

Le o texto con moita atención.

Primeiro fai unha lectura rápida; despois, volve lelo amodiño, fixándote ben en todos os detalles, para poder responder as preguntas sen miralo.

## OS NENOS ESPAÑOIS SON DOS QUE MÁIS TARDE SE DEITAN

**«Ningún cativo de menos de 10 anos debería estar levantado logo das 21.30 horas, e ata os seis anos deben durmir unha media de doce horas diarias», aseguran os especialistas**

El Correo Gallego, 6-10-2007

Un 15% dos nenos aos que se lle atribúe un problema de hiperactividade padecen en realidade un trastorno do sono, segundo o doutor Gonzalo Pin, director da Unidade do Sono do Hospital Quirón de Valencia.

Pin explicou que, a diferenza dos adultos —nos que os trastornos de sono se manifestan con somnolencia diúrna—, nos cativos provoca maior actividade motora e un cambio de humor que os fai irritables. Ademais, perden a capacidade de concentrarse, están en continuo movemento e baixan o seu rendemento escolar.

Asegura que se necesita unha rutina para que o sono sexa reparador, e que os pais lles dean aos pequechos a oportunidade de durmir o tempo que precisan. «Ningún neno de menos de 10 anos debería estar levantado logo das 21.30 horas, e ata os seis anos deben durmir unha media de doce horas diarias», afirma. Gonzalo Pin recordou que España é un dos países nos que os nenos se deitan máis tarde, e que as últimas sondaxes cifran nun 20% o número de nenos de 6 a 10 anos que están vendo a televisión pasadas as 22.00 horas, porque «os pequenos se axustan aos horarios dos pais, cando debería ser ao revés».

Estímase ademais que uns 700 000 cativos menores de 14 anos ven a televisión á unha da madrugada en días escolares. Afirma este experto que nos últimos 20 anos perdeu unha media de 20 e 25 minutos de sono ao día e que os últimos estudos indican que o 52,8% dos adolescentes de 13 a 14 anos, máis da metade, van a clase sen ter durmido as oito ou nove necesarias.

<http://www.elcorreogallego.es> (adaptación)

- 1** Di que tipo de texto é o que acabas de ler. Ollo! Pode valer máis dunha opción:
- Un manual de instrucións.  Unha noticia.
- Un texto informativo.  Un anuncio publicitario.
- Unha receita de cociña.  Unha entrevista.
- 2** Marca cun X de que maneira(s) se manifesta un trastorno de sono nos nenos:
- Teñen sono durante o día.  Móstranse irritables.
- Baixa o seu rendemento escolar.  Están de bo humor.
- Non queren comer.  Non paran de moverse.
- 3** A que hora debería deitarse un neno menor de 10 anos?
- Arredor das 10 da noite.
- Non máis tarde das 21.30 h.
- Á mesma hora que se deiten os pais.
- 4** Cantas horas necesita durmir un cativo menor de 6 anos?
- Non moitas, porque prefiren estar xogando todo o día.
- Unhas oito horas, como os adultos.
- Unha media de doce horas diarias.
- 5** Por que os nenos españois son dos que máis tarde se deitan?
- Porque os seus horarios se axustan aos dos pais, cando debería ser ao revés.
- Porque se poden levantar pola mañá á hora que queiran.
- Porque teñen moitos deberes e quedan estudando pola noite.
- 6** Organiza o horario dun rapaz da túa idade desde que sae do colexio ata que vai para a cama, de maneira que lle deas a «fórmula» para deitarse a unha hora razoable.

.....

.....

.....

.....

1 Ordena as letras e escribe catro nomes relacionados coa roupa da cama:

basas      robocter      amtan      ódnered

2 Emparella por contrarios:

desobediente      recto      educado      claro      real  
 maleducado      irreal      escuro      obediente      torcido

3 Inventa suxeitos apropiados para estes predicados:

- ..... teñen unha cor especial no outono.
- ..... emigran a lugares máis calorosos.
- ..... é un froito típico do outono.

• Localiza o núcleo de cada suxeito e de cada predicado e completa:

NÚCLEO DO SUXEITO	NÚCLEO DO PREDICADO

4 Completa este esquema:

<b>O ACENTO GRÁFICO NAS PALABRAS</b>	<b>AGUDAS</b>	- vogal: <i>mazá</i> - <i>-n</i> : ..... - ..... : <i>compás</i> - ..... : <i>calcetíns</i>
	<b>GRAVES</b>	Rematadas en consoante distinta de <i>-n</i> ou <i>-</i> ..... : <i>cómic</i> , .....
	.....	Sempre: <i>teléfono</i> , .....

5 Acentúa graficamente as palabras que cumpra:

luz                  mobil                  facil                  lacazan  
 complice          humido                  paspallas                  non  
 corvo                  ordenador                  alfombra                  paxaro