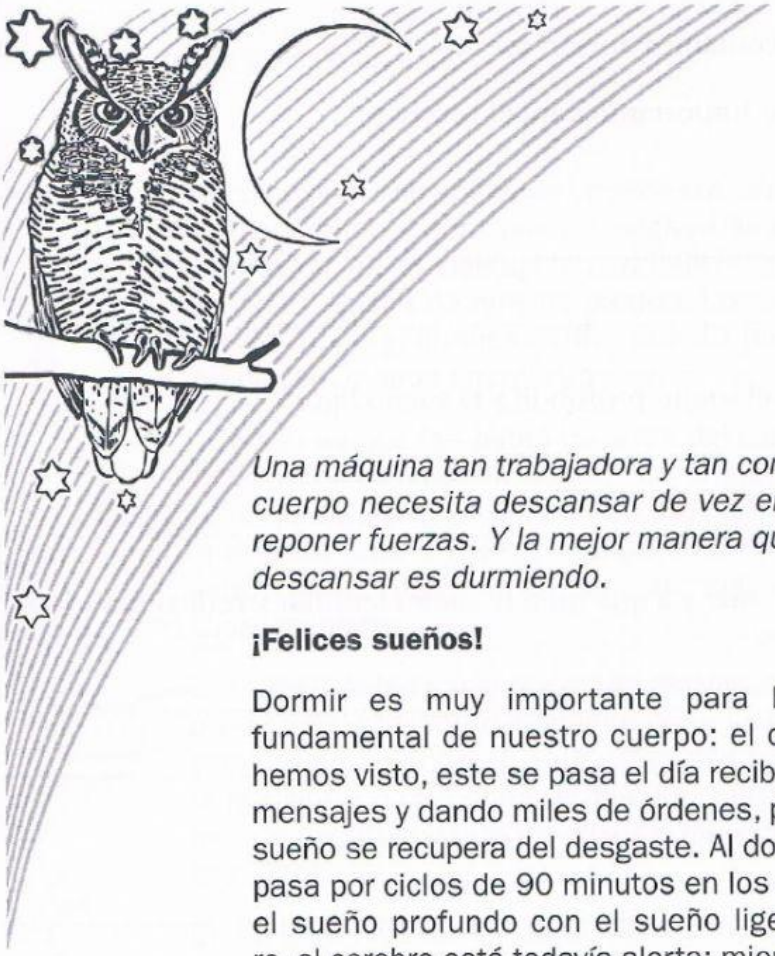
FICHA N° 3 LECTURA COMPRENSIVA

Lee el texto con mucha atención.

Primero haz una lectura rápida; después, vuelve a leer el texto despacio para poder responder, sin mirarlo, a las preguntas de la página de actividades.



Una máquina tan trabajadora y tan compleja como el cuerpo necesita descansar de vez en cuando para reponer fuerzas. Y la mejor manera que tenemos de descansar es durmiendo.

¡Felices sueños!

Dormir es muy importante para la parte más fundamental de nuestro cuerpo: el cerebro. Como hemos visto, este se pasa el día recibiendo miles de mensajes y dando miles de órdenes, pero durante el sueño se recupera del desgaste. Al dormir, el cerebro pasa por ciclos de 90 minutos en los que se alterna el sueño profundo con el sueño ligero. En el ligero, el cerebro está todavía alerta; mientras que en el profundo está mucho más relajado.

Cuando uno es bebé, pasa la mayor parte del tiempo durmiendo. Luego, según vamos creciendo, se va haciendo menor la necesidad de dormir. Los niños necesitan dormir más horas que los adultos. Aproximadamente, unas 10 u 11 horas cada día.

María Fernández-Ponte, *¡Qué mágico es mi cuerpo! Ed.* SM.

LIVEWORKSHEETS

1. **Marca verdadero (V) o falso (F):**

- Dormir no es importante para nuestro organismo. ☐
- Dormir es fundamental para reponer fuerzas. ☐
- Cada 90 minutos, nuestro sueño cambia y se hace ligero o profundo. ☐
- Nuestro sueño solo es profundo 90 minutos. ☐
- A medida que crecemos, necesitamos dormir más. ☐
- A medida que crecemos, necesitamos dormir menos. ☐

2. **Explica por qué dormir es muy importante para el cerebro.**

_____

_____

_____

3. **Explica en qué se diferencian el sueño profundo y el sueño ligero.**

_____

_____

_____

4. **Cuenta a qué hora te sueles acostar y a qué hora te sueles levantar y reflexiona sobre si duermes las horas suficientes.**

LIVEWORKSHEETS

_____

_____

5. Escribe un título apropiado para el texto.

_____

Piensa un poco más.

El cerebro se pasa el día recibiendo miles de mensajes y dando miles de órdenes. ¿Sabrías decir con dos frases uno de los mensajes que recibe y una de las órdenes que da tu cerebro, por ejemplo, en el momento de levantarte?

_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS