

## RECURSOS PARA GRUPOS INTERACTIVOS

<b>CURSO: 6º PRIMARIA</b>		<b>MATERIA: LENGUA</b>
<b>CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Comprensión de un texto.</li><li>- Prejios de situación.</li><li>- Análisis de pronombres personales.</li><li>- Reglas ortográficas: uso de (B y V)</li></ul>		
<b>Nº DE TAREAS: 3</b>		
<b>DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 minutos</b>	<b>Nº DE ALUMNOS: 12/13 alumnos aprox.</b>	
<b>DISTRIBUCIÓN DEL AULA: El aula se distribuye en tres grupos de cuatro niños o en tres grupos: dos de cuatro y uno de cinco si es impar.</b>		

## El secreto de los japoneses para una vida larga y sana



Los japoneses tienen fama de ser muy longevos. En Okinawa, una isla de Japón, abundan las personas centenarias. Muchos científicos se han preguntado por la razón de esa longevidad y la mayoría coinciden en que la respuesta se encuentra en la propia cultura japonesa. En efecto, las personas que llevan un estilo de vida típicamente japonés viven más años y llegan a la vejez más sanos. Y... ¿en qué consiste ese modo de vida? Básicamente, en tres principios fundamentales: llevar una vida tranquila y sociable, realizar actividad física y mantener una alimentación adecuada. Para llevar una vida tranquila, los japoneses dedican mucho tiempo a la meditación y a otras técnicas de relajación. De ese modo evitan el estrés. Además, les encanta disfrutar de la naturaleza. Y, por si fuera poco, cuidan con mimo su círculo de relaciones: los vínculos sociales y familiares son muy importantes para ellos. Quizás eso les haga ser más optimistas. En cuanto a la actividad física, los japoneses la realizan de forma natural a lo largo de toda su vida. Siempre que es posible se desplazan a pie o en bicicleta, les encantan los bailes tradicionales y la pesca, y se dedican con entusiasmo a cuidar los jardines de sus viviendas. En lo que respecta a la alimentación, los japoneses apenas consumen productos cárnicos, huevos o lácteos. Su dieta está basada en cereales, como el arroz;

Además, evitan el azúcar. Los dulces típicos se elaboran con calabaza, arroz, remolacha o zanahoria. También beben abundante agua y toman mucho té. Pero el secreto de su alimentación no está solo en lo que comen, sino en cómo lo hacen. Son moderados y evitan saciarse por completo. Comen muchos alimentos diferentes cada día, pero siempre en pequeñas proporciones. ¡Y mastican muy despacio! En resumen, los secretos de una larga vida son alimentación variada, ejercicio y la compañía de amigos y parientes. ¡No parece muy difícil!

1 Cita los tres principios del estilo de vida típico japonés.

---

---

---

2 Explica cómo consiguen los japoneses llevar una vida tranquila.

---

---

---

---

3 Escribe V (verdadero) o F (falso) junto a las siguientes afirmaciones:

- Los japoneses prefieren la carne al pescado.
- El tofu se elabora a partir de la soja.
- Los dulces típicos japoneses no llevan azúcar.
- La cúrcuma ocasiona problemas digestivos.
- Los japoneses consumen muchos alimentos, pero en pequeñas cantidades.
- A los japoneses les gusta añadir leche al té.
- Los japoneses apenas realizan actividad física.

  
  
  
  
  
  

4 Explica el significado de estas palabras:

- estrés
- longevo

---

---

5 ¿Te gustaría llevar el estilo de vida que describe el texto? ¿Por qué? Explica.

---

---

---

---

---

---

**6** Escribe un párrafo comentando esta afirmación:

Las relaciones sociales y familiares influyen en nuestro bienestar.

---

---

---

---

---

**7** Piensa y escribe un decálogo para llevar una vida saludable.

Ten en cuenta también lo relacionado con el ocio, las relaciones familiares y sociales...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**8** Subraya las palabras que contienen prefijos de situación.

- Okinawa es una isla con un clima subtropical.
  - Muchas personas longevas siguen el estilo de vida de sus antepasados.
  - Los japoneses solo comen lo necesario, no están sobrealimentados.
  - Es un hecho extraordinario que haya tantas personas centenarias.
- ▶ Ahora escribe otras palabras con esos mismos prefijos.

---

---

