

1.- Completa el siguiente texto:

Es a partir del siglo XVIII cuando podemos decir que surge la sociedad de..... En este siglo, el escocés..... inventó la máquina de vapor.

Pero cuando empieza a imponerse el consumo masivo en las sociedades industrializadas es en la década de ....., con la llegada de la ..... a nuestros hogares.

Las personas nos hemos convertido en grandes consumidores, sobre todo, aquellos que viven en las grandes ..... Nuestro comportamiento se ha adaptado a este sistema de funcionamiento, hasta el punto de que identificamos la ..... con el ..... y el consumo.

2.- Escribe una frase con cada una de las palabras con las que has completado el ejercicio anterior.

3.-Escribe tu opinión sobre nuestra sociedad de consumo.

4.- ¿Crees que a nuestra sociedad se le puede llamar "Estado del Bienestar"? ¿Por qué?

5.- Pon una V o F, según sean verdaderas o falsas, las siguientes afirmaciones:

- El consumo se produce sobre todo en las grandes ciudades.
- Todos los consumidores miramos las etiquetas.
- Existen productos milagrosos.
- Los consumidores miramos los precios de los productos.
- La sociedad de consumo también genera pobreza.

6.- Escribe qué es lo que más valoras a la hora de comprar:

- Una lavadora
- Un coche
- Una casa

- Un detergente
- La carne
- El pescado
- La fruta y las verduras
- Un ordenador

7.- Escribe en tu cuaderno **2 ventajas y 2 inconvenientes** de realizar las compras:

EN REBAJAS:

A PLAZOS:

POR CATÁLOGO:

8.- ¿Cómo se llama la Organización que puede defendernos si nos sentimos afectados?

9.- ¿Te ha ocurrido alguna mala experiencia como consumidora?.  
Escríbelo en tu cuaderno y cuéntalo a tus compañeras/os.

10.- Recuerda que en la unidad anterior estudiamos que las palabras que expresan acciones son **verbos**.

Indica 3 acciones que realicen:

- los consumidores:
- los comerciantes:
- las amas de casa:
- los animales:

<b>RECUERDA LAS PALABRAS ACABADAS EN -D.</b>
--

11.- Escribe las siguientes palabras en singular:

felicidades, redes, ciudades, navidades, paredes, edades, sociedades, juventudes, velocidades, tempestades.

12.- Inventa 5 palabras terminadas en -d, que no sean las del ejercicio anterior y escribe una frase con cada una de ellas.

13.- Completa las siguientes frases con palabras acabadas en -d:

- Está enfermo, no tiene buena.....
- Su ..... es de 20 años.
- Ese campo de fútbol no tiene.....
- El vehículo alcanzó una gran.....
- La .....me molesta en los ojos.
- A mi niño le asusta la.....
- Llega a clase con.....
- Es una excelente persona, tiene una gran.....
- La.....de 20 es 10.

**RECUERDA: EUROS Y CÉNTIMOS.**

Un nº decimal consta de dos partes: ambas separadas por una coma decimal. La parte de la izquierda es la parte entera y la de la derecha la parte decimal.

54,20

parte entera      parte decimal

Para leer o escribir con letras un nº decimal, se nombra en primer lugar la parte entera y a continuación la parte decimal. En el caso de nuestra moneda, la parte entera son los euros y la parte decimal son los céntimos.

No debes olvidar que 1€ = 100 céntimos.

3,48: tres euros con cuarenta y ocho céntimos.

0,95: noventa y cinco céntimos.

Para ordenar los números decimales de mayor a menor hay que tener en cuenta:

- el nº decimal es mayor, cuanto mayor sea su parte entera.

98,45 es mayor que 90,50 porque 98 es mayor que 90.

- Si la parte entera es igual, o no tiene parte entera, nos fijamos en la parte decimal.

54,67 es mayor que 54,39 porque siendo igual la parte entera el primero tiene la parte decimal mayor que el segundo.

0,93 es mayor que 0,25 porque al no tener parte entera se igualan los decimales.

14.- Escribe el nombre de los siguientes números:

34,56.....

43,89.....

5,67.....

0,98.....

0,07.....

7,00.....

15.- Escribe con números los siguientes precios:

tres euros con veinte céntimos:

cuarenta y tres euros con cincuenta céntimos:

trescientos euros con setenta y seis céntimos:

noventa céntimos:

ciento tres euros:

noventa y cuatro euros con quince céntimos:

ciento treinta y cuatro euros, con treinta y cuatro céntimos:

treinta euros con tres céntimos:

## **EL CONSUMO RESPONSABLE**

Antonia ha ido hoy a un hipermercado. Cuando llegó al aparcamiento tuvo que dar muchas vueltas hasta encontrar un sitio. Antonia se preguntó: ¿Es porque compramos mucho o porque somos muchos comprando?

Había música suave de fondo. Se acordó de haber leído en la prensa que un estudio de mercado demostraba que la música suave hacía que la gente comprara más. Antonia pensó que no se dejaría engañar. También vio que había muchos productos con atractivos diseños, pero que no dejaban ver claramente lo que contenían. Tampoco se iba a dejar impresionar.

Había decidido ser una consumidora responsable, como había aprendido en el Centro de Educación Permanente. Esto significaba que iba a informarse con la publicidad, pero no a dejarse llevar por ella; que iba a asegurarse de comprar el mejor producto al precio más adecuado; que iba a comprobar cuál era el envase de cada cosa, para cuidar el medio ambiente, es decir, si era biodegradable o retornable, o si su compra llevaba consigo ahorro de energía. Una vez compró un jersey muy barato, pero como no miró la etiqueta no vio que había que lavarlo en seco. Se gastó una fortuna en la tintorería. No le pasaría más.

Otra vez compró yogures de oferta. No miró la etiqueta y caducaban al día siguiente. Se comió ocho yogures en dos días. Ahora, al comprar productos de limpieza, siempre mira la etiqueta para saber si son tóxicos, irritantes o peligrosos para el medio ambiente. Y si algún producto que compra está en mal estado, lo devuelve o hace una reclamación si tiene algún problema. Antonia conoce sus derechos y sus obligaciones como consumidora.

Terminó su compra y sólo compró lo que llevaba en la lista: Antonia es una consumidora responsable.



**ACTIVIDADES:**

1. ¿Por qué había música de fondo en el hipermercado?
2. ¿Qué había decidido Antonia?
3. ¿Qué iba a hacer para ello?
4. ¿Cómo se puede cuidar el medio ambiente a la hora de realizar las compras?
5. ¿Qué cosas le habían pasado por no mirar bien lo que compraba?
6. ¿Os ha ocurrido alguna vez una cosa parecida? Cuéntalo.
7. ¿Qué debemos hacer cuando compramos algún producto en mal estado?
8. ¿Por qué Antonia es una consumidora responsable?
- 9.- Escribe palabras derivadas de:
  - . dinero:
  - . compra:
  - . comer:
  - . consumo:
- 10.-Escribe lo contrario de:
  - . gastar:
  - . bajar:
  - . poner:
  - . largo:
  - . salir:
  - . moral:
  - . vivir:

- . listo:
- . público:
- . grande:

11.- Escribe sinónimos de:

- . consumir:
- . vehículo:
- . pagar:
- . tienda:
- . honrado:
- . fregadero:

12.- Escribe el verbo de estos nombres:

- . ahorro:
- . pago:
- . camino:
- . venta:
- . gasto:
- . compra
- . consumo:
- . rebaja:

13.- Escribe el verbo que falta en estas frases:

Debemos.....consumidores responsables.

Es bueno .....envases retornables.

El supermercado .....gran variedad de productos.

Debo.....la fecha de caducidad.

Algunas personas.....sin necesitar las cosas.

**RECUERDA:** Las palabras acabadas en **-z** hacen el plural en **-ces**

14.- Escribe el plural de estas palabras:

Arroz, raíz, diez, nariz, lápiz, hoz, luz, disfraz, nuez, veloz

15.- Escribe 5 palabras acabadas en **-z**, que no sean las del ejercicio anterior y forma una frase con cada una de ellas

16.- Dictado:

El avestruz tiene sed. Ha partido las nueces por la mitad. No soy capaz de encender la luz. Tiene 10 años de edad. He oído dos veces su voz. Estos tapices están llenos de suciedad. Usted tiene una cicatriz. En este río hay multitud de peces. Están encendidas todas las luces de la ciudad. Oscuridad es lo contrario de claridad.

17.- Indica si los siguientes productos del hipermercado te parecen baratos o caros:

- 1 kilo de harina: 2,40 €
- 3 litros de leche: 0,27 €
- 1 cuarto de cordero: 4,26 €
- medio kilo de peras: 0,6 €
- una caja de cerillas: 0,93 €
- una silla de estudio: 98 €
- un paraguas: 2 €
- una bombilla de bajo consumo: 3€

18.- Ordena los productos anteriores de mayor a menor precio.

**GUÍA DE CONSUMO**

## DERECHOS Y DEBERES DE LOS CONSUMIDORES

### 1.- **DERECHOS BÁSICOS DE LOS CONSUMIDORES:**

- Derecho a la protección de la salud y seguridad.
- Derecho a la protección de los intereses económicos y sociales.
- Derecho a la reparación de daños y perjuicios.
- Derecho a la información y educación.
- Derecho a la representación, consulta y participación.
- Derecho a un medio ambiente saludable.

### 2.- **RESPONSABILIDADES DE LOS CONSUMIDORES:**

- Mantener una actitud crítica frente al consumo indiscriminado, irreflexivo e impulsivo.
- Mantener una actitud solidaria frente a las lesiones de los derechos de los consumidores.
- Mantener un comportamiento activo: denunciar, reclamar, pedir explicaciones, aportar sugerencias...
- Pedir los documentos que demuestren la compra efectuada (factura, contrato, ticket...)

### **¿DÓNDE PODEMOS RECLAMAR COMO CONSUMIDORES?**

1.- **LA O.M.I.C.** Es la Oficina Municipal de Información al Consumidor. Es un servicio dependiente de cada Ayuntamiento y se encarga de informar, asesorar y educar a los consumidores en todos aquellos temas relacionados con el consumo de bienes y utilización de servicios. También intenta resolver por vía amistosa y voluntaria los conflictos en materia de consumo y nos orienta a la hora de realizar reclamaciones.

2.- **ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES.** Es una asociación no gubernamental dedicada a defender los derechos de los ciudadanos en su calidad de consumidores. No tiene ánimo de

lucro, no recibe dinero de empresas y es independiente de gobiernos, partidos políticos e intereses empresariales. Algunas de ellas son: **O.C.U** (Organización de consumidores y usuarios) y **F.A.C.U.A.** (F e d e r a c i ó n d e A s o c i a c i o n e s d e C o n s u m i d o r e s y U s u a r i o s d e A n d a l u c í a ) .

### ACTIVIDADES:

- 1.- Lee en voz alta los derechos y deberes de los consumidores.
- 2.- Explica cuáles de los derechos de los consumidores crees que con mayor frecuencia no se tienen en cuenta? ¿Por qué?
- 3.- ¿Qué significa mantener una actitud crítica frente al consumo?
- 4.- ¿Crees que los consumidores llevamos a cabo nuestros deberes? ¿Por qué?
5. ¿Dónde puedes acudir si necesitas realizar alguna reclamación o informarte acerca de una cuestión de consumo?
6. ¿Qué son las Asociaciones de Consumidores?
- 7.- Ordena las siguientes palabras alfabéticamente:  
guía, consumo, deberes, derechos, básico, reclamación, información.
- 8.- Señala la palabra que no es de la misma familia:

consumo, consumir, conserva, consumidor, consumismo  
reclamación, reclamante, recluta, reclamar, reclamado  
ciudad, ciudadano, ciudadanía, pueblo, ciudadana  
crítico, crisis, criticar, criticado, críticón

### RECUERDA: LOS TIEMPOS VERBALES

Un mismo verbo puede tener distintas formas:

María **compra** en el supermercado.

María **compró** en el supermercado.

María **comprará** en el supermercado.

La palabra **compra** expresa una acción que ocurre ahora, es decir, en el **presente**.

La palabra **compró** expresa una acción que ocurrió anteriormente, es decir, en el **pasado**.

La palabra **comprará** expresa una acción que ocurrirá próximamente, es decir, en el **futuro**.

Los verbos sitúan las acciones en el tiempo.

Tienen diferentes tiempos verbales: **tiempos presentes**, (expresan acciones que ocurren en el presente) **tiempos pretéritos** (expresan acciones ocurridas en el pasado) y **tiempos futuros** (expresan acciones que ocurrirán en el futuro).

Esta tarde **vengo** a la escuela.      Tiempo presente.

Ayer **fui** al supermercado.      Tiempo pasado.

Mañana **iré** a Linares.      Tiempo futuro.

9.-En las siguientes oraciones indica el tiempo en que ocurre la acción (presente, pasado o futuro)

Ayer compré ropa en las rebajas. \_\_\_\_\_

Esta tarde estoy en clase. \_\_\_\_\_

Leo cada noche en la cama. \_\_\_\_\_

Mañana haremos la compra semanal. \_\_\_\_\_

Ayer me llamó mi prima. \_\_\_\_\_

Hoy hace buen tiempo. \_\_\_\_\_

En verano volverá mi hijo. \_\_\_\_\_

Mi nieto estudia en el Instituto. \_\_\_\_\_

10.- Escribe estas frases en los tres tiempos verbales, como en el ejemplo:

<p><b>Hoy veo un anuncio.</b> <b>Esta mañana vi un anuncio.</b> <b>Mañana veré un anuncio</b></p>
---

Hoy compro productos de limpieza.

Pido una hoja de reclamaciones.

Mi marido visita la OMIC.

11.-Inventa una frase que comience así:

El próximo curso \_\_\_\_\_

La semana que viene \_\_\_\_\_

El otro día \_\_\_\_\_

Todas las tardes \_\_\_\_\_

Hoy \_\_\_\_\_

12.- Señala el verbo en estas frases:

La profesora pidió un diccionario.

El alcalde está en el Ayuntamiento.

Las chaquetas cuestan baratas en rebajas.

El restaurante preparó una comida estupenda.

Los vecinos pusimos una reclamación.

Mi familia y yo pertenecemos a una asociación de consumidores.

Muchas personas gastan en cosas innecesarias.

13.- Ordena las siguientes cantidades de menor a mayor:

0,90   4,56   4,50   5,40,   0,09,   7,09   9,07   3,54

14.- Escribe con letra las cantidades anteriores.

15.- Si la tienda de la esquina vende 3 botes de tomate por 1,5 € y el supermercado vende 2 botes del mismo producto por 1,20 € ¿Dónde cuesta más barato, el bote de tomate?



## **FUNCIONES DE LA OFICINA MUNICIPAL DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR (OMIC)**

La Oficina Municipal de Información al Consumidor es un órgano de información y asesoramiento de los consumidores y usuarios. Sus funciones

son, entre otras:

- Facilitar a los consumidores toda clase de información sobre materias o aspectos que les permita identificar los bienes y servicios producidos.
- Facilitar a los consumidores los datos referidos a registro y autorización de productos o servicios, así como los que se encuentren suspendidos, retirados o prohibidos, y la regulación de los precios y condiciones de los productos.
- Disponer de documentación técnica y jurídica sobre temas de Consumo.
- Facilitar a los consumidores toda la información necesaria sobre la existencia y actividades de las Asociaciones de Consumidores.
- Recoger y registrar todas las denuncias y reclamaciones de los Consumidores y enviarlas a los órganos correspondientes.

Por lo tanto, si tenemos alguna duda sobre algún producto o servicio, el primer sitio adonde debemos acudir es a la Oficina Municipal de Información al Consumidor, que está en el Ayuntamiento.

## LA HOJA DE RECLAMACIONES. -

La Hoja de Reclamación es un documento oficial y todos los establecimientos deberán tener a disposición de los Consumidores y Usuarios el Libro de "Quejas y Reclamaciones".

Si tenemos que hacer una reclamación debemos exigir una Hoja al establecimiento, que no podrá negársela y está obligado a exhibir en un cartel anunciador que tiene Hojas de Reclamaciones a disposición del público.

Cuando escribimos en una Hoja de Reclamación debemos quedarnos la copia blanca y la verde, dejando la rosa en el establecimiento, a disposición de la Inspección.

El reclamado le contestará razonadamente en el plazo de 10 días. Si no lo hace, debemos dirigirnos a la OMIC.

### ACTIVIDADES:

1.- ¿Para qué sirve la OMIC?

2.- Si tengo dudas sobre algún tema de consumo ¿Dónde debo dirigirme?

3.- ¿Qué harías en estas situaciones?

- En un bar me sirven una tapa en mal estado. Hablo con el encargado y no me hace ni caso ¿Qué puedo hacer?
- La hoja de reclamación que voy a rellenar tiene varias copias de colores ¿Qué hago con ellas?
- Han pasado más de 10 días desde que hice la reclamación por escrito y no he recibido respuesta. ¿Qué puedo hacer?

4.- De las 5 funciones que hemos leído que tiene la OMIC, indica cuál te parece más importante y por qué.

5.- Inventa una situación y rellena una hoja de reclamaciones.

6.- Observa los siguientes **vocablos con b** y escribe una frase con cada uno de ellos:

- bicho
- bollo
- berenjena
- biquini
- boquerón
- bellota

7.- Relaciona:

Me gustan	sacos de bellotas.
El borrico	un abejorro.
Es un bicho parecido a	los boquerones fritos.
Comimos	la boina en el abeto.
Colgamos	un bollo de pan .

8.- Separa las siguientes palabras en sílabas:

bollo	bicho	berenjena	biquini	abejorro	boquerón
borrico	abeto	bellota	boina		

9.- Dictado:

En ese abeto hay un bicho parecido a un abejorro. Un bollito es un bollo de pan pequeño. Comí boquerones en vinagre y berenjenas fritas. Mi

prima ha comprado un biquini y mi abuelo una boina. Ese borrico no como bellotas. Encargamos un abeto para Navidad. Me dan miedo los bichos del campo.

10.- Une con flechas y escribe en tu cuaderno las frases que resultan:

Los árboles	es	viejo y estropeado.
Las escaleras	son	roja y lozana.
La amapola	está	altos y frondosos.
El ascensor	están	amplias y limpias.

11.- Completa:

	SUBIR	BEBER	INFORMAR	RECLAMAR
HOY	Yo subo			
AYER				
MAÑANA				

12.- Inventa 2 frases en presente (hoy), 2 en pasado (ayer) y 2 en futuro (mañana) .

RECUERDA: 1 € = 100 CÉNTIMOS
------------------------------

13.- EXPRESA LAS SIGUIENTES CANTIDADES EN EUROS:

- 1250 céntimos:            12 euros y 50 céntimos.
- 198 céntimos:
- 70 céntimos.

- 700 céntimos:
- 2345 céntimos:
- 14589 céntimos:
- 1000 céntimos:
- 876 céntimos:

#### 14.- EXPRESA LAS SIGUIENTES CANTIDADES EN CÉNTIMOS:

- 10 euros:            1000 céntimos
- 12,34 euros:
- 15 euros:
- 0,67 euros:
- 210 euros:
- 50 euros:
- 125 euros:

#### 15.-RELACIONA:

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| • 70 céntimos   | 0,50 euros  |
| • 1256 céntimos | 0,70 euros  |
| • 700 céntimos  | 0,05 euros  |
| • 717 céntimos  | 12,56 euros |
| • 5 céntimos    | 7 euros     |
| • 50 céntimos   | 7,17 euros  |



## ¿CONSUMIMOS BIEN?

Hoy día se consume más que en cualquier otra época, se producen más objetos que antes y nuestra propia vida está hecha de consumos.

Consumimos continuamente, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Consumimos para sobrevivir, divertirnos, trabajar, relacionarnos.....

Casi no hacemos otra cosa que consumir. Y la economía, la cultura y el arte dependen estrechamente del consumo y de sus pautas. Tal vez por eso se dice que la nuestra es una sociedad de consumo.

Se consume para obtener seguridad y serenidad. Se ha estudiado en muchas ocasiones que muchas personas van a comprar para poner remedio a situaciones de angustia o ansiedad, con lo que se ve claro que la compra tiene un significado casi de terapia, de cura.

Por otra parte, compramos muchas más cosas de las que en realidad necesitamos. De crearnos las necesidades se encarga la publicidad. Consumimos muchas cosas que los anuncios nos hacen consumir. La publicidad, a través de los medios de comunicación, nos obliga a ser: guapos, sanos, juveniles, delgados, hasta felices; y para conseguirlo debemos consumir una serie de productos. Pero la mayor parte de estos deberes son inconscientes, nosotros no nos damos cuenta.

Lo que es cierto es que no podemos vivir fuera de la sociedad de consumo. Nos alimentamos, vestimos, no relacionamos según las pautas que nos va marcando la sociedad en la que vivimos. Por ello, lo más adecuado es conocer unas normas mínimas para poder desenvolvernos sin problemas dentro de esta sociedad de consumo.

Veamos algunas normas generales:

- Si como consumidores nos vemos afectados en nuestros intereses por algún producto, estamos en nuestro derecho de reclamar y pedir que se repare el daño causado.
- Conociendo nuestros derechos estaremos en una posición más favorable para resolver el problema.
- nada podrá beneficiarnos. Tratemos de llegar a un acuerdo amistoso; es la mejor solución.

- Si el productor o suministrador del producto no nos atiende o nos niega cualquier solución, exijamos la entrega de las "hojas de reclamaciones" y allí escribamos nuestra queja.
- Si pasado un plazo de diez días no nos han contestado por escrito traslademos nuestra queja a la Oficina Municipal de Información al Consumidor (OMIC) que todos los Ayuntamientos tienen a disposición de los consumidores, o bien al servicio de consumo de la Delegación Provincial de Salud.

### ACTIVIDADES

- 1.- ¿Por qué se dice que la nuestra es una sociedad de consumo?
- 2.- Según el texto ¿para qué van a comprar algunas personas?
- 3.-¿Cuándo tenemos derecho a reclamar?
- 4.- ¿Por qué es bueno conocer nuestros derechos como consumidores?
- 5.- Ordena estos tres pasos que hay que seguir cuando tenemos algún problema como consumidores:
  - Pedir las hojas de reclamaciones.
  - Acudir a la OMIC.
  - Exponer el problema donde nos ocurrió y procurar llegar a un acuerdo amistoso.
- 6.- Busca en el diccionario:  
  
Consumir    consumismo    consumo
- 7.- Escribe una frase con cada una de las palabras anteriores.

8.- Escribe 10 palabras encadenadas a partir de consumo.

9.- Escribe al lado de cada frase pasado, presente o futuro, según ocurriera antes, ahora o después:

Tuve que hacer una reclamación.

Pediré una hoja de reclamaciones en la OMIC.

Yo conozco mis derechos como consumidora.

Me contestaron en el plazo de 10 días.

El mes pasado se equivocaron en el recibo de la luz.

Mañana reclamaré en el Ayuntamiento un recibo equivocado.

El año próximo subirá el recibo de la luz.

10.- Completa con el verbo y el tiempo adecuado:

Ver coger recoger beber volver vivir
--------------------------------------

Estamos.....la tele.

¿Quién ha.....mis cosas?

Estaba.....las cosas de la estantería.

Ya se ha..... el agua de la fuente.

¿Por qué has.....tan pronto?

Hemos .....en Madrid varios años.

11.- Ordena las letras para formar palabras con b:

bañaca:

núteb:

manlabudí:

daban:  
tebo:  
rrebogo:  
abo.

12.-Separa las sílabas de las siguientes palabras:

bistec    rábano    bandada    berrido    bisonte    trébol    robot  
balsa    becerro    baldosa

13.- Indica con qué billetes y monedas pagarías los siguientes productos:

Un libro de 15´50 euros: un billete de 10, otro de 5 y una moneda de 50 céntimos

Una camisa de 13 euros:

Un lápiz de 75 céntimos:

Un cuaderno de 1,60 euros:

Un brick de leche de 1,35 euros:

Un kilo de lomo de 6,40 euros:

14.- Ordena de mayor a menor los siguientes precios:

3,45    5,43    0,70    0,07    9,80    8,90

## CONOCEMOS NUESTROS DERECHOS PARA CONSUMIR MEJOR: ETIQUETADO DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y ALIMENTOS.

### ETIQUETADO DE PRODUCTOS DE LIMPIEZA.-

\* Las lejías para uso doméstico deberán llevar, entre otros datos, obligatoriamente:

- Nombre del producto con la palabra lejía.
- Instrucciones de uso adecuado.
- El dibujo de producto irritante.
- La inscripción "Manténgase fuera del alcance de los niños".
- "Emite un gas tóxico en contacto con productos amoniacales y con ácidos".
- "En caso de contacto con ojos y piel, lávese inmediata y abundantemente con agua".
  - "Peligro, producto irritante".

\* Los jabones y detergentes deberán llevar en su etiquetado, entre otros:

- Marca comercial y uso al que se destina.
- Mención de "biodegradable".
- "No ingerir. Manténgase fuera del alcance de los niños".
- Contenido neto.
- Identificación de la empresa.

Los detergentes que lleven en su composición productos liberadores de cloro, deberán llevar la leyenda "Peligro, producto irritante. Desprende un gas tóxico. En caso de contacto, lávese abundantemente con agua".

### ETIQUETADO DE LOS PRODUCTOS DE ALIMENTACIÓN.-

Es muy importante que leamos las etiquetas de los productos; en ello nos puede ir la salud.

Todos los productos alimenticios envasados deberán llevar obligatoriamente una etiqueta en la que debe constar lo siguiente:

- Nombre del producto.

- Lista de los ingredientes que contiene.
- Cantidad neta (peso escurrido).
- Fecha de duración mínima "Consumir preferentemente antes de "Fecha de caducidad..."
- Instrucciones para la conservación.
- Modo de empleo.
- Identificación de la empresa.
- Identificación del lote de fabricación.

Si el producto procede de un país no perteneciente a la Unión Europea (U.E.), es necesario que aparezca en la etiqueta el N° de Registro General Sanitario.

Los datos obligatorios de la etiqueta se deberán expresar en español.

### ACTIVIDADES

1. Como consumidores de productos de limpieza, di tres cosas que debemos tener muy en cuenta.
- 2.- Si un detergente contiene cloro, ¿qué debe poner en su etiqueta?
- 3.- Después de haber leído qué debe llevar toda etiqueta de producto de limpieza, coge una de casa (lejía o detergente) y comprueba si lleva todo lo que dice el texto.
- 4.- ¿Por qué crees que es importante para nuestra salud leer las etiquetas de los productos?
- 5.- ¿Qué debe llevar obligatoriamente en la etiqueta un producto que no sea de un país de la U.E.?
- 6.- De todo lo que debe llevar el etiquetado de los productos de alimentación, elige aquellas cosas que creas más importantes para nuestra salud.

7.- Escribe lo contrario de:

Salud

Obligación

Limpieza

Mínimo:

Adecuado:

8.- Escribe palabras derivadas de:

limpieza:

alimentación:

salud:

consumir:

empresa.

9.- Ordena alfabéticamente:

lejía, cloro, limpieza, identificación, empresa, normativa, derechos, etiqueta, alimentación.



10.- Coloca las siguientes formas verbales:

**Compro, compramos, compra, compráis, compran, compras**

Nosotros.....un trozo de pan.

Yo.....el pan cada mañana.

Antonia.....una entrada para ir de viaje.

Juan y su compañero.....un coche a plazos.

Tú.....el periódico diariamente.

Vosotros.....demasiadas tonterías.

11.- Escribe 10 palabras con **b** .

12.- Escribe una frase con cada palabra.

Cabalgata .....

bigote .....

buitre .....

balancín .....

jabalí .....

bola .....

13.- Elige tres monedas para pagar el precio exacto de estos artículos:

Un chicle de 5 céntimos.

Una carpeta de 3 euros:

Una revista de 65 céntimos:

Un refresco de 72 céntimos:

Una estuche de 4,55 euros:

14.- Averigua cuánto dinero tiene María con las siguientes pistas:

- Tiene tres billetes y una moneda.
- No puede comprarse un juego de mesa que vale 39 €.
- Si compra un bolso de 32 € le sobra dinero.
- La cantidad que tiene aparece en la tabla del 6.

SOLUCIÓN: María tiene.....

15.- Explica tres formas diferentes de juntar 12 € con billetes y monedas distintos:

a).....

b).....

c).....

**CONOCEMOS NUESTROS DERECHOS PARA CONSUMIR MEJOR:**  
**NORMATIVA DE PRECIOS Y REPARACIÓN DE**  
**ELECTRODOMÉSTICOS.**

## **NORMATIVA DE PRECIOS.-**

Todos los establecimientos comerciales están obligados a exhibir el precio de las mercancías que se encuentren expuestas para su venta al público.

El comprador estará en condiciones de conocer el precio de los artículos del escaparate sin necesidad de entrar en la tienda a preguntar, y de conocer el precio de los artículos que hay en las estanterías o armarios sin tener que preguntar por ellos.

Debemos exigir a los establecimientos que tengan los productos con sus precios marcados.

De la misma manera, todos los servicios técnicos deben ofrecernos un listado con los precios de las reparaciones, mano de obra y desplazamientos.

### **- REPARACIÓN DE ELECTRODOMÉSTICOS.-**

Todo usuario de cualquier Servicio de Asistencia Técnica (S.A.T.) tiene derecho a solicitar un presupuesto escrito y previo a la reparación. Dicho presupuesto deberá contener:

- Nombre, domicilio y número de identificación fiscal del Servicio de Asistencia - Técnica.
  - Marca, modelo y número de aparato a reparar.
  - Motivo de la avería.
  - Cantidades que debe pagar por la prestación del servicio y las piezas de repuesto que se han de utilizar.
  - Fecha del presupuesto.
  - Tiempo de validez del presupuesto.
- Espacio para que el usuario firme la aceptación del presupuesto.

## **ACTIVIDADES**

1.- ¿Dónde deben aparecer los precios de los productos?

2.- ¿Es correcto que los productos expuestos en el escaparate no tengan el precio puesto?

3.- ¿Conoces algún establecimiento cuyos productos no estén marcados con el precio?

4.- ¿Qué es el S.A.T.?

5.- Antes de que cualquier Servicio de Asistencia Técnica nos haga una reparación, tenemos derecho a solicitar un .....

6. -¿Debemos firmar la aceptación del presupuesto?

7.- Observa el siguiente presupuesto de una empresa de reparaciones:

**REPARACIONES "EL VELOZ"****C.I.F. A46-19500000****PRESUPUESTO****FECHA: 4/5/2008****DIRECCIÓN: C/. BELÉN Nº 25.****23700 LINARES (JAÉN)****TLFNO: 953609568****C.I.F. /D.N.I. 26543565 A****CLIENTE:****MANUELA LÓPEZ VILLAR****DOMICILIO:****C7. LA PAZ, BLOQUE 3 1º B**

	<b><u>Aparato:</u></b> Lavadora Fagor 147 ECO		
<b>Cantidad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Precio unidad</b>	<b>Importe total</b>
1	Goma tambor	6,5 €	6,5 €
1	Resistencia	14 €	14 €
1	Enchufe	2,5 €	2,5 €
	Mano de obra: 2 horas	20 €	40 €
	Desplazamiento		8 €
			71 €
	i.v.a 16%		11,36 €
	<b>TOTAL</b>		<b>82,36 €</b>

Anota la cantidad que ha de pagar Manuela en concepto de:

**MATERIALES**.....

MANO DE OBRA.....

I.V.A.....

Fíjate si aparecen en el presupuesto los siguientes conceptos y completa:

Nombre de la empresa:

Domicilio de la empresa:

C.I.F.:

Fecha:

Tiempo de validez del presupuesto:

Espacio para la firma del cliente:

Marca y modelo del aparato:

Precio por unidad y precio total:

8.- Completa las frase con las siguientes palabras que se escriben con v:

Volar, vuelo, volador, volante, retrovisor, ciervo, vitaminas, vómito, volando, viña, vena, clavícula, víbora, vitrina.
---

No puede.....con el ala rota.

El.....de la golondrina es rápido.

Veo en el cielo un objeto.....

El .....del coche está roto.

Por el espejo.....veo un.....

Al tomar las.....tuve un.....

En la.....hay una.....muerta.

Me salió sangre de una.....cerca de la .....

En la..... hay pájaros.....

9.- Escribe en tu cuaderno una frase con las siguientes palabras.

Víbora    vitamina    vena    ciervo    vitrina

10.- Expresa en futuro las siguientes frases:

Andrés pide la factura al técnico.

Mi vecina arregló su televisor.

Yo voy de vacaciones en agosto.

El técnico me envió el presupuesto.

11.- Escribe en presente las siguientes frases:

Compré un frigorífico en la tienda.

En el escaparate vi los precios de los productos.

Compraré el periódico en el quiosco.

Mañana cocinaré un guiso buenísimo.

12.- Observa esta lista de precios y ordena de mayor a menor los electrodomésticos teniendo en cuenta el precio por desplazamiento:

ELECTRODOMÉSTICO	DESPLAZAMIENTO	MANO DE OBRA €/HORA
LAVADORA	15 €	21 €
FRIGORÍFICO	18 €	22 €
TELEVISOR	18,5 €	24 €
LAVAVAJILLAS	21 €	23 €
SECADORA	14 €	20€

13.- Un día va a tu casa el técnico de la lavadora y emplea 2 horas en la reparación y a la semana siguiente va el técnico del televisor, que emplea 1 hora y media. ¿Cuál de las dos reparaciones ha sido más cara?

14.- El técnico de la secadora ha empleado 3 horas en su reparación y ha cobrado desplazamiento y el técnico del frigorífico ha empleado 2 horas y ha cobrado desplazamiento ¿Cuál de los dos ha ganado más?

## **CONOCEMOS NUESTROS DERECHOS PARA CONSUMIR MEJOR: VENTA A PLAZOS, AGENCIAS DE VIAJES Y JUGUETES.**

### **VENTAS A PLAZOS.-**

Los contratos para las ventas a plazos, además de las cláusulas que las partes libremente estipulen, contendrán con carácter obligatorio:

- Lugar y fecha del contrato.
- Nombre y domicilio de las partes.
- Descripción del objeto vendido y su identificación.
- El importe total de ventas a plazos o importe total del préstamo.
- Los plazos sucesivos de pagos con indicación de su número, importe y vencimiento.
- Los recargos sobre el precio al contado o sobre el nominal del préstamo por aplazamiento del pago.
- El interés exigible al comprador en el supuesto de demora en el pago.
- El derecho del comprador, caso de anticipar el pago, a obtener la reducción de los recargos establecidos.
  - Cuando compremos a plazos debemos exigir siempre la copia del contrato.

### **AGENCIAS DE VIAJES.-**

Las agencias de viaje están obligadas a facilitar la totalidad de los servicios contratados con las condiciones y características contratadas. Los paquetes turísticos estarán incluidos en un programa o folleto que contenga información clara y exacta sobre: destinos, duración y calendario del viaje, precio del paquete y precio estimado de excursiones y visitas, medios de transporte con mención de sus características y relación de lugares de alojamiento con indicación de su categoría.

### **JUGUETES.-**

Los juguetes estimulan la inteligencia, educan a través del juego. Un niño necesita los juguetes para tratar de comprender un mundo como el nuestro, tan complicado para ellos.

Debemos preguntarnos qué tipo de juguetes necesitan nuestros hijos y nietos. No comprar cualquier juguete porque es el más anunciado en televisión o porque es el que más nos gusta a nosotros. El juguete es para nuestro él, no para nosotros.

Todo juguete comercializado en España debe llevar impreso la marca UE.

Esto significa que el producto cumple con las normas de seguridad para la fabricación de juguetes. También deberá llevar el nombre o la marca del fabricante.

Los juguetes deben ir acompañados de indicaciones y advertencias a fin de evitar los riesgos de su uso. Estas instrucciones deben expresarse al menos en la lengua oficial del estado.

Los materiales del juguete han de ser lavables, no tóxicos, agradables al tacto y a la vista, adaptados a las manos del niño y fáciles de manipular.

Los juguetes electrónicos muy complicados no estimulan la creatividad del niño. Los que están de moda o los más caros, no son siempre los mejores.

Hay que saber impulsar los juegos de equipo, les enseñarán a comportarse y a competir, a respetar unas reglas y a ganar y a perder.

¡Ojo con la publicidad! El objeto de ella es estimular e incitar a la necesidad de comprar determinados productos. A través de los medios de comunicación se emiten montones de anuncios dirigidos a atraer la atención del niño, impresionarle y despertar en él la necesidad de poseer.

Luego este deseo se convierte en exigencia

ante los padres y familiares para que le compren todo lo que anuncian.

Recuerde: Antes de comprar sus juguetes visite varios establecimientos, compare precios y calidades y elija el juguete que mejor se adapte a las necesidades del niño o la niña.

#### ACTIVIDADES:

1.- ¿Qué es la venta a plazos? Pon un ejemplo.

2.- Resume qué debe contener obligatoriamente un contrato de venta a plazos.

3.- Además de los puntos anteriores, obligatorios ¿Pueden ambas partes establecer otras cláusulas?

4.- Enumera qué debe especificar un folleto de un paquete turístico.

5.- ¿Para qué necesitan los niños los juguetes?

6.- ¿Qué significa la marca -UE- impresa en un juguete?

7.- ¿Cómo deben ser los materiales de los juguetes?

8.- ¿Por qué hay que tener cuidado con lo que un niño ve en publicidad?

9.- ¿Crees que merece la pena regalar un juguete, que es barato, pero no cumple la normativa?

10.- Explica el significado de:

- Cláusula
- Tóxico
- folleto
- estimular
- seguridad
- creatividad

11.- Escribe en tu cuaderno una frase con cada una de las palabras anteriores.

12.- Escribe 10 palabras encadenadas a partir de:  
juguete.....

13.- Escribe el tiempo verbal de las siguientes frases:

- Las agencias de viajes están obligadas a dar información.
- Los paquetes turísticos estarán incluidos en un programa.
- El producto cumple con las normas de seguridad.
- Los juegos de equipo les enseñan a comportarse y competir.
- Vimos unos anuncios de juguetes en la tele.

14.- Une las siguientes palabras que se escriben con v.

volante  
revisor  
festival  
verbo  
viga  
conversar  
vampiro  
veloz

vigueta  
conversación  
velocidad  
volar  
verbal  
festividad  
revisar  
vampiresa

15.- Elige 5 de las palabras anteriores y sepáralas en sílabas.

16.- Ordena de mayor a menor los precios de las siguientes etiquetas:

15,09€	15,93€	15,47€	15,43€	15,97€	15,04€
--------	--------	--------	--------	--------	--------

17.- Averigua cuánto dinero tengo con las siguientes pistas:

- No puedo comprar una camiseta que cuesta 8,33 €
- Si puedo comprar unos calcetines de 8 €
- Es una cantidad con tres cifras diferentes.
- De esas tres cifras, dos son pares y una es impar.
- Tengo euros y céntimos.

SOLUCIÓN:.....

### CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE:

#### SI CONSUMES BIEN, VIVIRÁS MEJOR.

A la hora de hacer la compra ten en cuenta estos consejos :

Antes de realizar la compra, haz la **lista** de lo que necesites, defiéndete ante las estrategias de venta de las grandes superficies (situación estratégica de productos, ofertas tentadoras, compras impulsivas...).

A la hora de elegir un producto, ten en cuenta su **calidad y durabilidad, así como los residuos que generan las diferentes opciones del mismo producto.**

Siempre que puedas opta por **alternativas que no empleen aluminio**, ya que es uno de los procesos de mayor consumo energético y de mayor impacto ambiental, por ejemplo: vidrio frente a latas de aluminio, recipiente de plástico para guardar el fiambre en lugar de papel de aluminio, papel para envolver la merienda o el almuerzo...

Recuerda:

**Rechaza las bolsas de plástico que no necesites** utilizando tu propia bolsa: plegable, carro o bolsas para el maletero del coche.

Para fabricar un teléfono móvil (115 g) son necesarios 75 kg de materia prima. No sucumbas a la moda y si necesitas nuevas prestaciones piensa en alguien de tu entorno que no precise de un modelo de última generación. ( Si vamos heredando los móviles de los familiares que no los usan, estamos generando menos residuos)

Los envases tipo brick con rosca o tapa son estupendos recipientes para conservar en el congelador alimentos ya cocinados: purés, potajes, sopas, caldos...

Cuando te sea posible recicla tus muebles. Si los compras nuevos, elígelos duraderos. Antes de deshacerte de ellos cuenta con asociaciones o llama al servicio municipal de recogida.(Consulta en tu Ayuntamiento).

Guarda los papeles de regalo y a la hora de pensar en un obsequio para alguien, elige aquellos que no generan residuos: entradas a actividades

culturales (cine, teatro, conciertos...), bonos para transporte público, objetos de mercado justo...

En la merienda y almuerzo infantiles o de trabajo, evita los envoltorios innecesarios reutilizando envases de plástico o bolsas de tela.

Puedes reutilizar los tarros de cristal para envasar al vacío productos de temporada: tomate, frutas en almíbar, atún, bonito, setas...

Los tarros de cristal además de para embotar, tienen múltiples utilidades: floreros, medidores para la cocina, guardar restos de pintura para retocar desperfectos, aceite usado...

La ropa que ya no te vale regalala, entrégala a una asociación con fines sociales o, como última opción, deposítala en los contenedores específicos.

En los centros escolares de Andalucía, los libros de texto y lectura ya usados son reutilizados por alumnado de cursos inferiores. (Programa de gratuidad de libros de texto). Si te es posible pon en práctica esta iniciativa. Ahorrarás residuos y dinero.

Desarrolla tu creatividad y la de aquellos de tu entorno. Hay múltiples ejemplos de reutilización que puedes poner en práctica.

## ACTIVIDADES

1.- ¿Por qué crees que los hipermercados sitúan de forma estratégica algunos de sus productos?

2.- ¿Qué hemos de tener en cuenta a la hora de elegir un producto?

- 3.- ¿Por qué debemos usar el aluminio lo menos posible?
- 4.- ¿Cómo podemos reutilizar las bolsas de plástico?
- 5.- ¿Qué debemos hacer con los muebles que no necesitamos?
- 6.- ¿Cómo podemos reutilizar los tarros de vidrio?
- 7.- ¿Cómo se reciclan los libros de texto en los centros escolares andaluces?
- 8.- Explica el significado de :

- embotar
- reutilizar
- estratégica
- aluminio
- prestación
- durabilidad
- calidad

9.- Ordena alfabéticamente en tu cuaderno las palabras del ejercicio anterior.

10.- Completa las siguientes frases con estas palabras que se escriben con v:

Diapositiva vagabundo salvaje convento inválido villancico vasija larva vértebra vocabulario
---

Vimos .....en clase.

El .....va en silla de ruedas.

Las monjas están en el.....

Tengo una.....de mariposa.

El.....va de un sitio a otro.

En Navidad cantamos.....

En la selva hay animales.....

Llena la.....de agua.

La columna vertebral tiene.....

Estudiamos el.....

11.- Escribe palabras derivadas de:

vagabundo:

salvaje:

inválido:

12.- Relaciona y escribe frases con el tiempo verbal adecuado:

Vosotros            salimos            demasiado pan.

Yo                    come                a las nueve.

Ella                 cantaréis          en la construcción.

Nosotras          trabajan            una carta.

Tú                    iré                    en el coro.

Ellos                escribías          de viaje.

13.- Escribe con número:

- trescientos euros y tres céntimos:
- Cuatro euros y cuarenta céntimos:
- Cuatro céntimos:
- Cuarenta euros y cuatro céntimos:
- cien euros y un céntimo:
- un euro y treinta céntimos:
- veinticinco céntimos:
- veinticinco euros:

14.- ¿Barato o caro?

1 kilo de patatas: 5 €

1 camisa: 20€

1 lápiz: 3 €

1 borrador: 3 céntimos.

1 libro: 80€

15.- Escribe aproximadamente el precio de estos artículos:

2 paquetes de azúcar.

1 litro de leche.

La factura de la luz.

Un recibo de la contribución

Un televisor

### CONSUMIDOS POR EL CONSUMO

La ciudad se ha convertido en un gran hipermercado. Cada día unos mil mensajes nos incitan a comprar artículos que no necesitamos. Estamos inmersos en el consumismo que se alimenta de la influencia de la publicidad y ésta se basa en ideas tan falsas como que la felicidad depende de la adquisición de productos. Consumir quiere decir tanto utilizar como destruir. En la sociedad de consumo no sólo sentimos cada vez mayor dependencia de nuevos bienes materiales y derrochamos los recursos, sino que el consumo se ha

convertido en un elemento de significación social. Se compra para mejorar la autoestima, para ser admirado, envidiado y/o deseado.



El peligro es que las necesidades básicas pueden cubrirse pero las ambiciones o el deseo de ser admirados son insaciables, según alertan los expertos. En la sociedad de consumo encontramos tres fenómenos que le son propios y que juntos producen lo que se ha denominado adicción al consumo.

Por un lado, la **adicción a ir de compras como fórmula para huir del aburrimiento**. En segundo lugar, un **deseo intenso de adquirir algo que no se precisa** y que, una vez adquirido, pierde todo su interés. Por último, y asociada a la compra compulsiva, está la **adicción al crédito**, que impide controlar el gasto de una forma racional.

Un estudio rompe con la idea de que la adicción al consumo sea un problema de mujeres con tendencia depresiva y desvela datos tan curiosos como que los jóvenes tienden más a la adicción en la medida en la que se creen más guapos mientras que, entre los adultos, son más consumistas aquellos que están menos satisfechos con su apariencia física. Además, desmiente la creencia popular de que las mujeres gastan más en ir de compras que los hombres.

### ACTIVIDADES:

- 1- ¿Crees que consumimos lo que necesitamos, o más de lo que realmente son nuestras necesidades?
- 2- ¿Por qué te parece que ocurre esto?

- 3- ¿Crees que tiene algo que ver la publicidad, los medios de comunicación, los anuncios de televisión, etc, el que hagamos un consumo a veces exagerado?
- 4- ¿Qué podemos hacer para reducir un consumo innecesario?
- 5- ¿Es beneficioso consumir más? ¿Para quién?
- 6- ¿Qué beneficios crees que tiene para el consumidor, consumir menos?
- 7- ¿Cuáles son los tres fenómenos propios de la adicción al consumo?
- 8- ¿A quién afecta este problema?
- 9- ¿Crees que es una enfermedad?
- 10.-Escribe el nombre de 10 artículos que tienes en tu casa y son necesarios para vivir.
- 11.-Escribe el nombre de 10 artículos que hayas comprado y no son necesarios para vivir.
- 12.- Escribe una frase con cada palabra.
- Hipermercado    ambiciones    adicción    crédito
- 13.- Completa las frases con las siguientes palabras que tienen h.

Hélice , hongo, hamaca, horquilla, hoz, heno, horchata, hostel
--

Nos hospedamos en un.....

Algunos animales comen.....

La.....sirve para segar.

Algunos.....s son venenosos.

Los barcos tienen.....

Se sujeta el moño con una.....

Tomo el sol tumbado en la.....

En Valencia se hace muy buena.....

14.- Completa los tiempos verbales.

<u>Presente</u>	<u>Pasado</u>	<u>Futuro</u>
Bebe	bebió	beberé
Hablo	hablaba	.....
Escribo	.....	.....
.....	.....	coseré
.....	vendía	.....
consumo	.....	.....

15.- Calcula cuánto dinero hemos juntado con las monedas sueltas que nos han sobrado de la primitiva:

4 monedas de 2 €, 5 monedas de 1 €, 8 monedas de 50 céntimos, 10 monedas de 20 céntimos, 3 monedas de 10 céntimos, 6 monedas de 2 céntimos y 7 monedas de 1 céntimo.

SOLUCIÓN:.....

16.- Tengo en mi monedero:

3 billetes de 10 €, 2 billetes de 5€, 4 monedas de 2€, 3 monedas de 1€ y 5 monedas de 20 céntimos.

¿Puedo comprar:

- 2 pantalones de 20 € cada uno?
- Un libro de 27,50 €?
- Un regalo de 53 €?
- Una pulsera de 37 €?
- Un paraguas de 10 €?
- Un abrigo de 60 €?

17.- Si llevo al banco 40 monedas de 20 céntimos, 23 monedas de 10 céntimos y 20 monedas de 5 céntimos ¿Cuántos euros me dan?

## LOS JÓVENES, MÁS VULNERABLES ANTE EL CONSUMISMO.

Para los jóvenes europeos y españoles analizados (16 años) comprar es una de las actividades más divertidas que ofrece una ciudad. Les gusta entrar en los centros comerciales, sienten un deseo permanente de ir de compras y adquirir cosas nuevas, y su grado de impulsividad en la compra y de falta de autocontrol y responsabilidad económica es muy alto. La explicación está en que la adolescencia es una etapa en la que se tienen mayores dificultades para controlar los impulsos. Un estudio también desvela que la personalidad caprichosa, la impulsividad y la ansiedad caracterizan al

adicto, así como la insatisfacción personal y la falta de alicientes o estímulos vitales no consumistas que le conducen al aburrimiento.

La clave frente al ambiente consumista es el autocontrol. Anote con tinta de oro este consejo que le ahorrará mucho dinero: acostúmbrese a no efectuar ninguna compra el día en que ha decidido hacerla. De esta forma podrá reflexionar y decidir mejor, a salvo de todas las influencias que le invitan a una compra impulsiva, y si el artículo es realmente interesante lo seguirá siéndolo pasados unos días. Un segundo consejo es que apunte todos los gastos que efectúa, no sólo los más evidentes como el gas o la luz, también el café e, incluso, en el caso de problema grave, sus actividades diarias.

Éstas son algunas recomendaciones. Por un lado, hay que intensificar la educación de niños y jóvenes contemplando en los programas educativos valores de autocontrol del gasto y hábitos de consumo racionales, así como formar a los padres y hacerles ver la necesidad de no reforzar los comportamientos caprichosos o consumistas de sus hijos y animarles a fomentar las actividades que no supongan gasto de dinero. También sería necesario limitar la publicidad de ofertas comerciales de compra a crédito incluyendo el precio total real.

### ACTIVIDADES:

- 1.- ¿Cuál es una de las actividades más divertidas para los jóvenes de 16 años?
- 2.- ¿Cuál es la explicación?
- 3.- ¿Cómo es la personalidad de un adicto al consumo?
- 4.- ¿Por qué los jóvenes son más vulnerables ante la publicidad?

5.- ¿Cuál es la clave frente al ambiente consumista?

6.- ¿Cuál es el consejo que nos permitirá ahorrar mucho dinero?

7.- ¿Qué recomendaciones han de tener en cuenta los padres a la hora de educar a sus hijos frente al consumo?

8.- Escribe 10 palabras encadenadas a partir de: **crédito**.

9.- Ordena alfabéticamente:

personalidad, adicto, consumo, tarjetas, educación, jóvenes

10.- Escribe una frase con cada una de estas palabras con **h**:

hoz horchatero huésped huevo horno huele humo

11.- Dictado:

Con la hoz cortan el heno. En el hostel hay hamacas. Ha llegado un huésped que se llama Higinio. Comen un potaje con habas y habichuelas. Se ha roto la hélice del barco. Hemos cogido hongos en el bosque. Bebo horchata fresca en el verano. Lleva horquillas en el pelo. Hemos comido huevos cocidos y jamón ahumado. El asado se quemó en el horno.

12.- Clasifica los siguientes verbos según se refieran al presente, pasado o futuro:

Acerté, caerá, duermo, sabré, podré, veía, escribo, jugaba, veré, tendré, muerdo, almorzaré, seré, cosía, cantaba, camino.
---

PRESENTE (AHORA)	PASADO (ANTES)	FUTURO (DESPUÉS)

13.- Relaciona con flechas los verbos contrarios.

reír	restar
divertirse	callar
trabajar	cobrar
sumar	abrir
entrar	mojar
cerrar	llorar
hablar	destruir
construir	ensuciar
pagar	aburrirse
lavar	salir
secar	descansar

14.- Escribe el precio aproximado en euros y céntimos de:

- un recibo de la luz
- un recibo de teléfono
- un recibo de agua
- una bombona de butano
- un recibo de contribución de la casa
- un recibo del "sello" del coche
- el seguro del coche
- el recibo del seguro de decesos
- la cuota de la asociación de vecinos

15.- Ordena de mayor a menor todas las cantidades anteriores:

## CONSUMO, CONSUMISMO Y PUBLICIDAD

Nuestra sociedad pertenece a los países cuyo sistema económico se denomina economía de mercado. En este tipo de economía, los precios y las demás decisiones económicas colectivas dependen de la oferta y la demanda de productos. Básicamente, cuanto más demandamos un producto su precio sube; y cuanto más oferta hay, es decir, cuanto más abunda, su precio baja. Esto supone, en principio, que los consumidores somos los que decidimos los productos y los establecimientos, buscando la mayor calidad al mejor precio.

Pero, ¿Cómo decidimos qué productos compramos y en qué establecimientos?

Hoy en día, en nuestra sociedad de consumo, tiene un papel muy importante la publicidad. El objetivo principal de toda la publicidad es informarnos de los productos para que los compremos. Por eso, es

importante que estemos bien informados a la hora de adquirir cualquier producto, y en ese sentido la publicidad es buena.

Pero, por otro lado, hay publicidad engañosa, que no pretende darnos información sobre calidad y precio, sino simplemente crearnos la necesidad de comprar: "Compre y será feliz".

Los anuncios publicitarios se dirigen a un determinado tipo de personas, dependiendo de lo que se quiere vender: al ama de casa para que lave más blanco, al joven para que compre esos pantalones, o al niño para que pida el juguete de moda.

Por eso debemos ser responsables cuando compramos, y sólo consumir aquello que necesitamos. Consumir por consumir es lo que llamamos consumismo. ¿Cuántas cosas hay en tu casa que has comprado y no necesitas?

Recuerda que la publicidad es buena como información, pero debemos ser exigentes a la hora de comprar, porque comprar por comprar nunca nos hará más felices.

**NO DEJES QUE LA PUBLICIDAD DECIDA POR TI**



### ACTIVIDADES:

- 1.-¿Qué significa "economía de mercado"?
2. ¿Qué tiene gran importancia en la sociedad de consumo para animar a comprar?
3. ¿A qué publicidad prestas más atención a la de la tele, la radio o la que recoges en el buzón?
4. A la hora de comprar, ¿te influyen las marcas conocidas o compras productos menos conocidos?

5. ¿En qué tipo de anuncios pones más atención para informarte: ropa, productos de limpieza, muebles, alimentos...?

6. ¿Crees que tú eres consumista? ¿Por qué?

7. Pon una cruz en la respuesta correcta.

**a) Publicidad engañosa quiere decir que:**

- . Los comercios engañan a la publicidad.
- . La publicidad no dice claramente toda la verdad.
- . La publicidad nos informa muy bien.

**b) Los anuncios publicitarios se dirigen a:**

- . La gente mayor.
- . Los niños y los jóvenes.
- . Un determinado tipo de personas, dependiendo del producto

8.- Escribe sinónimos:

engañan

mayor

anuncios

comprar

felices

9.- Ordena alfabéticamente:

publicidad, engaño, decidir, productos, informar, jóvenes, televisión, consumismo.

10.- Escribe una frase con cada pareja de palabras:

habas y habichuelas

horchata y hostel

hamaca y heno

11.- Clasifica según el número de sílabas, en monosílabas, bisílabas, trisílabas y polisílabas:

horquilla, haba, horchata, heno, hoz, hongo, hamaca, hostel, hélice, habichuelas.

12.- Escribe dos formas verbales en pasado, dos en presente y otras dos en futuro de cada uno de los siguientes verbos:

empezar.....

saltar.....

discutir.....

bombardear.....

mutilar.....

13.- Si gasto 80 céntimos en un peine, 10 céntimos en un chicle, 25 céntimos en una bolsa de pipas, 60 céntimos en una barra de pan y 1,30 en un litro de leche ¿Cuánto dinero he gastado? Exprésalo en euros y céntimos.

14.- En la tienda , 5 litros de aceite cuestan 18 €, en el súper cuestan 16,80€ y en el hipermercado 15,25€. Calcula cuánto me ahorro de la tienda al súper y al hipermercado.

15.- Mi vecina ha pagado este mes 98,87€ de luz y 56,70 de agua. Yo he pagado 100,50 de luz y 50,75 de agua. En total ¿Quién ha gastado más, mi vecina o yo?

16.- Yo tengo: 3 billetes de 20€, 5 billetes de 5 € y 4 monedas de 1 €. Mi marido tiene: 5 billetes de 10€, 2 billetes de 5€ y 5 monedas de 2€ ¿Quién tiene más dinero?

### ¿CONOCES EL COMERCIO JUSTO?

Las tiendas de comercio justo se han convertido en una alternativa real para el creciente número de ciudadanos que optan por realizar un consumo responsable. Este tipo de comercios ha abandonado el carácter exótico con el que se desarrolló en un principio y hoy en día permite la compra cotidiana de determinadas mercancías. Por ejemplo, el café, el té y el chocolate.

Provenientes de pequeñas cooperativas de desarrollo en comunidades indígenas, las marcas solidarias, lejos de la carga publicitaria que incita al consumo, ofrecen productos honestos, elaborados con materia prima de origen local que resultan de primera calidad. Chocolate con contenido de cacao superior al 60%, variedades de café sólo consumidas en sus países de origen, cosechas recientes de té. Así, además del beneficio "social" que genera su compra, el consumidor tiene la posibilidad de acceder a algunas "delicatessen" provenientes de África y Asia.

Otra alternativa interesante es la de mobiliario artesano y decorativo elaborado con materiales como el bambú: un producto ecológico excelente para lograr ambientes naturales en el hogar ya que se trata de la planta de crecimiento más rápido del mundo (más de 1 cm al día). La caña que se emplea para la manufactura de muebles en estas tiendas proviene de plantaciones controladas.

Las prendas de vestir que se comercializan en los comercios solidarios están elaboradas con fibras naturales en talleres de confección de países del Tercer Mundo. Los beneficios de vestir este tipo de prendas entre otros son: un menor riesgo de irritaciones, facilidad de transpiración, incluso propiedades

terapéuticas contra el reuma en el caso de la lana virgen. Para asegurar el aspecto equitativo se dedica una especial atención a que en su fabricación no intervengan niños y la renta salarial de la mujer esté equiparada a la del hombre.

### ACTIVIDADES:

1. Si ya conocías este tipo de tiendas escribe qué productos has comprado en ellas.
2. ¿Para qué ciudadanos son estas tiendas una alternativa real?
3. ¿Qué productos podemos adquirir en ellas?
4. ¿Cómo es la calidad de estos productos?
5. ¿Cuál es el principal beneficio que genera al comprarlos?

6. ¿Qué planta es la de crecimiento más rápido y cuánto lo hace al día?

7. Cuenta alguno de los beneficios que obtenemos al vestir prendas elaboradas con fibras naturales.

8.- Busca en el diccionario:

cotidiano  
bambú  
transpiración  
solidario

9.- Escribe una frase con cada una de las palabras anteriores.

10.- Escribe palabras derivadas de:

solidario.  
Ecológico  
Plantaciones  
Niños  
Salarial

11.- Recuerda las palabras estudiadas estos días anteriores y completa con **b**, **v**, **h**:

tré.....ol	ro.....ot	.....alsa	....ecerro
.....aldosa	....eno	....aba	....a....ichuela
...horchata	re.....isor	....ote	con....ersar

...olos            ...odega            ...alanza            festi...al  
...ampiro            ga...iota            ...anda            ...olante

12.- Escribe los verbos antónimos, colocando delante de ellos la partícula **-des**:

coser  
hilar  
hacer  
enterrar  
vestir  
calzar  
peinar  
abrigar  
enredar

13.- Escribe con letra:

34,56

78,90

0,90

0,09

87,78

678,87

654,87

34,43

0,24

0,42

14.- Ordena de menor a mayor:

34,56 - 78,87 - 88,77 - 55,44 - 4,55 - 45,50 - 0,55 5,05

15.- Ordena de mayor a menor:

3,45 - 2,54 - 8,90 - 0,89 - 0,98 - 0,09 - 0,08 0,10 -  
0,01 - 34,10

## LA EXPLOTACIÓN INFANTIL

Otro aspecto relacionado con el comercio justo es el que atiende a que el producto que adquirimos no haya sido elaborado con mano de obra infantil ni mediante un trato deshumanizado del trabajador.

Más de 250 millones de niños y niñas entre los cinco y los catorce años son empleados como mano de obra barata en todo el mundo, de los cuales 120 millones trabajan a tiempo completo, sin atender a las mínimas condiciones laborales. Y es que el auge del consumo en los países desarrollados está directamente

relacionado con la explotación infantil en el Tercer Mundo.

En estos últimos años dos conocidas marcas de prendas deportivas han visto sus intereses comerciales seriamente dañados tras recibir la denuncia de varios grupos ecologistas y asociaciones humanitarias por su falta de prejuicios a la hora de contratar servicios industriales en países asiáticos que emplean mano de obra infantil en su producción.

La mayoría de las grandes marcas comerciales han trasladado

sus fábricas al Tercer Mundo para mejorar los costos de producción con el uso de mano de obra barata y eficiente. Hecho del que se deriva el auge de la explotación infantil de estas últimas décadas y la pérdida de empleo en Occidente. Cuando nos sobrecogemos ante informes relativos a la explotación laboral de la infancia debemos reflexionar también acerca de nuestro papel como consumidores finales.

### ACTIVIDADES:

1. ¿Qué edad tienen los niños y niñas empleados en la fábricas del Tercer Mundo?
2. ¿Porqué las grandes marcas trasladan sus fábricas al Tercer Mundo?
3. ¿En qué beneficia a los niños del Tercer Mundo este tipo de comercio?
4. Da tu opinión acerca de lo que podemos hacer individualmente para evitar la explotación tanto infantil como de todo tipo de seres humanos.
5. Escribe palabras del texto que lleven la letra **b**
6. Escribe palabras del texto que lleven la letra **v**
7. Escribe palabras del texto que lleven la letra **h**
8. Completa las siguientes palabras con la letra **b** o la letra **v**:

Diapositi.....a

.....aga.....undo

sal.....aje

....illancico

lar....a

....alancín

...idón

mala...arista

...igote

ca...algata

.....uitre

ta...urete

9.- Completa:

Ayer.....carne con tomate.

Hoy .....mi programa favorito.

Mañana.....un vestido de fiesta.

10.- Señala las frases que están en pasado:

Los niños sufren explotación infantil.

Compré unas zapatillas de marca.

En la tienda solidaria venden productos naturales.

Fuimos de viaje a Barcelona.

Terminamos el curso con una cena.

11.- Escribe una misma frase en presente, pasado y futuro.

12.- Dictado del texto leído hasta...Tercer Mundo.

13.- Convierte los céntimos en euros:

123 céntimos

175 céntimos

435 céntimos

76 céntimos

14.- Expresa en céntimos:

2,45 euros

12,75 euros

3,09 euros

5,18 euros

15.- Escribe con letras:

0,86

1,04

2,45

0,08

16.- Escribe en forma decimal:

8 euros y 5 céntimos

10 euros y 45 céntimos

45 céntimos

15 céntimos

17.- Ordena de mayor a menor

1,25      0,99      1,05      2,10      0,99      1,90

## UNIDAD DIDÁCTICA Nº 8

### PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ACCIDENTES

#### 1.- JUSTIFICACIÓN

Es muy natural observar que todos los niños saludables jueguen, corran, salten, trepen a las alturas, examinen todos los objetos a su alcance, se los lleven a la boca, los ingieran y hagan otras muchas actividades propias de su desarrollo y de su curiosidad. Pero muchas de ellas conllevan riesgos de producir lesiones en sus cuerpos, que es necesario detectar para prevenirlas. Junto a los niños, otro grupo de riesgo son las personas de cierta edad, que por diferentes motivos (pérdida de memoria, de reflejos, visión...) corren un peligro similar al de los niños-as.

En esta unidad vamos a ver algunos de los temas a tener en cuenta en la adquisición de las competencias necesarias en materia de seguridad, fundamentalmente en el hogar y en educación vial. Formación que debe ayudar a conseguir que nuestro alumnado adquiera una imprescindible cultura preventiva en todos los ámbitos de la vida, especialmente los más cercanos a ellos.

Como complemento de esta prevención veremos operaciones de sumas y restas con números decimales, como continuación de lo estudiado en unidades anteriores, así como repaso de otras

operaciones básicas (multiplicación y división) y su aplicación directa en problemas de su vida cotidiana.

Por último, se trabajará la lectura comprensiva, la velocidad y entonación adecuadas, así como la expresión oral y escrita y algunas reglas ortográficas (-hie, -hue, -hacer-echar); también se repasará todo lo relacionado con el verbo, estudiado en la unidad didáctica anterior, así como actividades de repaso relacionadas con el masculino y femenino, singular, plural y repaso de otras reglas vistas en unidades anteriores.

## **2.-TEMPORALIZACION**

La presente unidad didáctica se desarrolla durante parte del tercer trimestre, contando con cierta flexibilidad, del 7 al 28 de mayo, con un total de 12 sesiones de 2 horas de duración aproximadamente.

## **3.-OBJETIVOS**

1. Contribuir al desarrollo personal mediante el aprendizaje y uso correcto de técnicas de expresión y comprensión, tanto oral como escrita.
2. Adquirir las destrezas y habilidades necesarias que permitan leer y escribir de forma fluida, y de forma comprensiva, favoreciendo el interés hacia la lectura y la escritura.
3. Concienciar sobre la necesidad de ampliación del léxico activo y ofrecer estrategias para la ampliación de vocabulario.
4. Aplicar los conocimientos y competencias lingüísticas adquiridas en pro de un mejor uso y comprensión de aspectos relacionados con la salud y la prevención de riesgos.
5. Iniciarse en el desarrollo del pensamiento lógico y creativo, utilizando conceptos, expresiones y procedimientos matemáticos de diversa complejidad para plantear, resolver y modelar problemas y situaciones que contribuyan a adquirir hábitos de vida saludables.
6. Adquirir conocimientos y destrezas en relación con el uso de las tecnologías aplicadas a situaciones de la vida cotidiana relacionadas con la salud y la prevención de riesgos, permitiéndole atender las necesidades básicas
7. Adquirir una imprescindible cultura preventiva en todos los ámbitos de la vida.
8. Saber como prevenir aquellos accidentes más frecuentes en su vida cotidiana.
9. Identificar las repercusiones que tiene un comportamiento vial responsable para la salud individual y colectiva, mediante el respeto a las normas que regulan los desplazamientos de las personas.
10. Promover el trabajo en grupo en un clima de aprendizaje colaborativo.

#### **4.-CONTENIDOS**

- Técnicas de comprensión y expresión tanto orales como escritas.
- Usos del lenguaje oral y escrito en las distintas situaciones y contextos cotidianos.
- Ampliación del léxico activo.
- Lectura y escritura comprensiva.
- El texto escrito como fuente de información.
- Conocimiento y ampliación de normas gramaticales: el verbo (número y persona) Repaso. Así como masculino y femenino, singular y plural.
- Conocimiento y ampliación de las reglas ortográficas básicas: Uso de –hie. –hue, verbos –hacer/echar.
- Repaso de reglas estudiadas en unidades anteriores: palabras acabadas en –d y en –z; b y v, masculino y femenino, singular y plural y las sílabas que forman las palabras.
- El manejo de datos numéricos y su representación en función de los contextos.
- Los números decimales. Utilidad para expresar e interpretar situaciones cotidianas.
- Cálculo mental y escrito.
- Uso y manejo de la calculadora.
- Operaciones básicas: sumas y restas con decimales. Multiplicaciones y divisiones.
- Prevención de accidentes en la vida cotidiana.
- Repercusiones de un comportamiento vial responsable en la salud individual y colectiva.
- Normas que regulan los desplazamientos de las personas de forma segura.

#### **5.- METODOLOGIA**

Nos remitimos al apartado de METODOLOGIA de las páginas 14, 15, 16 de la programación general.

#### **6.- ACTIVIDADES TIPO.**

- Lectura en grupo, en voz alta, siguiendo el turno rotativo.
- Lectura de textos de forma individual y realización de ejercicios orales y escritos para comprobar la comprensión del contenido de los mismos.
- Respuestas a preguntas de comprensión a cerca de la leído o hablado, bien de forma directa o inferida, relacionado con la prevención de accidentes en el hogar y educación vial.
- Selección de la idea principal de un texto.
- Contestación de V o F a enunciados sacados del texto.
- Realización de sopas de letras con palabras del texto trabajado.
- Dictado de frases y textos cortos.

- Usando el abecedario, ordenar palabras.
- Búsqueda de palabras en el diccionario.
- Separación de sílabas y palabras en frases dadas.
- Formación de frases incompletas con palabras del texto elegido.
- Relación de palabras con significados parecidos.
- Relación de palabras con su significado.
- Formación de frases con palabras dadas
- En un listado de nombres, añadirles el correspondiente artículo.
- Escritura de pequeños textos contando sus experiencias u opiniones.
- Realización de ejercicios y copiado con palabras que lleven –hie, -hue, así como ejercicios para reconocer el verbo hacer y echar.
- Lectura de cantidades y escritura de las mismas.
- Dictado de cantidades de tres cifras.
- Realización de ejercicios de cálculo mental.
- Realización de series numéricas crecientes y decrecientes.
- Pasar cantidades de letras a números y de números a letras.
- Realización de ejercicios de sumas y restas con decimales.
- Resolución de problemas prácticos próximos a su vida cotidiana, utilizando sumas y restas con decimales.
- Realización de sumas y restas utilizando la calculadora.
- Diálogos sobre prevención de accidentes.
- Realización de actividades de repaso de unidades anteriores: palabras acabadas en –d y –z, singular y plural, masculino y femenino y las sílabas en las palabras.

## 6.1.-ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- Habilidades mentales básicas
- Actividades de atención observación y memoria.
- Actividades de lecto-escritura y cálculo.
- Empleo de herramientas multimedia.
- Búsqueda complementaria de información relativa a los contenidos trabajados.

## 7.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Responde a preguntas de comprensión lectora relativas a la información dada de forma directa en el texto así como inferida.
- Lee de forma correcta, con la adecuada velocidad y entonación, textos cortos y sencillos.
- Realiza lectura comprensiva de un texto reconociendo el tema o idea principal.
- Escribe textos propios cortos siguiendo pautas dadas.
- Reconoce y distingue los nombres de género masculino de los femeninos.
- Reconoce y distingue los nombres de número singular del plural.
- Reconoce las sílabas de las palabras.
- Utiliza correctamente las formas verbales en pasado, presente y futuro.
- Utiliza correctamente los verbos hacer y echar.
- Aplica correctamente las normas ortográficas dadas.
- Representa y expresa situaciones mediante números naturales.
- Realiza operaciones de suma y resta con números decimales.
- Aplica los conocimientos adquiridos con los números naturales y decimales para el planteamiento y resolución de problemas sencillos.
- Obtiene información de distintos tipos de mensajes en los que aparecen números naturales y decimales.
- Usa correctamente la calculadora para la resolución de ejercicios.
- Valora de forma correcta la importancia de contar con una cultura preventiva tanto en prevención de accidentes en el hogar, como en educación vial.

UNIDAD DIDÁCTICA 8:  
"PREVENCIÓN DE RIESGOS Y  
ACCIDENTES"



## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN EL HOGAR



Dado que en el hogar es donde pasamos muchas horas a lo largo de nuestra vida, es allí donde también existen posibilidades de que surja algún accidente de cualquier tipo.

Sin embargo, no todos los miembros de la familia tienen las mismas posibilidades de sufrir un accidente. Hay dos colectivos de personas que son los que sufren accidentes con mayor frecuencia, los niños menores

de cinco años y los ancianos mayores de sesenta y cinco años. La edad y su situación en la vida les convierten por su ignorancia, despreocupación, debilidad y características mentales en los más indefensos y vulnerables. No obstante, los consejos que facilitamos son válidos para toda la familia. Diversos estudios reflejan que en los accidentes domésticos sufridos por los niños y mayores, sus causas, por orden de incidencia, son las siguientes: caídas, intoxicaciones, alergias e irritaciones, quemaduras, incendios y explosiones, electrocución, asfixia respiratoria, golpes y heridas.

### ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Por qué existen muchas posibilidades de que tengamos accidentes en el hogar?

-¿Qué colectivos de personas son los que tienen más posibilidades de sufrir un accidente en el hogar?

-Escribe el nombre de 3 causas que provocan accidentes en el hogar.

-Escribe qué precauciones tomas en casa para evitar accidentes.

3.- Escribe una frase con cada una de las siguientes palabras:

Golpe

Quemadura

Incendio

4.- Completa las siguientes frases sacadas del texto:

vida - hogar - ancianos - accidente.

En el \_\_\_\_\_ pasamos muchas horas a lo largo de nuestra  
\_\_\_\_\_.

Por eso existen muchas posibilidades de que surja algún  
\_\_\_\_\_.

Dos colectivos sufren accidentes con mayor frecuencia: niños y  
\_\_\_\_\_.

## LECTURA



Me contaba mi madre que este ser anda, duerme y sufre al mismo tiempo que una porque es nuestro doble y piensa siempre lo mismo que nosotras pensamos y al mismo tiempo. Al parecer, en épocas remotas, algunos aventureros viajaron en busca de su doble, pero nunca llegaron a verlo porque el doble se desplazaba al mismo tiempo que ellos para no perder

su posición simétrica en el globo. En un futuro, lo verán y serán felices por ello.

## ACTIVIDADES

5.- Rodea los verbos de la lectura anterior y clasifica dichos verbos en

PASADO, PRESENTE Y FUTURO:

PASADO:

---

---

PRESENTE:

---

---

FUTURO:

---

---

6.- Coloca adjetivos calificativos a cada una de las siguientes palabras:

Casas \_\_\_\_\_

Aceras \_\_\_\_\_

Letreros \_\_\_\_\_

Escudo \_\_\_\_\_

Rosas \_\_\_\_\_

Mensaje \_\_\_\_\_

7.- Separa correctamente las siguientes frases:

-Pasamos muchas horas en el hogar(6)

-Los mayores y niños sufren más los accidentes domésticos (9)

8.- Problemas

Un pescador ha cogido tres peces que pesaban 3,7 kg. 1,7 Kg y 16,273 Kg. ¿Cuántos Kilos pesan entre todos?

Marisa, a una cuerda que medía 2,5 metros le añadió un trozo de 3 metros. ¿Cuánto mide ahora la cuerda?

9.- Escribe con letra las siguientes cantidades:

10 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_

40 \_\_\_\_\_

10.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Suma:

$$234,34 + 67 + 125 =$$

$$568,21 + 128,47 + 456,23 =$$

Resta:

$$7.897,23 - 2.450,12 =$$

$$5.908,08 - 1.235,19 =$$

$$2.120,14 - 1.027,06 =$$

Multiplica:

$$2.455 \times 23 =$$

$$7.882 \times 34 =$$

$$12.897 \times 7 =$$

$$45.216 \times 8 =$$

Divide:

$234.561 : 6 =$

$44.234 : 7 =$

$298.117 : 3 =$

$447.198 : 65 =$

11.- Completa la siguiente serie:

80 - 83 - \_\_\_\_\_ - 89 - \_\_\_\_\_ - 95 - 98 - \_\_\_\_\_ - 104 - \_\_\_\_\_ -

110 - \_\_\_\_\_ - 116 - \_\_\_\_\_ - 122 - \_\_\_\_\_ - 128 - \_\_\_\_\_ - 134

## PREVENCIÓN DE HERIDAS Y HEMORRAGIAS



En el hogar pueden sufrirse numerosos accidentes. Sin embargo, podemos emprender una serie de acciones que, sin duda alguna, convertirán nuestros hogares en un lugar seguro. Para evitar las heridas y hemorragias :

- Utilizar adecuadamente los elementos caseros de acuerdo con su función, por ejemplo, no utilizar el cuchillo como destornillador.
- No emplear herramientas y artefactos de los que se desconoce su manejo y funcionamiento. Es indispensable leer las instrucciones que acompañan a estos **artefactos**.
- Los elementos afilados, dentados, puntiagudos deben ser manejados con las partes que pueden herir en dirección contraria al cuerpo y no deben dejarse al alcance de los niños.

- No permitir que los niños corran con objetos que puedan lesionarlos como varillas, palos, botellas, cuchillos, tijeras o lápices.
- Retirar adecuadamente y a un lugar seguro objetos rotos como platos, vasos y otros.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Qué debemos hacer con los objetos rotos, como platos, vasos?

-Escribe el nombre de objetos que los niños, cuando corren, no deberían utilizar porque pueden lesionarlos.

-Por qué crees que no es bueno utilizar el cuchillo como si fuera un destornillador?

-¿Deben dejarse los objetos afilados al alcance de los niños o de personas de avanzada edad? ¿Por qué?

3.- Contesta si es verdadero V o falso F:

En el hogar nunca se producen accidentes: \_\_\_\_\_

No debemos de utilizar el cuchillo como destornillador: \_\_\_\_\_

No permitir que los niños corran con objetos que puedan lesionarlos:

\_\_\_\_\_

Retirar adecuadamente y a un lugar seguro objetos rotos como platos, vasos y otros: \_\_\_\_\_

**Recuerda:**

Se escriben con **h** las palabras que empiezan por hie- , hue-.

4.-

Completa con *hue* o *hie*:

\_\_\_\_\_vería

\_\_\_\_\_lo

\_\_\_\_\_rba

\_\_\_\_\_vera

\_\_\_\_\_ren

\_\_\_\_\_co

\_\_\_\_\_lga

\_\_\_\_\_sca

\_\_\_\_\_rbabuena

\_\_\_\_\_rro

\_\_\_\_\_lla

\_\_\_\_\_sped

5.- Lee estas palabras y cópialas en tu cuaderno después.

hielo

huella

hiena

hueso

hierro

huerto

hierba

huevo

6.- Localiza las 8 palabras del ejercicio anterior y rodéalas.

L	O	T	H	I	E	M
O	A	H	U	E	S	O
S	H	I	E	L	O	H
H	I	E	R	B	A	I
U	B	R	T	O	L	E
E	E	R	O	L	U	N
V	R	O	L	A	D	A
O	H	U	E	L	L	A

7.- Cambia el tiempo verbal en las siguientes oraciones, de presente a futuro:

Las rebajas se **producen** en enero y julio.

---

Al comprar **miramos** las etiquetas

---

Este año **voy** a las rebajas.

---

8.- Problemas.

Mario está a 15 metros de un poste y ha dado saltos de 4,82 metros, 5,23 metros y 4,25 metros. ¿Ha llegado al poste?

Un estanque tenía 92,84 litros de agua. Ayer se añadieron 84,29 litros, y hoy, 42,17 litros. ¿Cuántos litros hay en el estanque?

9.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Suma:

$$987,13 + 124,5 + 773,05 =$$

$$289,7 + 893,6 + 812,98 =$$

Resta:

$$2.286,14 - 1.567,23 =$$

$$4.556,25 - 2.134,12 =$$

Multiplica:

$$12.098 \times 4 =$$

$$45.230 \times 5 =$$

$$2.882 \times 27 =$$

$$1.225 \times 32 =$$

Divide:

$$34.2358 =$$

$$289.215 : 23 =$$

10.- Continúa la serie:

180-179-178-

---

---

---

150

11.- Cálculo mental:

$$150 + 50 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$175 + 25 + 10 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$240 + 10 + 50 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$300 + 30 + 60 + 30 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$500 + 20 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$400 + 400 + 20 + 10 = \underline{\hspace{2cm}}$$

## MEDIDAS PARA EVITAR LAS QUEMADURAS E INCENDIOS



- Impedir a los niños que jueguen en la cocina, y menos en el momento de que se están manipulando líquidos calientes.
- Instalar un detector de humo con alarma en cada piso de la casa.
- Tener un extintor, saber cómo usarlo, y haberlo practicado.
- No sobrecargar los enchufes eléctricos.
- Mantener encendedores y fósforos fuera del alcance de los niños. No estimular su curiosidad con estos elementos.
- Al vaciar los ceniceros, comprobar que su contenido esté perfectamente apagado.
- No fumar en la cama. Es una causa importante de muerte por incendios en el domicilio. Alejar las estufas hasta al menos 1 metro de la cama. No secar vestimentas o calzado sobre ellas.
- Tener precaución al usar velas.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-No es conveniente que los niños jueguen en la cocina y menos cuando:

-No es suficiente con tener un extintor en casa, sino que también es necesario:

-¿Por qué no es bueno fumar en la cama?

-¿Sueles secar vestimentas encima de las estufas? ¿Por qué?

-¿Por qué crees que hay que tener precaución al encender las velas?

**Recuerda:**

Se escriben con **h** las palabras que empiezan por hie- , hue-.

3.-

Forma palabras que empiecen por hie-, hue-

lo \_\_\_\_\_

so \_\_\_\_\_

rro \_\_\_\_\_

co \_\_\_\_\_

hie + re \_\_\_\_\_

hue + vo \_\_\_\_\_

na \_\_\_\_\_

lla \_\_\_\_\_

4.- Completa estas oraciones con algunas de las palabras anteriores:

- El cazador persigue a la peligrosa \_\_\_\_\_
- Se ha deshecho el \_\_\_\_\_
- El detective descubrió las \_\_\_\_\_
- Mi perro entierra su \_\_\_\_\_
- Compra una docena de \_\_\_\_\_
- Este tronco suena a \_\_\_\_\_

### Recuerda

Los verbos indican las acciones que realizan los seres.

5.- Indica (subrayando) cuando se realizan las siguientes acciones:

Amparo estudió (antes - ahora - después).

Elena estudia (antes - ahora - después).

Manolo estudiará (antes - ahora - después).

6.- Completa con "m" o "n"

Mañana nos lleva\_\_taremos te\_\_prano para ir a Pa\_\_plona. En el mercado co\_\_praré un co\_\_pás, una bo\_\_billa, bere\_\_jenas, me\_\_brillos, una esta\_\_tería de mi\_\_bre, una za\_\_bo\_\_ba, higos, chu\_\_bos y le\_\_tejas.

Una e\_\_presa ma\_\_dó i\_\_primir unos anu\_\_cios que estaban un poco e\_\_brollados, la ge\_\_te no e\_\_tendía nada y no co\_\_praron el producto.

7.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Suma:

$$212,23 + 14,24 + 100,89 =$$

$$4.178 + 234 + 100 =$$

Resta:

$$678,98 - 109,34 =$$

$$34,1 - 17 =$$

$$2.900 - 1.876 =$$

*Multiplica:*

$45.678 \times 2 =$

$34.273 \times 6 =$

$32.189 \times 27 =$

$24.145 \times 65 =$

*Divide:*

$34.256 \div 7 =$

$445.235 \div 75 =$

8.- Problemas

Roberto tenía una cuerda de 6,3 metros. Regaló a Alicia un trozo de 2,5 metros. ¿Cuántos metros le quedan?

Daniel tiene que pintar una pared de 4,7 metros. Si ya ha pintado 2,1 metros, ¿cuántos metros le quedan por pintar?

9.- Continúa la serie:

260-262

---

---

---

290

## **MEDIDAS PARA EVITAR LAS CAÍDAS, FRACTURAS, ESGUINCES**

### **Y LUXACIONES**

- Evitar que en el piso haya elementos en desorden, la limpieza debe hacerse con sustancias antideslizantes para prevenir accidentes.
- Evitar que los niños jueguen en las escaleras.
- Conocer y practicar medidas de prevención para evitar la osteoporosis: dietas ricas en calcio y actividad física.
- Ayudar a los ancianos o impedidos físicos, a bajar escaleras, o subir peldaños.

## **MEDIDAS PARA EVITAR LOS ATRAGANTAMIENTOS**

- Fragmentar la comida que se da a los niños en pequeños trozos. - No hablar con la boca llena de comida, ya que parte de ésta podría pasar (al respirar) a las vías respiratorias y provocar un tapón.
- En general, debe de evitar cualquier situación de riesgo, evitando que los niños se lleven a la boca objetos pequeños o frutos secos.
- Tampoco se debe intentar forzarles en la alimentación.

## **ACTIVIDADES**

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

## 2.- Comprensión lectora:

-Evitar que en el piso haya desorden es bueno para evitar:

-Escribe una medida que sirva para evitar caídas, esguinces, etc.

-¿Qué sueles hacer para evitar caídas?

-Por qué crees que es bueno cortar los alimentos en trozos pequeños a la hora de comer?

-¿Por qué no es bueno hablar con la boca llena de comida?

## 3.- Completa las siguientes frases con las palabras:

Hielo - huellas - hiena - hueso
---------------------------------

1. La \_\_\_\_\_ es un animal feroz.
2. El perro está comiendo un \_\_\_\_\_.
3. La Policía estudia las \_\_\_\_\_ del ladrón.
4. El \_\_\_\_\_ se derrite con el sol.

4. forma frases y escribelas en tu cuaderno

Corto la hierba	huevos.
La gallina pone	en la jaula de hierro.
El león está	del huerto.

5.- Escribe una frase con cada palabra:

Hiena

Huevo

Hueso

Huella

Hierba

6.- Lee estas palabras y cópialas en el cuaderno:

- 1.- huerta 5.- huevería 9.- huérfano 13.- hielo  
2.- hueso 6.- huella 10.- huésped 14.- hierba  
3.- Huelva 7.- Huesca 11.- hueco 15.- hiena  
4.- huevo 8.- huelga 12.- hierro 16.- hiedra

7.- Cambia de masculino a femenino y viceversa:

Gitano= \_\_\_\_\_ hombre= \_\_\_\_\_

8. Separa correctamente las frases.

Fragmentar la comida que se da a los niños(9).

No hablar con la boca llena de comida(8).

---

9.- Problemas:

-Me gasto 3,70 euros en la frutería, 18 euros en la carnicería y 30 euros en la pescadería. ¿Cuánto he gastado?

-Ayer compré 2,7 kilos de pollo, 3 kilos de chuletas, 1 kilo de sardinas y 2,3 kilos de merluza. ¿Cuánto pesaba mi compra?

10.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Suma:

$$678,34 + 894,05 + 217,90 =$$

$$908,24 + 907 + 345 =$$

Resta:

$$12.178,34 - 3.176,24 =$$

$$42.160 - 23.456,23 =$$

Multiplica:

$$2.789 \times 4 =$$

$$8.976 \times 2 =$$

$$5.995 \times 3 =$$

$$9.076 \times 3 =$$

11.- Cálculo mental.

$$200 + 100 + 50 + 5 =$$

$$75 + 25 + 30 + 70 =$$

$$400 + 400 + 800 + 1 =$$

$$350 + 50 + 20 + 80 =$$

$$50 + 125 + 25 + 50 =$$

$$30 + 70 + 90 + 10 =$$

$$250 + 30 + 450 =$$

## MEDIDAS PARA EVITAR LAS INTOXICACIONES



- Los productos químicos deben guardarse en sitios que tengan una buena ventilación, estar fuera del alcance de los niños y debidamente rotulados.
- No coloque productos químicos en envases diferentes al de su envase original. Si lo hace, debe estar rotulado con el nombre del contenido del recipiente.
- Los medicamentos deben guardarse en un botiquín y nunca guardarse en la mesita de noche o en un lugar accesible por los niños.
- No emplear productos alimenticios enlatados que estén sopladados, abollados, perforados o vencidos.
- No mezclar medicamentos con alcohol especialmente si se trata de barbitúricos, tranquilizantes, antibióticos o antiparasitarios.
- Evitar tomar medicamentos en presencia de los niños. Y si se hace explicar a los niños por qué se están tomando.
- No guardar los tóxicos en recipientes de alimentos tipo botellas de bebidas, cajas de galletas.

- Revisar anualmente los equipos de calefacción, así mismo no tapar las rejillas de escape de gases.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Dónde deben guardarse los productos químicos?

-¿Dónde deben guardarse los medicamentos?

-¿Qué debemos de hacer si tomamos medicamentos en presencia de los niños?

-Señala una medida que debemos de tomar para la correcta salida de gases en el hogar.

3.- Contesta si es verdadero V o falso F:

Debemos revisar anualmente las calefacciones: \_\_\_\_\_

Tenemos que tomar los medicamentos delante de los niños: \_\_\_\_\_

No debemos tomar productos alimenticios ya vencidos: \_\_\_\_\_

4.- Completa estas frases con las siguientes palabras:

hiedra - huelga - huero - huésped
-----------------------------------

La \_\_\_\_\_ es una planta trepadora.

Hoy hay \_\_\_\_\_ de autobuses.

Ese huevo está \_\_\_\_\_ .

Tengo un \_\_\_\_\_ en mi casa.

5.- Aprende muy bien estas 3 familias de palabras. Algunas se escriben sin h.

Hueso - osario - osamenta - óseo
----------------------------------

Huevo - óvulo - oval - ovalado

Huérfano - orfanato - orfelinato

6.- Copia estas frases en tu cuaderno.

En el **osario** se guardan los **huesos**.

La **osamenta** está formada por todos los **huesos** del esqueleto.

Una enfermedad de los **huesos** se llama enfermedad **ósea**.

El ovario de las hembras produce **óvulos**.

Lo que tiene forma de **huevo** es **oval** u **ovalado**.

En el **orfanato** viven **huérfanos**.

**Hueco** significa lo mismo que **oquedad**.

### Recuerda

Si las formas verbales se refieren a uno, su número es el **singular**.

Ejemplo: Yo consumo, tú compras. Leonor pasea.

Si las formas verbales se refieren a varios, su número es el **plural**.

Ejemplo: Nosotros consumimos, vosotras compráis, Luis y María pasean.

7.- Señala los verbos e indica si están en singular o plural:

Yo compro lo que necesito. \_\_\_\_\_

Las empresas usan publicidad. \_\_\_\_\_

Mañana iremos a las rebajas. \_\_\_\_\_

Manuel abrirá pronto una tienda. \_\_\_\_\_

8.- Problemas:

Teresa tenía una moneda de 50 céntimos y otra de 20. Si se encuentra otra moneda de 50 céntimos, ¿cuánto dinero tendrá ahora Raquel?

Un padre tiene 57,86 euros y su hijo 14,80. ¿Cuántos euros tiene más el padre que el hijo?

9.- Ordena de mayor a menor las siguientes cantidades:

67 - 189 - 7 - 987 - 1.034 - 298

---

10.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Resta:

$$2.456,3 - 1.289,5 =$$

$$4.567,23 - 2.905,11 =$$

Multiplica:

$$5.234 \times 6 =$$

$$7.980 \times 7 =$$

$$4.410 \times 37 =$$

Divide:

$$34.256 : 5 =$$

$$89.227 : 26 =$$

## ELECTROCUCIÓN



En las viviendas existe un riesgo general de electrocución.

Una persona puede electrocutarse fácilmente ya que las tensiones que alimentan los aparatos electrodomésticos (220 voltios) son peligrosas. En caso de aplicarse por accidente a una persona puede producir desde el conocido "calambrazo" hasta la muerte por paro cardíaco.

El peligro que entraña un contacto eléctrico se hace mucho mayor cuando la persona está en ambiente mojado o descalza sobre el suelo.

Este peligro se da en:

El cuarto de baño, el lavadero, la cocina y en cualquier lugar después de fregar el suelo o regar.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Qué puede producirse en caso de electrocución?

-Señala espacios de la casa en los que puede existir más riesgo de un "calambrazo".

-Señala un caso en el que exista más peligro al estar en contacto con la electricidad.

3.- Localiza las siguientes palabras:

hiedra - huelga - huero - huésped - hiel - hueco - hierbabuena -

huérfano.

L	A	V	H	T	I	V	A
---	---	---	---	---	---	---	---

A	L	M	I	R	I	E	N
L	H	U	E	L	G	A	L
H	U	E	R	F	A	N	O
I	H	A	B	C	O	I	H
E	U	R	A	H	S	A	U
D	E	T	B	I	T	O	E
R	R	H	U	E	C	O	S
A	O	L	E	L	R	T	P
C	O	T	N	R	A	R	E
I	N	S	A	C	T	I	D

## Recuerda

**Hacer:** Producir una cosa material o un objeto de inteligencia, formar una cosa ajustando o transformando otros elementos.

**Echar**: Hacer que algo vaya a parar a alguna parte, dándole impulso.

*Echar mercancías al mar .Echar basura a la calle*

Despedir de sí algo. *Echar olor, sangre, chispas*

Hacer que algo caiga en sitio determinado. *Echar dinero en un saco*  
*Echar una carta al buzón*

Hacer - Echar

4.- Lee y copia las siguientes frases en tu cuaderno.

Luisa **ha hecho** una pajarita de papel.

Luisa **echa** la pajarita al fuego.

**Ha hecho** dos cuentas.

**Echo** agua a la calle.

**Ha hecho** una casa.

**Echa** la pelota a la canasta.

**Ha hecho** una tortilla.

**Echa** el papel a la papelera.

**Recuerda**

Las personas de los verbos nos indican quién realiza la acción. El verbo tiene tres personas para el singular y tres para el plural:

PRIMERA PERSONA DEL SINGULAR:      **Yo** compro

PRIMERA PERSONA DEL PLURAL:      **Nosotros** compramos

**Nosotras** compramos

SEGUNDA PERSONA DEL SINGULAR: **Tú** compras

SEGUNDA PERSONA DEL PLURAL: **Vosotros** compráis

**Vosotras** compráis

TERCERA PERSONA DEL SINGULAR: **Él** compra

**Ella** compra

TERCERA PERSONA DEL PLURAL: **Ellos** compran

**Ellas** compran

5.- Coloca las personas del presente de los siguientes verbos:

comprar - vender - consumir - comer - beber - pasear

Yo \_\_\_\_\_ la verdura en la plaza.

Tú \_\_\_\_\_ tus muebles en el mercado.

Nosotras \_\_\_\_\_ mucho gas.

Ellos \_\_\_\_\_ en el restaurante.

Vosotros \_\_\_\_\_ un litro de agua diario.

Ella \_\_\_\_\_ después de la comida.

6.- Problema:

Si en una hucha tengo 87,25 euros y me gasto 12,40 euros, ¿cuánto dinero queda en la hucha?

7.- Ordena de menor a mayor las siguientes cantidades:

456 - 34 - 23 - 87 - 133 - 2.166

---

8.- Escribe con letra las siguientes cantidades:

12 \_\_\_\_\_

44 \_\_\_\_\_

128 \_\_\_\_\_

275

---

9.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Multiplica:

$2.344 \times 5 =$

$4.478 \times 63 =$

$5.505 \times 4 =$

$2.773 \times 32 =$

$8.990 \times 2 =$

$2.907 \times 7 =$

Divide:

$78.908 : 7 =$

$56.235 : 6 =$

$12.097 : 5 =$

$9.543 : 2 =$

$367.218 : 98 =$

## CÓMO PREVENIR LA ELECTROCUCIÓN



-No conectar aparatos que se hayan mojado.

-Procurar no usar ni tocar aparatos eléctricos estando descalzo, aún cuando el suelo esté seco.

-No tener estufas eléctricas, tomas de corriente ni otros aparatos eléctricos al alcance de la mano en el cuarto de baño y a menos de 1 metro del borde de la bañera.

-Usar enchufes giratorios o de enclavamiento profundo para proteger a los niños.

-Ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica desconectar el interruptor general situado normalmente en el cuadro general y asegurarse de la ausencia de tensión.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Se deben conectar aparatos que estén mojados a la corriente? ¿Por qué?

-Escribe una medida que podemos llevar a cabo para evitar la electrocución en el cuarto de baño.

-¿Para qué se suelen colocar los enchufes giratorios o profundos?

-¿Qué debemos hacer ante cualquier reparación o manipulación de la instalación eléctrica?

3.- Completa estas frases con el verbo *hacer*.

ha hecho
he hecho
hechos
han hecho

María \_\_\_\_\_ un pastel.

Juan ya tiene \_\_\_\_\_ los deberes.

Yo \_\_\_\_\_ un dibujo.

Las maletas están \_\_\_\_\_.

Ellos \_\_\_\_\_ una fiesta.

4.- Completa estas frases con el verbo  *echar*.

echar

echa

echo

echas

Mi hermano \_\_\_\_\_ de comer a las palomas.

Yo \_\_\_\_\_ leña al fuego.

Ellos \_\_\_\_\_ un pájaro a volar.

Tú \_\_\_\_\_ la pelota a tu portero.

5.- Lee con atención y copia después en tu cuaderno.

Las maletas están **hechas**. Tú **echas** una carta. Yo **echo** agua al pozo. Yo **he hecho** un dibujo. Ella **echa** un papel al aire. La cama está **hecha**. **Echan** siempre las persianas. **Han hecho** mucho ruido. **Échame** el abrigo por los hombros. **Ha hecho** mucho frío.

6.- Coloca el artículo: el - la- los- las

\_\_\_\_\_ etiqueta

\_\_\_\_\_ prenda

\_\_\_\_\_ alimentos

\_\_\_\_\_ material                      \_\_\_\_\_ rebajas                      \_\_\_\_\_ personas  
\_\_\_\_\_ almacenes                      \_\_\_\_\_ moda                      \_\_\_\_\_ producto

7.- Busca en el diccionario las siguientes palabras sacadas del texto:

instalación - interrumpir - tensión - limitador - carcasa

8.- Ordena alfabéticamente las palabras del ejercicio anterior.

---

---

9.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Multiplica:

$$8.987 \times 7 =$$

$$5.667 \times 8 =$$

$$24.123 \times 5 =$$

$$2.789 \times 54 =$$

$$4.034 \times 7 =$$

$$3.214 \times 8 =$$

$$43.210 \times 5 =$$

$$3.876 \times 72 =$$

Divide:

$$65.234 : 5 =$$

$$2.387 : 4 =$$

$$768.897 : 56 =$$

$$4.245 : 5 =$$

$$45.908 : 4 =$$

$$235.908 : 89 =$$

## 10.- PROBLEMAS

De un paquete de 5 kilos de arroz se han utilizado 3,4 kilos para hacer una paella. ¿Cuánto arroz ha sobrado?

Después de repartir 90 céntimos entre mis hermanos, me queda una moneda de 2 euros y otra de 20 céntimos. ¿Cuánto dinero tenía?

11.- Continúa la serie:

290-292-294-296

---

---

---

\_\_\_\_\_380



## ASFIXIA RESPIRATORIA

La asfixia, fallo de la respiración pulmonar, se explica por una falta de oxígeno en el aire o por la imposibilidad de que éste llegue a los pulmones.

El oxígeno del aire no puede llegar a los pulmones cuando las vías respiratorias queden obstruidas.

La obstrucción de las vías respiratorias puede ser externa o interna.

**Obstrucción externa:** Se denomina sofocación y consiste en el taponamiento de la nariz y la boca, o en la imposibilidad de mover la caja

torácica. Si la sofocación se produce por una compresión externa a través del cuello, se trata del estrangulamiento.

**Obstrucción interna:** Puede ser por objetos sólidos o por líquidos.

**Sólidos:** Proceden del exterior de forma accidental. O bien alimentos que se atragantan.

**Líquidos:** Por vómitos; o bien, si el líquido procede del exterior, por inmersión de la cabeza en el agua: asfixia por ahogamiento.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-Busca en el diccionario el significado de las siguientes palabras, sacadas del texto:

Obstrucción -torácica -compresión - externa - interna - vía

-¿Cómo se puede explicar una asfixia?

-¿A qué se denomina "sofocación"?

-¿Qué haces cuando alguien o tú te atragantas?

-Cuando metemos la cabeza en el agua durante un cierto tiempo, qué tipo de asfixia se puede producir?

3.- Escribe una frase utilizando los siguientes verbos (escríbelas en tu cuaderno)

**ha hecho, han hecho, hechas** .

Los albañiles \_\_\_\_\_

La señora \_\_\_\_\_

Las camas \_\_\_\_\_

4.- Ahora haz lo mismo con los verbos:

**echa - echan**

Un señor \_\_\_\_\_

Los niños \_\_\_\_\_

5.- Completa frases con el verbo "hacer", escribiéndolas en tu cuaderno.

hago
hice
hacíamos
harán
haces

Ayer yo \_\_\_\_\_ gimnasia.

Hoy yo \_\_\_\_\_ deporte.

Mañana ellos \_\_\_\_\_ una fiesta.

Antes nosotros \_\_\_\_\_ menos deberes.

Tú \_\_\_\_\_ una suma.

6.- Clasifica las siguientes palabras según tengan 1 sílaba (monosílabos),

2 sílabas (bisílabas) y 3 sílabas (trisílabas):

población - dedica - al - trabajo - nivel - vida - país - a

sector - primario - dos - sectores - ella - y

1 sílaba:

\_\_\_\_\_

2 sílabas: \_\_\_\_\_

3 sílabas: \_\_\_\_\_

7.- Elige y subraya los cuatro adjetivos que pueden acompañar al sustantivo "terreno"

- árido      - amargo      - feroz      - hablador

terreno

- ruín      - fértil      - seco      - agreste

8.- Subraya la palabra que se ha colado en cada una de estas familias:

\* campo      \* campesino      \* campestre      \* campana

\* tierra      \* terror      \* terrestre      \* terreno

9.- Suma mentalmente las siguientes cantidades:

$$50 + 200 + 400 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$$70 + 30 + 100 + 50 = \underline{\hspace{2cm}}$$

$80 + 80 + 40 + 100 = \underline{\hspace{2cm}}$        $125 + 75 + 300 + 5 = \underline{\hspace{2cm}}$

$300 + 300 + 600 = \underline{\hspace{2cm}}$        $250 + 250 + 50 = \underline{\hspace{2cm}}$

10.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

Resta:

$7.834,13 - 2.345,23 =$

$34.120,54 - 4.025,3 =$

$234.785 - 235 =$

$23.558 - 987 =$

$134.908 - 24.145 =$

$43.125 - 25.009 =$

Multiplica:

$23466 \times 3 =$

$78908 \times 3 =$

$45908 \times 4 =$

$89345 \times 4 =$

$7890 \times 5 =$

$9008 \times 5 =$

$8979 \times 6 =$

$7823 \times 6 =$

Divide:

$23895 : 7 =$

$783456 : 7 =$

$34890 : 6 =$

$893760 : 6 =$

11.- PROBLEMA

Compramos un artículo por 257, 31 euros y pagamos 68,78 euros de gastos. ¿Por cuánto hemos de venderlo para no perder ni ganar?

Con el dinero que tengo en el bolsillo compro una pelota de 90 céntimos y todavía me sobran 4,5 euros. ¿Cuánto dinero tenía al principio?

12.- Escribe el número anterior a los siguientes:

\_\_\_\_\_ 2.300

\_\_\_\_\_ 1.000

\_\_\_\_\_ 1.500

\_\_\_\_\_ 280

\_\_\_\_\_ 320

\_\_\_\_\_ 470

### CÓMO PREVENIR LA ASFIXIA



- No instalar calentadores ni estufas de gas en el interior de los baños ni en las habitaciones pequeñas mal ventiladas.
- Evitar que los niños de corta edad jueguen y manipulen objetos pequeños o aquellos que puedan desmontarse en piezas pequeñas o no sean los recomendados para su edad.
- Utilizar ropa de cama que imposibilite el estrangulamiento (sábanas demasiado largas, camisones, prendas con cuellos estrechos, redes).
- No utilizar cunas con barrotes demasiado distanciados.
- Impedir que los niños vistan con bufandas demasiado largas.
- No dejar recipientes con agua cerca de los niños, sobre todo antes del año y medio.
- Enseñanza precoz a la natación.
- Protección por cierre vallado, separación, acceso difícil, uso de redes en piscinas, estanques, pozos, cisternas, lavaderos y cursos de agua.
- Provocar el eructo de los lactantes después de las comidas y antes de recostarlos para dormir.
- Evitar que los niños jueguen con bolsas de plástico.
- No dormir en la misma cama adultos y lactantes.
- Vigilar a los niños que circulen cerca de los lugares con agua.
- No dejar a los niños pequeños solos en la bañera.

## **ACTIVIDADES**

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.
- 2.- Comprensión lectora:

-¿Por qué crees que los niños pequeños no deben manipular objetos pequeños o que se puedan desmontar?

-¿Cómo no deben estar los barrotes de las cunas de los niños?

-¿Cómo se puede evitar que los niños o personas mayores se ahoguen?

-¿Qué debemos hacer cuando los niños están cerca del agua?

-¿Es bueno utilizar estufas de gas en habitaciones pequeñas? ¿Por qué?

3.- Contesta con V (verdadero) o F (Falso):

-Debemos evitar que los niños jueguen con bolsas de plástico:

-No es bueno que los niños aprendan a nadar a edades tempranas:

-No debemos dejar a los niños pequeños solos en la bañera:

-Es perjudicial provocar el eructo de los lactantes después de las comidas:

-No es bueno que los niños lleven bufandas demasiado largas:

4.- Completa estas frases con:

**Hecho, echa, echó**

Han \_\_\_\_\_ un parque cerca de mi casa.

Mi madre \_\_\_\_\_ garbanzos a la cazuela.

Mi profesor \_\_\_\_\_ a Carlos de clase.

Hemos \_\_\_\_\_ un muñeco de nieve.

Creo que aún no está \_\_\_\_\_ .

\_\_\_\_\_ agua a las macetas.

Mis padres han \_\_\_\_\_ un viaje.

5.- Haz dos frases con el verbo **hacer** y dos con el verbo  **echar**.

Hacer

---

---

Echar

---

---

6.- Completa las siguientes palabras con **b** ó **v**:

\_\_\_lando

homb\_\_\_e

\_\_\_iernes

In\_\_\_itación

\_\_\_ictor

tra\_\_\_ajar

Al\_\_acete                      \_\_illete                      diecinue\_\_e  
\_\_igilante                      de\_\_olver                      \_\_osque  
\_\_einticinco                      adi\_\_ino                      \_\_astante  
\_\_ellota                      com\_\_a                      a\_\_ispa  
En\_\_ase                      tran\_\_ía                      lla\_\_ero  
Cur\_\_a                      arri\_\_a                      \_\_alón  
\_\_ola                      a\_\_ultado                      llu\_\_ia

7.- Escribe con letra las siguientes cantidades:

20 - 21 - 22 - 23 - 24 - 25 - 26 - 27 - 28 - 29

8.- Problemas:

En una casa se consumen 9498,78 Kilowatios de electricidad al día.

¿Cuántos Kilowatios se consumen en una semana? ¿Y en 30 días?

En la piscina de Juan caben 1243,84 litros de agua, y en la de Marcos, el

doble. ¿Cuántos litros caben en las dos juntas?

9.- Realiza las siguientes operaciones mentalmente:

$100 - 10 =$

$80 + 20 =$

$500 + 500 + 5 =$

$200 - 100 =$

$70 + 30 + 900 =$

$100 - 50 + 200 =$

$800 - 400 + 7 =$

$300 + 200 - 490 =$

10.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

**Multiplica:**

$2172 \times 35 =$

$5789 \times 74 =$

$23.007 \times 8 =$

$2.016 \times 8 =$

$33.231 \times 3 =$

$24.119 \times 3 =$

**Divide:**

$45.289 : 7 =$

$78.009 : 8 =$

$323.190 : 26 =$

$902.175 : 83 =$

11.- Continúa la serie:

$250 - 248 - 246 - 244 -$

## ATRAPAMIENTOS



### **Causas más importantes de atrapamientos por objetos móviles y golpes:**

Desmontaje y reparación de aparatos con partes móviles en funcionamiento.

Existencia de objetos con elementos cortantes o que puedan golpear, al descubierto (ventiladores sin rejilla, ascensores sin doble puerta, etc.).

Cristaleras o puertas de cristal de una sola pieza sin señales que adviertan de su presencia.

### **Cómo prevenir los atrapamientos:**

Cuando realice el desmontaje o reparación de aparatos móviles (trituradoras, cuchillos eléctricos, ventiladores, tocadiscos, batidoras, exprimidores eléctricos, etc.) corte la corriente previamente desenchufando el aparato.

Vigile y cubra en lo posible mediante protección (rejillas...) aquellas partes móviles que puedan golpear o cortar.

Cuando existan niños cerca de las puertas, ventanas, balcones, vigile que sus manos no se encuentren en las juntas o ejes de cierre.

Sitúe a los niños en el fondo del ascensor cuando éste carezca de doble puerta.

## **ACTIVIDADES**

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-Las cristaleras o puertas de cristal de cristal de una sola pieza,

¿cuándo pueden ser peligrosas?

-¿Qué debemos hacer cuando estemos realizando el desmontaje de aparatos eléctricos?

-¿Qué haremos si un ascensor no tiene doble puerta y hay niños en su interior?

-Si has tenido alguna vez algún problema como lo leído en el texto... cuéntalo y di cómo lo resolviste.

3.- Completa estas frases con el verbo  **echar**.

**echan**

**eché**

**echa**

**echarán**

Juan \_\_\_\_\_ comida a los peces.

Los pescadores \_\_\_\_\_ la red al agua.

Yo \_\_\_\_\_ el perro a la calle.

Mañana \_\_\_\_\_ peces al río.

Los estudiantes \_\_\_\_\_ muchas horas de estudio.

El cocinero \_\_\_\_\_ la carne en el arroz.

**El abecedario. Copia y aprende de memoria:**

Mayúsculas.-

A, B, C, Ch, D, E, F, G, H, I, J, K, L, Ll, M, N, Ñ, O, P, Q, R,  
S, T,

U, V, W, X, Y, Z.

Minúsculas.-

a, b, c, ch, d, e, f, g, h, i, j, k, l, ll, m, n, ñ, o, p, q, r, s, t, u,  
v, w,

x, y, z.

4.- Coloca por orden alfabético las letras: k, c, ll, a, m.

---

Colocar por orden alfabético la palabras siguientes: **trituradora, atrapar, eléctrico, puerta.**

---

5.- Forma una frase con cada una de las siguientes palabras:

Ventilador - puertas - ventanas - balcones.

6.- Completa el siguiente párrafo del texto con estas palabras:

juntas - vigile - niños

Cuando existan \_\_\_\_\_ cerca de las puertas, ventanas, balcones, \_\_\_\_\_ que sus manos no se encuentren en las \_\_\_\_\_ o ejes de cierre.

7.- Completa el anterior y el posterior de:

....., 10.000, .....

....., 10.800, .....

....., 10.070, .....

8.- Ordena de mayor a menor: 10.957; 10.597; 10.759

..... > ..... > .....

9.- Problemas.

Para visitar a sus primos, Luisa tiene que recorrer 22,5 kilómetros en autobús y 2,7 andando. Ya lleva recorridos 4 kilómetros.

- ¿Cuánto tiene que recorrer en total?
- ¿Cuánto le queda para llegar?

De un paquete de arroz de 5 kilogramos se han utilizado 3,4 kilogramos para hacer una paella. ¿Cuánto arroz ha sobrado?

10.- Realiza las siguientes operaciones en tu cuaderno:

**Suma:**

$$7.234 + 734 + 45 =$$

$$323 + 235 + 233.126 =$$

$$75.230 + 9 + 90 =$$

$$10.234 + 23 + 45.908 =$$

**Multiplica:**

$$2459 \times 45 =$$

$$5233 \times 24 =$$

$22.217 \times 8 =$

$33.881 \times 3 =$

$2.007 \times 8 =$

$24.450 \times 3 =$

**Divide:**

$35.256 : 7 =$

$626.256 : 12 =$

$89.235 : 8 =$

$382.801 : 279 =$

## PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CARRETERA



Para intentar prevenir los accidentes hay que analizar primero los elementos que intervienen en ellos. Por un lado están las personas, conductores de los vehículos, que tienen que estar en perfectas condiciones tanto físicas como psíquicas para manejar un vehículo con seguridad. Nunca se debe coger el volante de un vehículo si se tienen evidentes síntomas de cansancio, embriaguez, mareos u otras enfermedades que puedan reducir nuestro nivel de reflejos en alguno o mas sentidos.

Por otro lado, están las calzadas, que deberían estar en condiciones óptimas para su utilización y que por desgracia no siempre es así. Esta

falta de condiciones óptimas, deben ser suplidas con el sentido común de los conductores a la hora de circular.

Como último elemento está el propio vehículo, que debe reunir todos los requisitos existentes en esta materia para poder circular por las vías. Se deben revisar periódicamente los elementos tanto externos como internos, y pasar las revisiones obligatorias que nos autorizan a poder utilizar el vehículo por las vías.

Si intentamos que todos estos elementos estén en correctas condiciones se minimizarán los riesgos de tener accidentes de tráfico.

## ACTIVIDADES

1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

2.- Comprensión lectora:

-¿Qué debemos analizar en primer lugar para prevenir los accidentes de tráfico?

-¿Qué elementos hay que tener en cuenta para prevenir un accidente?

-¿Crees que se puede conducir un vehículo si estamos cansados?

-¿Has tenido o presenciado alguna vez un accidente de tráfico?

Cuenta lo sucedido.

-¿Es bueno revisar el vehículo cada cierto tiempo? ¿Por qué?

3.- Ordena alfabéticamente las siguientes palabras:

Peatón - calzada - vehículo - seguridad - cansancio

4.- Escribe el plural de las siguientes palabras:

Relieve= \_\_\_\_\_

Clima= \_\_\_\_\_

Cultivo= \_\_\_\_\_

País= \_\_\_\_\_

Tierra= \_\_\_\_\_

Campiñas= \_\_\_\_\_

Cereal= \_\_\_\_\_

Olivo= \_\_\_\_\_

Producto= \_\_\_\_\_

Huerto= \_\_\_\_\_

Sector= \_\_\_\_\_

Actividad= \_\_\_\_\_

5.- Copia las siguientes frases correctamente:

-Mi hermano (ha hecho/ha hecho) la matrícula en el Conservatorio.

-El perro (echó/hechó) al fuego un periódico.

-No sé si (echar/hechar) gasolina en el depósito.

6.- Rodea los verbos del siguiente texto:

La casa de los abuelos estaba en la ladera de un monte rodeada de pisos. Era antigua y muy grande. Por encima del tejado destacaba su chimenea alta, recta y blanca. Hoy en día, parece solitaria y fría, pero por dentro es caliente y acogedora. Nunca me canso de admirar los muebles antiguos, rústicos y cómodos, que hay en el interior de la casa de los abuelos. Dentro de unos años, mis hijos y nietos recordarán esta casa como algo lejano y ya no les traerá los que recuerdos que a mí me producen.

7.- Clasifica los verbos del ejercicio anterior en PASADO-PRESENTE Y FUTURO.

8.- Escribe con número las siguientes cantidades:

Doscientos veintitrés= \_\_\_\_\_

Setenta y siete = \_\_\_\_\_

Trescientos setenta y siete = \_\_\_\_\_

Doscientos veintiséis = \_\_\_\_\_

Dos mil veintinueve = \_\_\_\_\_

Ochocientos siete = \_\_\_\_\_

Veintisiete mil diez = \_\_\_\_\_

Tres mil quince = \_\_\_\_\_

Doscientos veintiocho = \_\_\_\_\_

9.- Ordena de menor a mayor los números del ejercicio anterior.

---

---

10.- Clasifica de menor a mayor las siguientes cantidades:

245 - 27 - 125 - 87 - 325 -12 - 4 -872 -542

11.- Realiza las siguientes operaciones:

Suma:

$$236,15 + 120 + 227 =$$

$$2.245 + 125 + 10,25 =$$

Resta:

$$4.890 - 1.297,34 =$$

$$4.211,23 - 1.027,46 =$$

Multiplica:

$2.458 \times 35 =$

$4.908 \times 24 =$

$12.903 \times 5 =$

$27.982 \times 5 =$

Divide:

$236.982 : 5 =$

$326.892 : 6 =$

$457.902 : 56 =$

$553.178 : 78 =$

### CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN VIAL



Peligro: paso para Situación de un paso

Paso // Alto

Peatones

para peatones.

(a peatones)

## Como PEATÓN:

-Cuando cruces una calle, utiliza siempre los pasos para peatones, cruces y puentes peatonales.

-Nunca lo hagas por la mitad de calles o avenidas.

-Cuando camines por la calle, utiliza siempre las aceras.

-Para subir a un vehículo espera a que se detenga totalmente.

-Cuida siempre a los mayores y menores que te acompañan.



Camino reservado

Paso inferior

a peatones.

peatones.



Peligro porque es

lugar frecuentado

por niños



Paso superior para

peatones.



### Como PASAJERO:

Uso obligatorio del cinturón  
de seguridad.

- Para subir o bajar de un vehículo en movimiento, espera a que se detenga totalmente.
- El conductor de un vehículo, necesita la máxima concentración para conducir.
- Haz todo lo necesario para que no se distraiga del camino.
- Si notas que el vehículo está a mucha velocidad, indícale al conductor que la reduzca.
- Utiliza el cinturón de seguridad.
- Si viajas en algún vehículo de transporte público urbano e interurbano, siempre "agárrate" de los pasamanos o agarraderas de los asien

### ACTIVIDADES

- 1.- Lectura atenta del texto y comentario del mismo.

## 2.- Comprensión lectora:

-¿Por dónde cruzarán los peatones las calles?

-Cuando vamos por la calle los peatones debemos utilizar:

-¿De qué tipo de personas tenemos que tener especial cuidado al ir por la calle?

-¿Por qué crees que es obligatorio el uso del cinturón de seguridad?

-¿Por qué crees que no es bueno conducir a una velocidad elevada?

## 3.- Coloca el significado de las siguientes señales:





---

4.- Escribe en singular las siguientes palabras:

Barbaridades

Calidades

Inquietudes

Amistades

5.- Escribe en plural las siguientes palabras:

Voluntad

Juventud

Sociedad

Verdad

6.- Une el singular con el plural, y copia:



Resta:

$$56.389 - 23.009 =$$

$$45.900 - 23.123 =$$

Multiplica:

$$34.567 \times 7 =$$

$$78.215 \times 5 =$$

$$4.678 \times 34 =$$

$$98.122 \times 71 =$$

Divide:

$$456.002 : 7 =$$

$$902.155 : 8 =$$

$$890.772 : 56 =$$

$$82.876 : 35 =$$

## PROGRAMACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA N° 9

### “PRIMEROS AUXILIOS “

#### 1. JUSTIFICACIÓN

Con el desarrollo de esta unidad trataremos de situar al alumnado en el conocimiento de algunas técnicas básicas de primeros auxilios, valorando la importancia de la prevención en los accidentes que suelen ser más frecuentes en la vida cotidiana.

#### 2. TEMPORALIZACIÓN

La presente unidad didáctica se desarrolla en el tercer trimestre y abarcará un total de 12 sesiones de dos horas, comprendidas entre el **1 al 18 de junio**.

#### 3. OBJETIVOS

Los objetivos propuestos para esta unidad son:

1. Comprender el concepto de primeros auxilios.
2. Valorar la importancia que tiene el socorrismo para intervenir ante un accidente.
3. Conocer algunas técnicas básicas de primeros auxilios.
4. Saber cómo prevenir aquellos accidentes más frecuentes en su vida cotidiana.
5. Adquirir conocimientos y destrezas en relación con el uso de las tecnologías aplicadas a situaciones de la vida cotidiana relacionadas con la salud y la prevención de riesgos, permitiéndole atender las necesidades básicas.
6. Utilizar la lengua de forma correcta en contextos y canales diversos, desarrollando las aptitudes de expresión y de interpretación de códigos lingüísticos orales y escritos.
7. Adquirir las destrezas y habilidades necesarias que permitan leer y escribir de forma fluida, y de forma comprensiva.
8. Ofrecer estrategias para la ampliación de vocabulario.
9. Aplicar los conocimientos adquiridos para una mejor comprensión de aspectos relacionados con la salud y la prevención de accidentes.

#### 4. CONTENIDOS

- Concepto de primeros auxilios.
  - Principios generales del socorrismo.
  - Prevención de accidentes en la vida cotidiana.
  - Técnicas básicas de primeros auxilios:
    - Reanimación cardiovascular.
    - Hemorragias.
    - Dolor torácico.
    - Crisis asmáticas.
    - Intoxicación
    - Crisis de ansiedad.
    - Heridas.
    - Traumatismos.
    - Quemaduras.
- \* Conocimiento y aplicación de lo estudiado mediante la asistencia a jornadas o cursos.
- \* Uso de herramientas multimedia como medio para completar la información.
- \* Técnicas de comprensión y expresión tanto orales como escritas.
- \* Ampliación del léxico con vocabulario específico de la unidad.
- \* Lectura y escritura comprensiva.
- \* El texto escrito como fuente de información.
- \* Conocimiento y aplicación de normas gramaticales: El sustantivo, el adjetivo y el verbo.
- \* Conocimiento y aplicación de normas ortográficas: hay/ahí/¡ay!- palabras acabadas en y/ palabras acabadas en -illo, -illa/ palabras que empiezan por al-/ palabras con dificultad b, y, ll.

\*Operaciones básicas: Inicio de la división por dos cifras.

\*Los números decimales: Iniciar la multiplicación con n° decimales

\*Resolución de problemas que se plantean en la vida cotidiana, utilizando la división y la multiplicación con n° decimales.

\*Uso y manejo de la calculadora para comprobar los resultados de las operaciones realizadas.

## **5.- METODOLOGÍA**

En este punto nos remitimos al apartado de Metodología recogido en la Programación Didáctica General.

## **6- ACTIVIDADES TIPO**

- Interpretación de dibujos y esquemas relacionados con técnicas de primeros auxilios.
- Realización de dibujos y esquemas sobre algunas de las técnicas estudiadas.
- Lectura individual de artículos en páginas web sobre accidentes.
- Estudio de cada una de las técnicas básicas de primeros auxilios en pequeños grupos.
- Puesta en común.
- Exposición de las mismas en gran grupo, ayudados por material audiovisual, páginas web, carteles, murales, prensa...
- Participación en unas jornadas sobre socorrismo.
- Comentario y redacción de las medidas imprescindibles a tomar ante un accidente doméstico.
- Charla-coloquio en la que intervengan miembros de Cruz Roja, Protección Civil y/o personal sanitario.
- Participación en el diálogo, expresando su opinión, respetando el turno de palabra y las opiniones de los demás.
- Responde preguntas referidas a los textos trabajados de forma oral y escrita.
- Realizar actividades de comprensión lectora.
- Realización de frases y textos utilizando las reglas ortográficas estudiadas.
- Dictado de frases y textos aplicando reglas ortográficas.
- Utilización del vocabulario de la unidad en contextos parecidos y diferenciados.
- Une con flechas una operación básica matemática con su resultado.
- Comprobación de los resultados utilizando la calculadora.
- Resolución de problemas de la vida cotidiana donde se apliquen la división por dos cifras y la multiplicación con n° decimales
- Identificación de situaciones cotidianas donde se haga uso de los números decimales.

### **6.1 Actividades de refuerzo**

- -Llevar a cabo actividades que les permitan resolver dudas de comprensión de textos de la vida cotidiana: noticias, conversaciones, prensa...
- Confección de un fichero de vocabulario con dificultad ortográfica o de comprensión.
- Realización de actividades sobre el uso de mayúsculas, plural, género, número, tiempos verbales y aplicación de sencillos criterios ortográficos.
- Busca en una sopa de letras o pasatiempos distintas palabras.
- Resolución de problemas sencillos usando suma, resta y multiplicación.
- Uso de la calculadora para la resolución de problemas.

## **6.2 Actividades de ampliación**

- Profundización de los contenidos tratados usando recursos multimedia.
- Pasa a ordenador el material recopilado, utilizando el procesador de textos.
- Realización de dibujos o esquemas sobre el tema de la unidad.
- Simulación de un accidente y toma de medidas de primeros auxilios.
- Realización de actividades de cálculo y de lógica matemática usando actividades Jclie

## **7.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

- Interpreta dibujos y esquemas relacionados con técnicas de primeros auxilios.
- Realiza dibujos y esquemas sobre las técnicas estudiadas.
- Lee artículos en páginas web sobre accidentes.
- Estudia las técnicas básicas de primeros auxilios en pequeños grupos.
- Participa en la puesta en común del grupo.
- Expone en gran grupo, ayudado por material de apoyo.
- Participa en jornadas sobre socorrismo.
- Redacta las medidas imprescindibles a tomar ante un accidente doméstico.
- Participa en la charla-coloquio expresando su opinión, respetando el turno de palabra y las opiniones de los demás.
- Responde a preguntas referidas a los textos trabajados de forma oral y escrita.
- Realiza las actividades de comprensión lectora.
- Aplica las reglas ortográficas estudiadas.
- Escribe al dictado de frases y textos aplicando reglas ortográficas.
- Utiliza el vocabulario de la unidad en contextos parecidos y diferenciados.
- Une con flechas una operación básica matemática con su resultado.
- Comprueba los resultados obtenidos utilizando la calculadora.
- Utiliza procedimientos matemáticos para la resolución de problemas de la vida cotidiana.

- Resuelve problemas relacionados con los contenidos trabajados.
- Identifica situaciones cotidianas donde se hace uso de los números decimales.

## UNIDAD DIDÁCTICA 9:

### "PRIMEROS AUXILIOS"



## 1. SOCORRISMO

Este tema es dar los conocimientos más elementales para dar ayuda a las personas que han sufrido un accidente ante la imposibilidad de que pueda haber personal sanitario que se haga cargo del accidente.

Conociendo estos conocimientos se podrá estar preparado para intervenir prestando auxilio inmediato y evitando el agravamiento de las lesiones producidas, aliviando en lo posible el dolor, infecciones, hemorragias, etc.

En algunos casos incluso la

## 2. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL SOCORRISMO

El socorrista que está presente en el lugar del accidente debe actuar con rapidez, manteniendo la calma y la serenidad. Es quien toma la decisión de dar o no ayuda.

El socorrista es triple:

**R:** Es necesario ante todo retirar al accidentado del

: La persona que avisa debe expresarse con claridad y decir desde dónde llama e indicar exactamente el lugar donde se encuentra.

**ER:** hacer una primera evaluación:

probar si respira o sangra.

preguntarle para ver si está consciente.

comprobar el pulso si cree que el corazón no late.

La actuación del socorrista debe:

actuar ante un riesgo inmediato y vital: (Ej.: parada respiratoria, hemorragia intensa...).

tratar de disminuir el riesgo de complicaciones posteriores al accidente.

Evitar movimientos bruscos. (Ej.: parálisis por una manipulación inadecuada de una cabeza o de un miembro o de la columna vertebral).

## DE LOS PRIMEROS AUXILIOS:

### Para salvar la vida:

Mantener las vías respiratorias abiertas.

Colocar al accidentado en posición adecuada.

Realizar reanimación si el herido no respira.

Tratar las hemorragias.

### Tratamiento:

Tratar las heridas.

Tratar las lesiones y fracturas.

Tratar al accidentado según sus lesiones.

### Tratamiento de recuperación:

ando confianza al accidentado.

manejarlo con cuidado.

el frío y de la humedad.

### ESTAS PREGUNTAS DEL TEXTO 1:

palabras del texto del que desconozcas su significado. Las  
el grupo.

el diccionario el significado de estas palabras: **lesiones,**  
**serenidad, evaluar, manipulación.**

principal función de un socorrista?

les deben ser las principales actuaciones del socorrista.

a frase: **Las primeras medidas que debe tomar el**

---

cuencias crees que puede tener el socorrer a un herido sin  
de primeros auxilios?

tres principales objetivos de los primeros auxilios.

**stantivos** en el texto y forma una frase con cada uno de

o varios adjetivos a los siguientes nombres: **accidente-**  
**a- dolor.**

uatro verbos en el texto y escribe el **presente, pasado y**  
uno de ellos.

e debes de actuar ante una situación de emergencia ¿Qué  
harías con un herido?

**RECORDA:** "HAY es del verbo haber y quiere decir que

indica lugar. ¡AY! lo usamos para quejarnos.

ay, ahí, ¡ay! en estas frases:

¡\_\_\_\_\_ menudo frenazo!

\_\_\_\_\_ que señalar bien un accidente.

La camilla está \_\_\_\_\_, dentro de la ambulancia.

En la curva no \_\_\_\_\_ nadie.

\_\_\_\_\_, cómo me duele.

\_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ vendas.

En tu cuaderno las frases anteriores completas.

En un texto corto donde estén incluidas las palabras **hay**, **ahí**

El almacén hospitalario disponen de 4224 rollos de vendas. Si se reparten entre 12 ambulancias ¿Cuántos rollos le corresponden a cada una?

Una caja de algodón pesa 89,50 gramos ¿Cuánto pesarán 8 cajas si cada una tiene 65 bolsitas?

## 2- ASFIXIA

ando el oxígeno no llega o llega mal a las células del

**MAS FRECUENTES SON:**

de un obstáculo externo.

riaco.

tóxico y/o falta de oxígeno.

O:

obstáculo externo, suprimirlo.

ocidentado en un ambiente puro o al aire libre.

de las vías respiratorias queden libres.

nos:

la ropa alrededor del cuello y cintura.

boca y liberar de aquello que la tapone (vómito, secreciones, postiza móvil, etc.).

inconsciente (aunque respire), colocar una mano sobre la nuca y en la frente moviendo la cabeza hacia atrás suavemente; con esta maniobra se libera la garganta obstruida por la caída de la lengua hacia atrás.

colocar al paciente en posición lateral de seguridad a fin de permitir la salida libre de vómito (Fig.2).



El asfixia se produce por la presencia de un cuerpo extraño en la vía aérea. Para liberar la vía aérea, se coloca al accidentado boca arriba, situarse a horcajadas sobre los muslos y con la palma de la mano encima del ombligo y la otra sobre la primera, efectuar un movimiento rápido hacia abajo y hacia arriba para que el impulso del aire libere las vías respiratorias (Fig. 3). Esta maniobra se puede realizar en posición de pie, sentado o acostado. Si no respira después de liberar la vía aérea:

1. Realizar la respiración artificial.

2. Realizar un masaje cardíaco externo en el caso de no localizar el pulso en la carótida (arteria del cuello).

Si se advierte la presencia de un gas tóxico inflamable, se debe tener en cuenta por parte del socorrista las siguientes precauciones:

1. No intentar contener la respiración antes de la evacuación del paciente.

2. No usar cerillas ni tocar interruptores.

na cuerda guía.

## **SIGUIENTES ACTIVIDADES DEL TEXTO 2:**

en grupo la lectura.

on tus palabras el significado de estas expresiones:  
**erno- ambiente tóxico- estar inconsciente- posición  
aridad- masaje cardíaco- tomar el pulso en la carótida.**

produce una asfixia?

de tratamientos existe para la misma?

ntado sigue sin respirar aunque se le haya sacado el objeto  
e debe hacer?

rtículo y un **adjetivo** a estos nombres: *ambiente- oxígeno-  
ento.*

**rase** con cada grupo de palabras anteriores.

el texto **cinco verbos** y escríbelos en infinitivo.

**regla ortográfica: Se escribe b después de al-**

s frases con estas palabras: albarán- albercas-  
mina- alborear.

\_\_\_\_\_ se producen muchos ahogamientos.

\_\_\_\_\_ es una proteína que existe en la sangre.

\_\_\_\_\_ en el almacén.

bojar al \_\_\_\_\_.

urísticas existen muchos \_\_\_\_\_.

Google más información sobre la *albúmina* y escríbela en tu

operación matemática con su resultado:

$$5 = 9811,8$$

$$23 = 1260$$

$$1 = 2820$$

$$5 = 696$$

¿Cuánto caben 3900 litros de agua? ¿Cuántos bidones de 12  
litros se podrán sacar? ¿Y de 6 litros?

Realiza las operaciones matemáticas:

=

## - LIPOTIMIA

del conocimiento de corta duración (2-3 minutos) pues no llega suficiente oxígeno al cerebro.

Q

ropa alrededor del cuello y cintura.

a un ambiente de aire puro.

en posición horizontal con las piernas elevadas

no se conoce con el nombre de **síncope** y se puede producir por causa del calor, estrés, dolor. I

recuper

Pérdida del conocimiento profundo que no se recupera espontáneamente.

IZAZA POR:

e movilidad voluntaria.

e sensibilidad.

movimientos respiratorios y latidos cardíacos.

Q

enfermo en posición lateral de seguridad.  
ropa.  
para que no se enfríe.  
beber ni comer.  
urgentemente.

### **edad crónica que se caracteriza por crisis convulsivas.**

el entorno de cualquier objeto que pueda herir al enfermo.  
na manta o ropa debajo del afectado para amortiguar los golpes.  
trozo de madera entre los dientes para evitar que se muerda la lengua.

ON

### **e provocado por la exposición prolongada al sol.**

afectado a la sombra.  
ropa.  
mpresas frías y proporcionarle agua si está consciente.  
onsciente se pondrá en posición lateral y se procederá a su evacuación al hospital.

### **ESTAS PREGUNTAS SOBRE LOS TEXTOS ANTERIORES:**

ende por **lipotimia**?

oma?

principal diferencia entre una **lipotimia** y un **coma**?

se caracteriza por \_\_\_\_\_

¿recibe el accidente provocado por una exposición prolongada al sol?

¿el síntoma es el mismo en la lipotimia, coma e insolación?

¿verbo en infinitivo que aparecen en los textos.

¿corta historia en la que aparezcan las palabras: **sombra- piscina- bronceador- quemaduras**

¿re el guión una de estas letras: **y, ll**

¿r, escribe mayor; casti\_\_o, escribe castillo

_á	_o	ani_o	an
nci_o	atrobe_ar	a_er	c
ena	ba_eta	Vizca_a	a
ota	be_ota	tra_ecto	_
_ana	cuchi_a	pa_aso	l
_í	a_er	Go_a	c
e_a	le_	ca_ar	ar
_ente	pe_izco	a_á	an
ca_a	asti_a	co_ar	p
u_	arru_ar	Ba_eu	pe

¿siguientes tablas.

x 2

1	2	3	4	5	6

x 5

1	2	3	4	5	6

división para cada multiplicación y una multiplicación para cada división.

$$\begin{array}{lll} \_ : \_ = \_ & 90 : 10 = 9 & \_ \times \_ = \_ \\ \_ : \_ = \_ & 50 : 5 = 10 \Rightarrow \_ \times \_ = \_ & \\ \_ : \_ = \_ & 36 : 3 = 12 \Rightarrow \_ \times \_ = \_ & \\ \_ : \_ = \_ & 45 : 5 = 9 \Rightarrow \_ \times \_ = \_ & \end{array}$$

farmacia se han vendido 15 cajas con 143 vendas cada una. ¿Cuántas vendas se han vendido en total?  
Una venda mide 3,75 metros ¿Cuántos metros medirán todas las vendas?

Un bote lleno de alcohol tiene una capacidad de 113400 litros ¿Cuántos botes de 200cc se podrán llenar?  
Si un bote vende por 1,28 euros ¿Cuál será el precio de todos ellos?

Un estante de 8,76 metros de longitud se apilan cajas de medicinas que miden 0,12 metros de longitud.

¿Cuántas cajas podrán colocarse en ella?

¿Cuál es el resultado de estas operaciones:

$$+ 15,34 =$$

$$- 8 =$$

## -HEMORRAGIAS

da o derrame de sangre fuera o dentro del organismo como consecuencia de la rotura de uno o varios vasos sanguíneos.

EN EN:

ias externas.

ias internas.

tipo de hemorragia se debe actuar de la siguiente forma:

accidentado en posición horizontal con las piernas elevadas.

la hemorragia externa, a veces oculta por la ropa, deteniéndola mediante compresión o torniquete.

al accidentado y evitar cualquier movimiento.

AL SERVICIO DE URGENCIAS 112.

### Hemorragia Externa

Q

ido tendido se hace compresión local en el punto que sangra, bien con uno o dos dedos o con la palma de la mano.

la extensión de la herida.

rragia cesa, se le colocará un vendaje compresivo.

etiene, habrá que hacer compresión a distancia en los siguientes puntos:

ELLO: carótida.

ABRO: retroclavicular(detrás de la clavícula).

ZO: arteria humeral (cara interna del brazo).

LO: arteria femoral (ingle).

RNA: arteria poplítea.

siempre la arteria o vena contra el hueso lo más cerca posible de la herida.

er nunca el punto de compresión.

al herido echado horizontalmente.



te

á:

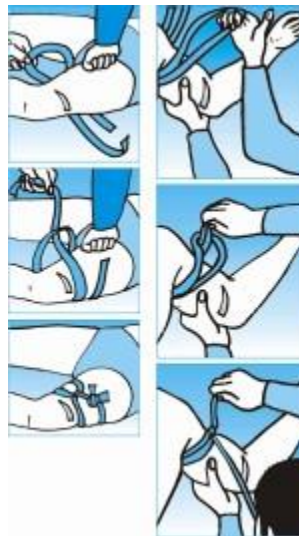
socorrista está solo y debe atender a otros accidentados de extrema gravedad.

e miembros seccionados o aplastados.

QUETE se coloca por encima del codo o por encima de la rodilla, entre el corazón y la herida

colocado no debe aflojarlo nunca.

manecer a la vista, colocándole un rótulo indicando nombre, hora y minuto de colocación.



**Fig. 5**

gia Interna

Q

identado para detectar signos de colapso como palidez, sed, ansiedad, frío, taquicardia.

horizontalmente.

arlo.

LO CON EXTREMA URGENCIA.

### LAS SIGUIENTES CUESTIONES DEL TEXTO 4:

tus palabras lo que es una hemorragia.

gias pueden ser \_\_\_\_\_

hemorragia ¿Cuál crees que debe ser la primera medida a tomar?

tus compañeros en qué zonas del cuello, hombro, brazo y muslo se debe comprimir para detenerla?

de cada dibujo la zona en la que se está realizando la compresión:



os extremos se podrá aplicar un **torniquete**?

as podemos notar en un herido con hemorragia interna?

ensidad del sangrado puede existir hemorragia capilar, venosa o arterial. Busca en el diccionario las palabras: **capilar, venosa, arterial**

### EL ADJETIVO CALIFICATIVO

que acompaña al nombre y le añade alguna cualidad que lo diferencia de los demás.

del adjetivo.

ente va igual que el nombre al que acompaña.

hica lista - chicos listos - chicas listas.

a a varios nombres va en plural.

pantalón nuevos.

nombres tienen distintos géneros, va en masculino.

chico simpáticos.

**Adjetivo calificativo** a estos nombres:

\_\_\_\_\_ vasos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ herido \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ botiquín \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ camino \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ carretera \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ hospital \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ inyección \_\_\_\_\_

**Artículo** delante y un **adjetivo** calificativo detrás.

o \_\_\_\_\_

tillas \_\_\_\_\_

os \_\_\_\_\_

taña \_\_\_\_\_

rrista \_\_\_\_\_

texto siguiente sustituyendo "(\_\_\_\_\_)" por los **adjetivos** que faltan intentando que tenga sentido. Escribe en tu cuaderno el texto completo: El viajero entra en el (\_\_\_\_\_) comedor, una habitación (\_\_\_\_\_) decorada con los cuadros de media docena de cuadros con pajaritos (\_\_\_\_\_).

A la mesa sirve una criada (\_\_\_\_\_). Tiene los ojos (\_\_\_\_\_) y (\_\_\_\_\_), la nariz (\_\_\_\_\_) y los dientes (\_\_\_\_\_). La criada del parador de Gárgoriza (\_\_\_\_\_) y (\_\_\_\_\_), no habla, ni sonríe, ni mira. Parece una dama (\_\_\_\_\_).

**Cela.12.-** Piensa en el actor, actriz o cantante que más te guste y **describelo** en tu libreta con los detalles que te ocurran. Aspecto físico, personalidad, forma de vestir... Luego lo lees a tus compañeros por turnos.

Las palabras marcadas por **adjetivos** equivalentes y escríbelas en tu cuaderno:

Una silla <b>de</b> playa	Un camino <b>de</b> arena
Un rasgo <b>de</b> humanidad	Un reloj <b>de</b> Suiza
Un espectáculo <b>de</b> música	Un salto <b>de</b> muerte
Un clima <b>de</b> costa	Un día <b>de</b> verano
Una persona <b>de</b> Jaén	Un pez <b>de</b> mar
Un tiempo <b>de</b> primavera	Una regla <b>de</b> metal
Una mochila <b>de</b> montaña	Un pantalón <b>de</b> deporte

Realiza las siguientes operaciones.

=  $143,12 : 13 =$

=  $217,3 : 2,5 =$

=  $476 : 9 =$

3 =  $907,2 : 1,5 =$

mayor a menor los siguientes números

- 0,88 - 0,09

4 - 0,4 - 0,05

respuesta correcta.

El número decimal 6,1 se escribe:

seis enteros, una décima

seis

seis y uno

El número treinta y cinco enteros, tres centésimas es:

a. 35,03

b. 353

c. 35,003

En el número 60,004 el cuatro ocupa el lugar de las:

decenas

b. décimas

c. milésimas

## 5- HERIDAS

Una herida es toda lesión de la piel y de los diferentes órganos producida por corte, desgarramiento, rasguño

**TIPOS:**

**HERIDAS:** originadas por objeto cortante.

**HERIDAS:** originadas por objeto romo.

**HERIDAS:**

profundas.

superficiales.

por mordedura.

por arrancamiento...

Heridas simples

de el socorrista puede tratar, desinfectándolas y colocando el vendaje correspondiente.

Esta se lavará las manos concienzudamente con agua y jabón abundantes.

Herida, partiendo del centro al exterior, con jabón o líquido antiséptico.

Ósito o vendaje compresivo.

### **Graves**

La acción se resume en tres palabras: TAPAR, AVISAR, EVACUAR, para lo cual:

1. Tapar la herida con gasas limpias o con compresas estériles si se disponen de ellas.

2. Colocar una venda sobre la herida, más o menos apretada en función de la importancia de la herida.

3. No interrumpir la circulación sanguínea.

4. En un miembro superior, colocar un cabestrillo.

5. AVISAR A EMERGENCIAS.

### **del Tórax**

1. Herido sentado o acostado sobre el lado herido, cabeza y hombros algo incorporados, ev.

2. Herida con varias capas de compresas grandes, a ser posible, estériles.

3. No beber ni comer.

### **del Abdomen**

1. Poner una compresa grande y sujetarla con esparadrapo.

2. No poner compresas. Si algún objeto permanece clavado (cuchillo, punzón...) no quitarlo. E

3. No lo menos posible.

4. No beber ni comer.

### **Heridas de Animales**

1. Limpieza y se tratarán como cualquier otra herida, lavando la zona concienzudamente y ap

2. Vigilar al animal para descartar la presencia de rabia.

**SIGUIENTES ACTIVIDADES DEL TEXTO N° 5**

herida?

béticamente y busca en el diccionario estas palabras: **desgarro- incisa- contusa- romo-**

de hacer para tratar una herida simple? ¿Y si es grave?

de heridas de tórax y abdomen ¿qué es lo que nunca se deberá hacer?

estas oraciones con las palabras dadas:

**luras                      rabia                      cabestrillo                      jabón**

ar una herida hay que lavar las manos con agua y \_\_\_\_\_ abundante.

\_\_\_\_\_ de animales se vigilará al animal para descartar la \_\_\_\_\_

en un brazo se debe colocar un \_\_\_\_\_

**CONCORDANCIA DEL ADJETIVO.**

ente va con el mismo género y número que el nombre al  
pañá.

*chica lista - chicos listos - chicas listas.*

a a varios nombres va en plural.

*pantalón nuevos.*

mbres tienen distintos géneros, va en masculino.

*chico simpáticos.*

adjetivos en las oraciones, respetando la concordancia:

\*José María y Elena son muy \_\_\_\_\_

\* \_\_\_\_\_ monos y jirafas del parque estaban inquietos.

cioso	*La ventana y la puerta _____ son _____
ado / un lastimoso	* _____ ríos y montañas ofrecen _____
inglés	*Esta canción _____ y la cantante _____ han ganado.
un triste	* _____ Sansón y Dalila protagonizaron _____
fico / genial	* _____ actores y actrices del cine mudo eran _____
' grande	*Todos _____ celebraron una _____ fiesta.
' un doloroso	*En _____ mañana ha sucedido _____

iones. Escribe el **sustantivo** y el **adjetivo**

o. \_\_\_\_\_

no. \_\_\_\_\_

vo. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

o. \_\_\_\_\_

ación con un **adjetivo masculino** apropiado.

; es .....

sucio; está .....

es caro; es .....

jo; es .....

nco; es .....

feo; es .....

moderno; es .....

ueno; es .....

gro; es .....

limpio; está .....

es .....

ctamente los número para realizar estas operaciones:

$$3,06 = \quad 25,008 + 38,36 + 2,15 =$$

$$0 = \quad 7,654 - 0,8 = \quad 17,25 - 6,1 =$$

$87,389 \times 9 =$

$32,098 \times 6 =$

En la **calculadora** y escribe los resultados:

$0,06 \times 0,001 =$

$0,6 \times 0,001 =$

$102,05 \times 0,01 =$

$2,34 \times 0,01 =$

Un trabajador cobra 48,50 euros cada hora y su ayudante 32,50 euros. Han trabajado 35 h en una semana. ¿Cuánto cobraron en total?

¿Cuántos dólares equivalen a 20 euros?

¿Cuántos dólares equivalen a 150 euros?

Seis personas han obtenido un premio de 3315,45 euros que repartieron en partes iguales. ¿Cuánto recibió cada una?

Una ambulancia consume 8 litros de gasoil diariamente. Un litro de gasoil está a 0,98 euros. ¿Cuánto gastó en el funcionamiento de 45 ambulancias?

## - QUEMADURAS

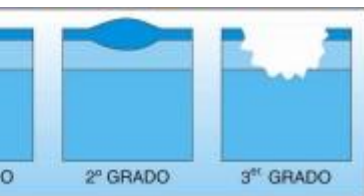
### Quemaduras Térmicas

Quemaduras de la piel y otros tejidos provocadas por diferentes causas como el calor, la electricidad, productos químicos, etc.

**Quemaduras de primer grado:** la piel está enrojecida (eritema).

**Quemaduras de segundo grado:** la parte interior de la piel (dermis) se quema, formándose ampollas llenas de líquido.

**Quemaduras de tercer grado:** la piel está carbonizada y los músculos, vasos y huesos pueden estar afectados.



La gravedad de las quemaduras depende de:

- Extensión de la quemadura.
- Localización de la quemadura.
- Edad del quemado (niños, ancianos, etc.).

### PRIMEROS AUXILIOS QUE DEBEMOS SEGUIR ANTE UNA QUEMADURA GRAVE:

1. **Eliminar o suprimir la causa.**

Si el quemado está en llamas, impedir que el accidentado corra, enrollarlo en una manta o abrigo o hacerlo caer.

2. **Enfriar la quemadura.**

Enfriar las regiones quemadas con abundante agua a una temperatura entre 10 y 20°C, durante 10 ó 15 minutos.

3. **Limpiar las quemaduras.**

Limpiar las quemaduras con sábanas limpias y a ser posible con compresas estériles.

4. **Proteger el herido.**

Cubrir el herido con una gasa o similar al fin de evitar el enfriamiento general.

horizontal del quemado.

ente de espaldas o en posición lateral si tiene quemada la espalda o boca abajo si tiene quemada.

beber ni comer al quemado grave.

os servicios de urgencias.

n inmediata.

### Quemaduras Eléctricas

eléctrica, sea generada artificialmente o natural (rayos), ocasiona lesiones muy diversas desde quemaduras pequeñas hasta traumatismos múltiples y la muerte.

es:

Quemaduras superficiales por calor y llamas.

Quemaduras por fogonazo.

Quemaduras llamadas propiamente eléctricas por la acción de la corriente y a menudo destruye músculo llegando incluso a producir paradas cardiorespiratorias e incluso la muerte.

En la atención se debe actuar de la siguiente manera: cortar la corriente eléctrica antes de tocar al paciente o no sea posible, aislarlo utilizando un objeto que no sea conductor de la electricidad (ejemplo: palo seco, c.)

Evitar objetos metálicos.

En caso de parada cardiorespiratoria, iniciar resucitación cardiopulmonar sin interrupción hasta la llegada de urgencia, al cual debe avisarse inmediatamente.

### TRATAMIENTO DE LAS QUEMADURAS ELÉCTRICAS

El tratamiento que se lleva a cabo en las quemaduras térmicas, ya que la corriente eléctrica al paso por el cuerpo destruye y destruye quemando los tejidos.

### Quemaduras Químicas

La piel se pone en contacto con un ácido de uso común en productos de limpieza, procesamiento de alimentos, etc.

Retirar al paciente.

Aplicar abundante agua la zona afectada.

Cubrir la zona quemada con paños limpios.

al paciente al hospital.

## SIGUIENTES ACTIVIDADES DEL TEXTO N° 6

oéticamente y busca en el diccionario el significado de:

eritema- traumatismos- electrocución- ácido

s pueden producir quemaduras térmicas?

nombre reciben las quemaduras de primer grado?

pasos que hay que seguir ante quemaduras graves.

las principales medidas que se deben adoptar ante una electrocución?

produce una quemadura química?

nombres de los distintos tipos de quemaduras que existen.

## CLASES DE ADJETIVOS CALIFICATIVOS.

ificativo.

alidad que es imprescindible para entender  
e el significado de la oración. Siempre va detrás del  
lo: *Me pondré el traje verde.*

ativo o epíteto.

alidad propia del nombre y no es necesario ponerlo. Se  
curso expresivo y para buscar la belleza en el texto.  
detrás o delante del nombre al que acompaña. Ejemplo:  
*ana veo la verde pradera.*

Subraya los adjetivos de las siguientes oraciones y clasifícalos:

La luz blanca cegó los ojos de nuestro famoso hombre.  
 He recolectado hermosas flores de los tiestos grandes.  
 Tuvo un peligroso accidente en la carrera cronometrada.  
 En este pueblo andaluz se asentó una enorme colonia árabe.  
 He cogido las flores más hermosas de esos grandes árboles.  
 Escribió una bella poesía sobre aquella montaña nevada.  
 Los osos grises prefieren la rica miel a los frutos secos.  
 No se puede nadar en aguas profundas sin una sólida preparación.

Completar las oraciones con la forma correcta de **adjetivo**:

La manzana \_\_\_\_\_ (rojo-roja).

\_\_\_\_\_ (bajo-baja) es pariente mío.

El gato de angora \_\_\_\_\_ (blanca-blanco).

\_\_\_\_\_ (viejo-vieja) era de mi abuela.

\_\_\_\_\_ (amarillo-amarilla) está estropeada.

\_\_\_\_\_ (redondo-redonda) es de cristal.

Completar con los siguientes números decimales:

86 centésimas = \_\_\_\_\_

102.003 milésimas = \_\_\_\_\_

1 décimo = \_\_\_\_\_

En la numeración decimal, cada 10 unidades de un orden forman una unidad del orden inmediato superior.

decimas = 100 centésimas = 1.000 milésimas

centésimas = 100 milésimas

0 milésimas

...ientes números decimales y escribe su nombre:

...mas

b) 0,008 =

c) 125,368 =

e) 20,38 =

f) 986,007 =

...mayor a menor los números decimales de cada serie.

...099 - 0,99 - 0,999 - 9,9

...1 - 0,21 - 0,201 - 2,01

## 7- INTOXICACIONES

...a producir por una de estas tres vías:

...a boca (intoxicación por ingestión).

...el aparato respiratorio (intoxicación por inhalación).

...a piel (intoxicación por inoculación).

Intoxicación

den ser de los siguientes tipos:

os

### TRATAMIENTO CONTRA ALCALINOS (Lejía, amoníaco, sosa cáustica, etc.)

amente un vaso de agua para diluir el tóxico.  
agre o jugo de limón a un segundo vaso de agua.  
e daremos leche, aceite de oliva o clara de huevo.  
**EVOCAR EL VÓMITO !!**

### TRATAMIENTO CONTRA ACIDOS

amente un vaso de agua para diluir el tóxico.  
e le da un vaso de leche o bicarbonato.  
le daremos aceite de oliva o clara de huevo.  
**EVOCAR EL VÓMITO !!**

### TRATAMIENTO CONTRA OTROS TÓXICOS

de tóxico es desconocido se usa como antídoto:  
de té fuerte o dos rebanadas de pan tostado.

### Intoxicación

ro de intoxicaciones por inhalación son producidas generalmente por monóxido de carbono  
cos que se absorben por el aparato respiratorio.

Q

víctima de la atmósfera tóxica y hacerle respirar aire puro.  
erva parada respiratoria practicarle las maniobras de resucitación en el mismo lugar del acci  
o el rescate de la víctima se tomarán las siguientes precauciones:

arlo jamás estando solo. Si son dos socorristas solamente uno entra y el otro permanece en e  
a cintura una soga que permita al que permanece en el exterior extraer a su compañero a

debe penetrar en la zona tóxica con una máscara antigás.  
víctima por la cintura y sacarla al exterior.

### Inoculación

Generalmente por mordeduras de animales, serpientes, culebras, insectos, etc.

### Mordeduras de Serpientes y Picaduras de Escorpiones y Alacranes

Por graves intoxicaciones e incluso ser mortales.

Aplicar torniquete, no muy apretado, por encima de la mordedura para evitar su difusión por el organismo.  
Lavar la parte mordida en agua helada o colocar compresas de hielo sobre las lesiones.

Hacer una incisión en forma de X sobre cada una de las dos huellas que habrá originado la mordedura.  
En el caso de picadura del alacrán o escorpión.

Aplicar la boca sin temor, aplicando la boca sobre las heridas producidas, escupiendo a continuación la saliva.

Después sobre la herida hielo triturado o agua fría y vendar.

Trasladar al accidentado al hospital más cercano.

### Picaduras por Insectos

1

Intentar extraer el aguijón, extraerlo.

Aplicar sobre la picadura un trozo de tela empapado en amoníaco o agua muy fría.

Si es posible extraer el aguijón, se aplicará una pasta hecha con bicarbonato sódico y agua.

En el caso de múltiples picaduras:

Trasladar al paciente en un baño de agua fría bicarbonatada durante 15 minutos.

Trasladar al paciente en una sábana y trasladarlo urgentemente al hospital.

### ACTIVIDADES DEL TEXTO N° 7:

Busca las palabras o busca en el diccionario lo que significa: **ingestión, inhalación, inoculación, infección**

¿Qué debe suministrarse inmediatamente a una persona que haya tomado lejía o amoníaco?

¿Qué medida intentar provocar el vómito?

produce una intoxicación por inoculación?

o de tóxico es desconocido se usan como antídotos\_\_\_\_\_

medio se puede sacar el aguijón de una avispa o abeja?

## EL NOMBRE O SUSTANTIVO

manos vamos dando nombres a todos los seres para s de los otros. Los **nombres** o **sustantivos** son esas palabras **designamos** a las personas, animales, cosas, ideas,

*lato, esperanza, amor, frío*

caracteriza por tener **género** y su **número**.

### Los nombres

es	Designan a	Género
lato	personas y animales machos	masculino
gata	personas y animales hembras	femenino
el día	cosas que dependen del artículo	masculino
la noche	cosas que dependen del artículo	femenino

las personas y los animales depende del **sexo** al que son **masculinos** los nombres de personas y animales **machos**; los que nombran a personas y animales **hembras**.

las cosas depende del **determinante**. Son **masculinos** los nombres que pueden llevar delante "**el**"; y **femeninos**, los que llevan el determinante "**la**".

masculino, (F) femenino o (M y F) masculino y femenino, según sea el género de las siguientes

Polen

Tilde

Azúcar	Chinche
Calor	Mente
Dote	Mar
Telar	Mugre
Techumbre	Cariño

masculino de los nombres que van a continuación.

La emperatriz	La actriz
La baronesa	La reina
La marquesa	La testigo
La guitarrista	La mártir
La duquesa	La yegua
La abogada	La vaca

plural de las palabras que van a continuación:

\_\_\_\_\_ Dosis \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Buey \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Régimen \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Actor \_\_\_\_\_

los nombres en la tabla, según el número que admitan.

tijeras - gafas - alicates - afueras - modales - pantalones - sed - víveres  
 cántaros - agujetas - sur - tez - atlas - trompetas - medias - lápiz

Sólo singular    Sólo plural    Singular y plural

nombre común o propio adecuado al lado de cada uno de los que van a continuación.

país	Marte	periódico
cataratas	Dalí	calle
automóvil	bebida	río

comprueba el resultado con la calculadora.

=

=

002 =

suma:

28,6 =

b)  $25,008 + 38,36 + 2,15 =$

resta:

b)  $14,04 - 2,001 =$

c)  $0,20 - 0,002 =$

industria existen 26 depósitos que contienen lejía. De cada uno se pueden extraer 187 bidones de lejía. ¿Cuántos litros de lejía se obtienen en total?

vasar en botellas de 1,5 litros ¿Cuántas se podrán embotellar?

orio tiene una fabricación diaria de 15678 unidades de vacunas. ¿Cuántas dosis fabricarán en

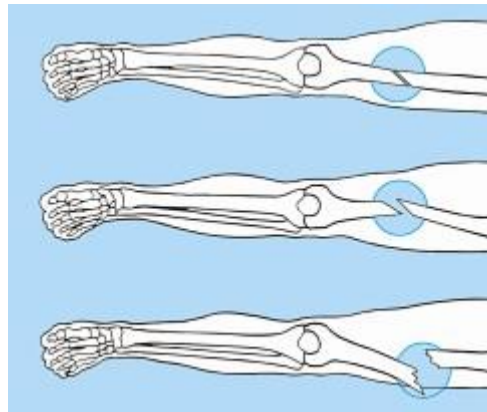
de la producción anual la exportan a otros países. Averigua las dosis que mandan.

la vacuna es de 6,97 euros. ¿Cuánto costarán 178 dosis?

## - FRACTURAS

en por la rotura de un hueso. Pueden ser **CERRADAS** o **ABIERTAS**. Se distinguen:  
 mover el miembro.

imiento



### Abierta

está complicada con una herida. El tratamiento será:

hemorragia si existe.

herida.

er la fractura.

### s de Extremidades. - Inmovilización)

izar el miembro.

**LAZO:** desde la raíz de los dedos a la axila.

desde la raíz de los dedos al codo.

**MANO:** desde punta de los dedos a la muñeca.

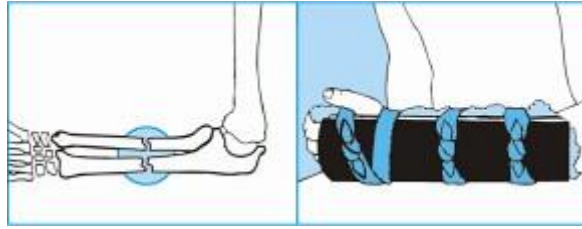
**PELVIS:** desde punta de los dedos a las costillas.

**PERONÉ:** desde raíz de los dedos a la ingle.

**Y PIE:** desde la raíz de los dedos a la rodilla.

la fractura se inmoviliza con férula que abarque una articulación por arriba y otra por debajo  
 e improvisar con:

flejes, ramas de árboles, tablillas, revistas, etc., sujetas con: vendas, tiras de sábanas, cintas, ligas, pañuelos, cinturones, cuerda, etc.



El miembro inferior puede servir de férula el miembro sano extendido y atado o vendado junto al lesionado.



El miembro superior puede servir de férula fijándolo al mismo con vendas, bufandas, pañuelos...

### Lesiones del Tronco, (Columna Vertebral, Cuello)

Al lesionado, dejarlo tendido en el suelo. Evitar el movimiento inmediato al hospital.

Se debe evitar el movimiento del lesionado, se realizará evitando que flexione la columna vertebral. Si no se dispone de camilla se improvisará con mantas y tablillas.

### ESTAS PREGUNTAS DEL TEXTO N° 8

¿En qué situaciones se dan cuando se produce una fractura?

¿Qué debemos hacer si no hay un centro sanitario cerca y debemos inmovilizar un brazo o una pierna ¿qué utilizaremos?

¿Qué debemos hacer en caso de una fractura de cuello o de columna vertebral ¿qué se debe hacer?

### CLASIFICACIÓN DE SUSTANTIVOS

DEFINICIÓN	EJEMPLOS

	Designa a todos los seres u objetos de la misma clase o especie.	amigo, gato, monte, equipo
	Nombra a un ser u objeto en particular, diferenciándolo del resto de los seres u objetos de su misma clase.	Eva, Carlos, Everest, Betis
	Nombra seres u objetos que se pueden percibir por los sentidos.	armario, oso, jabón, lápiz
to	Nombra conceptos, pensamientos o ideas que sólo existen en nuestra mente y que no se pueden representar en la realidad.	educación, libertad, amor
al	Es el que, <b>en singular</b> , sirve para nombrar un solo ser u objeto.	lobo, barco
o	Es el que, <b>en singular</b> , sirve para nombrar a varios seres u objetos a la vez.	manada, flota

En el cuaderno un **nombre común** o **propio** adecuado al lado de cada uno de los que van a continuación.

Emperador	País	Marte
Cataratas	Pizarro	S. Nevada
Velázquez	Película	Océano
Niña	Egipto	Periódico
Pueblo	Actriz	Mar
Asia	Lago	Calle
El Cid	Espada	Jaén
Sofía	Cantante	Supermán

o a cada nombre individual el correspondiente **colectivo**.

\_\_\_\_\_ Músico \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Pino \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Perro \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Lobo \_\_\_\_\_

os siguientes sustantivos en:

<u>PIPO</u>	<u>CONCRETO</u>	<u>ABSTRACTO</u>	<u>COLECTIVO</u>					
a	avaricia	Rodríguez	mujer	pensamiento				
	coche	olivar	Alba	lectura				
ro	Jaén	gimnasia	oscuridad	docena	blancura	Diana	claridad	regin

stantivo **colectivo** de los siguientes sustantivos individuales.

ras cerdo perro árbol piedras álamo oveja abeja p

cuadro con los **tiempos verbales**:

PASADO

FUTURO

Ayudé

Ayudaré

.....

.....



éntimos:  
ntimos.  
ntimos:  
céntimos:  
éntimos:  
éntimos:  
ntimos:  
éntimos:

## **- VENDAJES**

Se sirve para sujetar un apósito o proteger una herida.

esivo

una herida sangra y se pretende cortar la hemorragia, Se colocan varias capas de algodón de 15 cm., que se reducirá a la mitad al vendar encima.

## **RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR**

Resucitación al conjunto de maniobras que tratan de restablecer la respiración y los movimientos de una persona en la que accidental y recientemente se han suspendido ambas funciones.

### **Respiración Artificial**

Comenzar, antes de los 6 minutos de ocurrida la supresión.

Resucitada, incluso durante el traslado.

Resucitada durante el tiempo necesario, incluso horas.

Ningún método puede compararse en eficacia con el boca a boca que ha desplazado totalmente

### **Respiración Oral Boca a Boca**

Condiciones:

Resucitación para la respiración.

Resucitación de la respiración.

Resucitada boca arriba sin almohada. Si vomitara torcer la cabeza hacia un lado.

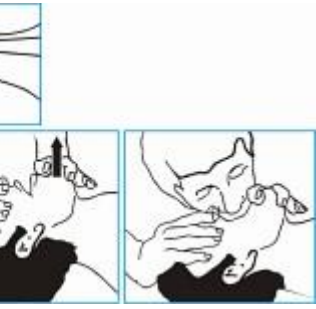
Quitar las ropas de la víctima que opriman la garganta, el tórax o el abdomen.

Resucitada rápidamente la boca para sacar de ella cuerpos extraños si los hubiera, incluidas las dentaduras.

Resucitada se hubiera atragantado con algo, volverla de costado y darle fuertes golpes con la mano en la espalda.

Resucitada fuera un niño, se le coge por los pies, se le coloca cabeza abajo y se le golpea igualmente en la espalda.

Resucitada se pasaría a la **práctica** de la respiración boca a boca:



### Cardíaco Externo

que no respira y está inconsciente, se observa que el accidentado está muy pálido, carece de pulso, las pupilas dilatadas y no se oyen los latidos cardíacos, es muy probable que se haya producido un paro cardíaco. En estos casos, que se debe proceder a practicar, además de la respiración artificial boca a boca, el masaje



una persona realice la respiración boca a boca y otra, al mismo tiempo, el masaje cardíaco externo. Este procedimiento puede salvar la vida del accidentado, pero no garantiza la recuperación o fallecimiento del accidentado.

### UNAS PREGUNTAS DEL TEXTO 9

¿Se debe usar un vendaje?

¿Se debe usar un vendaje compresivo?

¿Con tus palabras qué es la maniobra de resucitación?

¿Por qué no debe ser la respiración artificial?

¿En la respiración boca a boca, qué deberá hacerse al herido que además no respira y está inconsciente?

¿Cuáles son estas cantidades:

...rimos	0,30 euros
...éntimos	0,90 euros
...ntimos	0,06 euros
...timos	26,59 euros
...mos	8,04 euros
...rimos	3,21 euros

...cia de un hospital se han recibido 56 cajas que contienen cada una de ellas 326 estuches...  
 ... cada estuche contenga 56,50 metros ¿Cuántos metros contendrá una caja? ¿Y las 56 ca...  
 ... euros ¿Cuánto costará cada caja?

... número estas cantidades:

...tos euros con cuatro céntimos:

...os y cuarenta céntimos:

...éntimos:

...ta euros y dos céntimos:

...ros y un céntimo:

...o y veinte céntimos:

...e céntimos:

... y dos euros:

## EL VERBO

...raciones hay una palabra que nos informa acerca de lo que  
 ...ensa... alguien.

	<b>Desayuna</b> demasiado temprano. <b>toma</b> el autobús de las siete y media.
Manuel	<b>llega</b> a su trabajo a las ocho. <b>trabaja</b> sin descanso hasta la una. <b>piensa</b> en la hora de volver a casa.

Palabras marcadas del ejemplo anterior son **verbos**, que se refieren a esas palabras que nos informan de los que **hace** le **sucede** o a esas palabras que **significan acciones o estados** que suceden en un **tiempo determinado**; o también como palabras que nos informan de lo que **hace o piensa** alguien.

Subraya todos los verbos del texto. Después escríbelos en tu cuaderno:

### Refrán de abril

La primavera ha venido y yo no sé cómo ha sido. De improviso, una mañana, allá por los últimos días de marzo, se nota que el rayo de sol que entra por las ranuras de la persiana de nuestro cuarto vibra como una cuerda de violín. Sabemos entonces que el invierno es ya historia, que pasó y que la primavera está entre nosotros.

### EL TIEMPO DE LOS VERBOS

Los verbos sitúan la acción en un tiempo determinado.

Pasado	Presente	Futuro
(Antes)	(Ahora)	(Después)
leí, leía	leo	leeré

El **presente** señala que la acción coincide con el momento en el que se está hablando. Ejemplo: **Juego ahora, en este momento.**

**Pasado** indica que la acción corresponde a un momento anterior al presente. Ejemplo: **Jugaba** antes, esta mañana.  
**Futuro** se refiere a una acción situada en el tiempo que aún no ha llegado. Ejemplo: **Jugaré** después, más tarde.

Oraciones en tu libreta. Subraya el **verbo** de cada oración y escribe el tiempo al que corresponde.

El peregrino compró un canario. --  
 Juan se ha comprado unos zapatos. --  
 Celia ya había comprado el periódico. --  
 Mañana comprará mi hermano el pan. --  
 Él siempre compra los sábados. --  
 ¡Cuántas cosas compraría el niño! --  
 Por las mañanas se compraba un bocadillo. --  
 Al mediodía ya habrá comprado todo. --

Las siguientes verbos según estén en PRESENTE, PASADO o FUTURO:

comer, bailar, sabré, escribiré, bebería, caigo, amaba, seré, comeré, existiré, cosía, cantaba, camino.

	PASADO	FUTURO

Las oraciones con la forma verbal adecuada y escríbelas completas en tu cuaderno:

El médico (recetar) \_\_\_\_\_ antibióticos.

El atleta (hacer) \_\_\_\_\_ ejercicio, (sudar) \_\_\_\_\_ muchísimo.

El niño (beber) \_\_\_\_\_ agua cuando (almorzar) \_\_\_\_\_.

El enfermo (poner) \_\_\_\_\_ esa venda en la herida y luego la (proteger) \_\_\_\_\_ con esparadrapo.

El profesor (deber) \_\_\_\_\_ hacer ese curso de socorrismo.

Convierte las formas verbales en presente, dos en pasado y dos en futuro de cada uno de los siguientes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Calcula los resultados de estas operaciones combinadas:

$$- 107,96 = \quad 765,09 - 599,87 + 765,9 =$$

$$51,90 = \quad 82,56 \times 3,1 - 154,8 =$$

**EL SIGUIENTE MATERIAL A TU CASA Y CONSÚLTALO EN  
TU CASA**

## **BOTIQUÍN DE URGENCIAS**

**nuestras casas deberíamos disponer de botiquines con los siguientes materiales:**

1 litro de agua oxigenada.  
1 frasco de yodo o betadine.  
1 frasco de pomada para quemaduras  
1 frasco de gasas estériles.  
1 frasco de algodón.  
1 frasco de tiritas.  
1 frasco de espuma o goma para hacer compresión.  
1 frasco de gasas estériles de un solo uso  
1 par de tijeras  
1 frasco de pomada antiinflamatoria.  
1 frasco de analgésico paracetamol .

e ácido acetilsalicílico.



gencia

AQUÍ ENCONTRARÁS UNA SERIE DE CONSEJOS PRÁCTICOS PARA QUE PUEDES ACTUAR EN MOMENTOS DE EMERGENCIA:

## GUÍA PRÁCTICA DE PRIMEROS AUXILIOS

*NUNCA INTERVENGAS SI NO CONOCES CÓMO ACTUAR*, muchas lesiones ocurren al mover al herido sin tomar todas las precauciones: collarín para el cuello, tabla para inmovilizar la espalda...

✚ GOLPES EN LA CABEZA

✚ HERIDA CORTANTE Y LINEAL

✚ GOLPES EN EL CUELLO Y/O ESPALDA

✚ HEMORRAGIAS POR HERIDAS

✚ GOLPES O FRACTURAS EN LOS MIEMBROS

✚ QUEMADURAS

✚ ESCORIACIONES

✚ BOTIQUIN

### GOLPES EN LA CABEZA

.Lesionado inconsciente :

Si la persona está inconsciente **NO LO MUEVA** , llame inmediatamente a un servicio de emergencia.

Si está conciente movílcelo lentamente, asegurándose que no aparece dolor.

Si existe un riesgo inminente de muerte (que se prenda fuego un coche o se presente una fuerte hemorragia) puede movilizarlo. **Siga las siguientes instrucciones:**

No lo mueva bruscamente, solicite ayuda. Para sacarlo del vehículo inmovilice el cuello, sujete la cabeza con las manos. Otra persona deberá movilizar el cuerpo, si tiene elementos con que inmovilizar la espalda.

Si decide esperar el auxilio en el lugar del accidente, no lo movilice y abrigue al herido

Si mientras espera al auxilio el accidentado despierta, tranquilícelo, trate de mantenerlo acostado, háblele suavemente. Si intenta levantarse acompáñelo, sujetándolo y realice los movimientos lentos y por partes.

Pruebe primero, antes de realizar cualquier movimiento, que no aparezca dolor. El dolor puede indicar que un nervio está comprimido entre un hueso roto o deslizado.

### **Lesionado consciente.**

Revíselo en busca de heridas o golpes, si los encuentra comprima el hematoma (si dispone de hielo mejor) y llame a un médico.

Si hay sangrado lave la herida con abundante agua, pase una gasa con desinfectante, cubra la herida con gasa estéril y consulte a un médico.

Si no hay cortes o hematomas serios, mantenga a la persona tranquila, hasta que pueda ser revisado por un médico.

## **GOLPES EN EL CUELLO Y/O ESPALDA**

Si sospecha una lesión en el cuello o en la espalda y la persona está inconsciente, proceda igual que en los golpes en la cabeza.

Si la persona está consciente verifique primero que no haya lesiones que se agraven con la movilización. Para ello, sin mover al lesionado, pídale que mueva los dedos de las manos y los pies. Si lo logra movílcelo despacio y acompañelo. Si no mueve los dedos en forma completa, movílcelo siguiendo las instrucciones del punto anterior, espere el auxilio en el lugar.

## **GOLPES O FRACTURAS EN LOS MIEMBROS**

1 - Si hay hematoma o hinchazón de partes blandas (músculos) o de la articulación coloque el miembro en la posición menos dolorosa para el lesionado e inmovílcelo. Para entablillar lo utilice algún material firme (tablas, revistas gruesas o papel de periódico bien doblado), colóquelo a lo largo de la parte afectada comprendiendo las articulaciones por encima y por debajo de la supuesta fractura, fijándolo con vendaje.

Si hay sangrado aplique vendaje compresor, no realice torniquete. Si la gasa se empapó con sangre no la retire agregue más gasas (esto es debido a que el coágulo que se está haciendo para detener la hemorragia es retirado cada vez que se retira el tejido que colocó para contener el sangrado).

2- Si no hay cambios locales mantenga el miembro inmóvil y espere a que espontáneamente recupere la movilidad.

3- Si hay una fractura expuesta (lesión de la piel en el lugar de la fractura) llame a un servicio de emergencia.

## **ESCORIACIONES (raspaduras, cortes poco profundos)**

- 1 - Lave la zona con una gasa y abundante agua y jabón
- 2- Seque con gasa estéril.
- 3- Coloque un antiséptico local.
- 4- Cubra con apósitos y tela adhesiva.

## **HERIDA CORTANTE Y LINEAL**

- Lavar con agua a fin de eliminar partículas de polvo, astillas, etc.
- Secar bien con gasa estéril.
- Pasar antiséptico con gasa limpia
- Comprima hasta que ceda el sangrado.

## **HEMORRAGIAS POR HERIDAS**

- Lavar con abundante agua.
- Aplique gasas sobre la herida y comprima directamente sobre la herida firmemente para controlar el sangrado. No retire la gasa empapada, coloque otra encima.
- Luego haga un vendaje compresivo que no corte la circulación.
- Si la herida está en un lugar donde no se pueda efectuar vendaje oprima con el dedo o con la mano sosteniendo la gasa.
- Eleve la parte afectada por encima del resto del cuerpo, excepto si hay fractura.
- Avise de inmediato al médico.

## **QUEMADURAS**

- Sumerja la parte afectada en agua fría o aplique compresas frías y limpias, enfriando el agua con hielo.

Mantener este tratamiento hasta que ceda el dolor y ardor.

Si hay ropa sobre la piel lesionada, no intente quitarla.

- En caso de quemadura química (disolventes, etc.) quite la ropa y deje correr abundante agua sobre la zona para eliminar el agente.

- Cubra la lesión con "PERVINOX " y un vendaje limpio.

- No rompa las ampollas.

- No aplique talcos, aceite, manteca, pimentón, azúcar, dentífrico...

**CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN**

**APLICACIONES MULTIMEDIA  
PARA EL PLAN EDUCATIVO**

**ANEXO**



**ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE  
VIDA SALUDABLE Y PREVENCIÓN  
DE ENFERMEDADES**



**GRUPO DE TRABAJO  
CURSO: 08-09**

PLAN EDUCATIVO DE ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

## Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES Y RIESGOS PROFESIONALES.

### Introducción.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y otros organismos internacionales consideran la salud como el «estado de completo bienestar físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad». En este sentido, la seguridad y la salud de las trabajadoras y trabajadores en la Unión Europea supone un reto para todos los países integrantes en la misma y, al mismo tiempo uno de los objetivos más ambiciosos del Derecho Social de la Unión Europea.

La adquisición de las competencias necesarias en materia de seguridad y salud en todos los ámbitos de la vida de una persona se puede conseguir a través de la formación. Formación para conseguir que la sociedad adquiera una imprescindible cultura preventiva en todos los ámbitos de la vida.

**Por otra parte, y teniendo en cuenta las características propias del alumnado que cursa enseñanzas para personas adultas, es absolutamente necesaria la sensibilización hacia la cultura preventiva, pues buena parte de nuestro alumnado son trabajadores en activo que deben concienciarse de los riesgos a los que están expuestos en su trabajo y, lo que es más importante, la manera de evitarlos. Sólo así y a largo plazo se conseguirá que los índices de siniestralidad laboral disminuyan.**

En relación a la salud, en los países desarrollados, el problema de la alimentación está más relacionado con aspectos culturales, educativos y hábitos de vida que con carencias o déficit de alimentos. Un mayor conocimiento de los alimentos y sus propiedades nutricionales favorecen actitudes para una alimentación sana y equilibrada.

La higiene, tanto en su concepción individual como colectiva, constituye uno de los pilares básicos en la prevención de un gran número de enfermedades. La adopción de unas pautas higiénicas adecuadas a las diferentes actividades que realiza una persona debe formar parte importante en los procesos de aprendizaje que ésta desarrolla durante toda su vida.

La práctica habitual de una actividad física moderada conlleva demostrados beneficios para el estado de salud de la persona. La actividad física contribuye a la salud mediante la reducción de la frecuencia cardíaca, reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular y reducción de la pérdida ósea que se asocia con la edad. También ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión. No obstante, es necesario incidir en el carácter moderado de dicha práctica así como en una adecuada preparación técnica y material para evitar riesgos de lesiones.

### Consideraciones generales.

- a) Sensibilizar sobre la necesidad de fomentar la prevención de riesgos profesionales, así como crear hábitos de vida saludables que permitan una vida sana plena.
- b) Transmitir la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial.
- c) No solo se debe trabajar la educación alimentaria por sí misma, sino también la educación del consumidor para conseguir que futuros consumidores responsables.

### Objetivos generales.

Los objetivos generales que deben orientar las actuaciones en el campo de salud y la prevención de riesgos son:

- a) Concienciar a las personas adultas sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada.

- b) Influir en los hábitos alimenticios y la higiene en su sentido más amplio como prevención de enfermedades.
- c) Analizar el equilibrio existente entre ejercicio físico, alimentación y salud.
- d) Recuperar y potenciar las tradiciones alimenticias propias de nuestra cultura.
- e) Analizar y reconocer los efectos que toda droga produce en la salud.
- f) Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de adquirir una cultura preventiva, útil no solamente en el mundo del trabajo sino en todos los ámbitos de la vida.
- g) Conocer los riesgos a los que una persona está expuesta y cómo minimizarlos y/o evitarlos.
- h) Conocer unas pautas básicas sobre la seguridad en el trabajo.
- i) Saber cómo prevenir determinados accidentes dentro y fuera del trabajo.
- j) Conocer algunas técnicas básicas de primeros auxilios.
- k) Concienciar al alumnado sobre las alarmantes cifras de siniestralidad laboral y comprender que es algo que si no se aprende a evitar puede afectarnos a todos.
- l) Conocer las responsabilidades básicas en materia de seguridad y salud en el trabajo.

### Sugerencias genéricas sobre contenidos a nivel básico.

Los contenidos deben dar respuesta a las características y necesidades del colectivo a que va dirigido, desarrollando aspectos como:

- a) Salud y hábitos alimenticios, con especial mención a la dieta mediterránea.
- b) Actividad física y salud.
- c) Drogodependencias.
- d) Factores sociales como condicionantes de los hábitos de vida saludable.
- e) Concepto de seguridad y salud.
- f) Concepto de riesgo (profesional o no profesional).
- g) Accidentes de trabajo y enfermedades profesionales más comunes.
- h) Forma de evitar los accidentes más comunes.
- i) Formas de evitar las enfermedades profesionales más comunes.
- j) Principios básicos de primeros auxilios.
- k) Otros que sean de especial interés o importancia en el entorno del Centro.

### APLICACIONES MULTIMEDIA

Nº	TÍTULO	OBSERVACIONES
1	Guía gastronómica de Andalucía	Historia, recetario, guía por provincias, etc.
2	La Cocina Mediterránea	Recetas y trucos de la cocina mediterránea, de Carlos Arguiñano.

3	Guía Médica Familiar	Enfermedades, síntomas y diagnóstico, traumatismos y e..., etc.
4	Guía del Sexo	Cuestionarios, programas para mejorar sexo, etc. (código: 3746)
5	El Cuerpo Humano (versión 2.0)	Aparatos y sistemas, 3D, rayos "X", cuestionarios, etc.
6	El Esqueleto en · 3D	Visita virtual por el esqueleto humano. ¡no funciona siempre!
7	Mi increíble cuerpo humano	Para niños, construye el cuerpo, desmóntalo, varias actividades.
8	Vida Ecológica	Con contenidos sobre vida al aire libre, en el campo, consejos médicos, etc.

## SITIOS WEB

Nº	DIRECCIÓN U.R.L. (enlace directo)	OBSERVACIONES
1	<a href="http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/encyclopedia.html">http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/encyclopedia.html</a>	La mejor enciclopedia médica
2	<a href="http://www.juntadeandalucia.es/salud/principal/">http://www.juntadeandalucia.es/salud/principal/</a>	Pedir cita consulta médica
3	<a href="http://www.juntadeandalucia.es/temas/personas/seguridad.html">http://www.juntadeandalucia.es/temas/personas/seguridad.html</a>	Seguridad y emergencias
4	<a href="http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/prl/informacion/linea.php?nav=1&amp;valnav=4&amp;idreg=99">http://www.juntadeandalucia.es/empleo/www/prl/informacion/linea.php?nav=1&amp;valnav=4&amp;idreg=99</a>	Prevención de riesgos laborales
5	<a href="http://www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial/export/Drogodependencia/HTML/index.html">http://www.juntadeandalucia.es/igualdadybienestarsocial/export/Drogodependencia/HTML/index.html</a>	Drogodependencia
6	<a href="http://www.fdmed.org/">http://www.fdmed.org/</a>	Dieta mediterránea
7	<a href="http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/docs/guia_nutricion_saludable.pdf">http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/docs/guia_nutricion_saludable.pdf</a>	Nutrición (documento en PDF)

## NOTAS

- Todas las aplicaciones informáticas incluidas, de Hábitos de vida saludable, son de software libre o propietario-descatalogado, por lo que pueden usarse sin restricciones.
- La totalidad de ellas funciona en Microsoft Windows 98 y siguientes. Algunas, también en Guadalinux.

## CARACTERÍSTICAS Y REQUERIMIENTOS DE LOS CD-ROM MULTIMEDIA

Nº	INSTALAC.		TÍTULO	RESOLUC. DE PANT.	S. OPERATIVO		TAMAÑO EN MB
	SI	AUTO			WIN	GUAD	
1		⊗	Guía gastronómica de Andalucía	640 X 480	⊗		76
2	⊗		La Cocina Mediterránea	640 X 480	⊗		209

3	⊗	⊗	Guía Médica Familiar	640 X 480	⊗		413
4	⊗	⊗	Guía del Sexo	640 X 480	⊗		588
5	⊗	⊗	El Cuerpo Humano (versión 2.0)	640 X 480	⊗		541
6	⊗	⊗	El Esqueleto en ·D	640 X 480	⊗		329
7	⊗		Mi increíble cuerpo humano	640 X 480	⊗		467
8		⊗	Vida Ecológica	640 X 480	⊗		516

## NOTAS

### Instalación:

- La cantidad de espacio que requieren las aplicaciones que se instalan no sobrepasan los 5 MB.
- En las aplicaciones que tienen marcadas las dos casillas, la instalación es automática.
- Las que sólo tienen marcadas la opción "SI" la instalación se realiza desde "Mi PC", accediendo a la unidad desde la que se lanza el CD-ROM.

### Resolución de pantalla:

- Se indica la resolución óptima para que las aplicaciones se ejecuten a pantalla completa. Si se visualizan desde otras resoluciones más elevadas las aplicaciones se verán en ventana reducida.

=====