

**1. Ordena y encuentra 9 palabras RELACIONADAS con el descanso.**

relajaóne \_\_\_\_\_ ciojercie \_\_\_\_\_ hoarios \_\_\_\_\_  
 ñoeus \_\_\_\_\_ mirdor \_\_\_\_\_ siseta \_\_\_\_\_  
 tiruna \_\_\_\_\_ dulas \_\_\_\_\_ hbáito \_\_\_\_\_

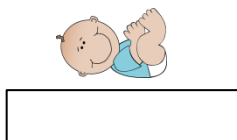
S	R	I	F	O	C	A	R	D	S	A	S
A	E	J	E	R	C	I	C	I	O	A	H
L	L	B	A	Y	I	O	P	C	I	J	B
R	A	M	A	T	S	E	I	S	S	E	Y
C	J	A	R	U	I	D	U	S	E	N	M
A	A	S	O	I	R	A	R	O	H	R	A
D	C	T	R	S	V	E	F	T	Ñ	I	S
O	I	Q	U	U	B	I	A	I	I	M	D
C	O	C	F	E	T	C	W	B	D	R	L
A	N	D	O	Ñ	I	I	Q	A	Z	O	U
M	Z	U	L	O	N	Y	N	H	A	D	I
E	D	A	K	S	D	U	L	A	S	S	E

**2. Coloca verdadero o falso según corresponda.**

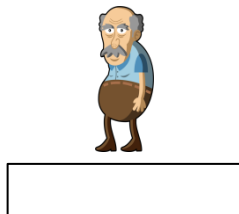
		V	F
1)	Si descansamos poco tendremos mucha energía al día siguiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2)	El descanso está relacionado con el rendimiento físico e intelectual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3)	Para un niño entre 10 y 12 años dormir 7 horas es suficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4)	La luz y los ruidos propician a conciliar el sueño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5)	Es recomendable hacer una cena abundante antes de ir a dormir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6)	Antes de dormir es un buen momento para leer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7)	Dormir poco afecta en el aprendizaje, el carácter y la salud	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8)	El ejercicio físico durante el día es beneficioso para descansar mejor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9)	Si duermes bien estarás cansado durante el día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10)	Es necesario establecer y cumplir horarios para dormir y despertarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**3. Coloca en cada imagen las horas que debe descansar cada uno.**

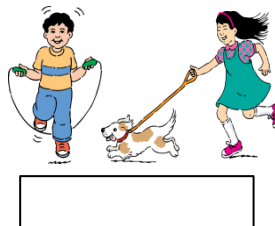
de 6 a 7 horas



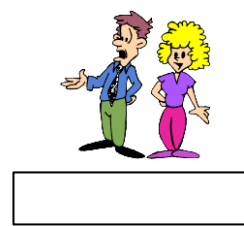
de 8 a 10 horas



de 7 a 8 horas



de 12 a 15 horas



**4. Utiliza las siguientes palabras para completar el mensaje:**

concentrarnos	adecuadas	ánimo	física
energía	dormir	salud	cantidad

Debemos \_\_\_\_\_ la \_\_\_\_\_ de horas \_\_\_\_\_, así repondremos la \_\_\_\_\_ gastada durante el día. \_\_\_\_\_ poco repercute en nuestra \_\_\_\_\_, en la capacidad para \_\_\_\_\_, en nuestro estado de \_\_\_\_\_ y en la actividad \_\_\_\_\_ que realizamos diariamente. Dormir bien es sinónimo de salud.

**5. Une cada imagen con la oración que se corresponda:**

	Ha hecho ejercicio en el día	
	Ha tomado refrescos o café	
	Ha visto mucha televisión	
	Su cena fue muy abundante	
	Respetar sus horarios	
	Tiene una rutina establecida	
	Ha leído un buen libro	
	Estará contento y de buen humor	
	Le gusta acostarse muy tarde	
	Hay mucho ruido en el ambiente	
	Tendrá poca energía para afrontar el día	
	Podrá divertirse y atender en clase	