

Lectura consciència de la importància de dormir / localitzar la informació i extreure'n conclusions

Al taller de la setmana passada, l'Albert ens va explicar que les persones participants a la mini transat poden dormir molt poca estona seguida durant la regata. Te'n recordes quantes hores ens va dir? _____

I tu, dorms poc o molt? Quantes hores hauries de dormir? Perquè és important dormir bé? Què podries fer per dormir millor?

La següent lectura t'ajudarà a tenir la informació que necessites per donar resposta a aquestes preguntes de forma argumentada i treure'n conclusions.

Per avançar en les estratègies de comprensió lectora, treballarem **l'estratègia de localitzar la informació**, a través del **subratllat** de les **idees importants** i **d'anotar on trobem la resposta a la preguntes** que ens fan.

DORMIR BÉ

Dormir és un dels estats més agradables que pot experimentar l'ésser humà. Passem prop d'un terç de la nostra vida dormint i tots sabem que bona part de la nostra salut depèn de la qualitat del son. No obstant això, poques persones donen prioritat a gaudir d'un bon descans.

Els dispositius electrònics interfereixen en les hores de son. El telèfon mòbil, l'ordinador portàtil o la tauleta no són bons companys quan anem al llit. La lluminositat de la pantalla d'aquests dispositius és un estímul molt negatiu a l'hora d'agafar el son. Ho afirmen els experts i són contundents quan asseguren que Internet causa insomni. Els especialistes també diuen que els dispositius no només escurcen les hores de son, sinó que repercuteixen en la seva qualitat. Afegeixen que tan important és desconnectar-ho tot una hora abans d'anar a dormir com mantenir els mòbils i portàtils apagats i fora de l'habitació durant les hores de son. I és que les

pantalles digitals fan que la llum artificial que rebem en hores nocturnes ens activi igual que ho fa la llum solar, i això pot alterar la nostra salut.

Però, quantes hores cal dormir per tenir un bon descans?

Per respondre a aquesta pregunta, un equip d'experts de la Fundació del Son s'ha posat mans a l'obra i ha elaborat un estudi on s'indiquen les hores que cal dormir segons l'edat. Han fet l'esquema següent.



A mesura que es fan anys, el son és més fràgil i s'interromp amb més facilitat. No obstant això, en totes les edats, el descans nocturn és essencial per tenir una bona salut, ja que no dormir prou fa disminuir el rendiment escolar i laboral, provoca problemes de memòria, irritabilitat i, fins i tot, incrementa el risc d'accidents.

VUIT CONSELLS PER AJUDAR A DORMIR BÉ

- 1** Estableix un horari. Si cada dia vas a dormir i et lleves, més o menys, a la mateixa hora, el teu cos assumirà la rutina del son.
- 2** Posa atenció als factors ambientals. Mantén el dormitori fosc, tranquil, ben ventilat i a una temperatura entre 15 °C i 22 °C.
- 3** Regula els horaris dels àpats. Si vas al llit amb l'estómac ple i sense haver fet la digestió, et costarà agafar el son i, probablement, passaràs la nit donant voltes al llit.
- 4** Tingues el llit en bones condicions. El matalàs no ha de ser ni massa tou ni massa dur. El coixí ha de tenir una densitat i una alçària còmodes per a tu.
- 5** Ves al llit quan tinguis son. No és bo quedar-se adormit veient la tele al sofà. Quan se't tanquin els ulls o comencis a badallar, has d'anar al llit.
- 6** Practica esport. Les persones actives físicament dormen més bé, ja que el seu cos està cansat quan es fiquen al llit. A més, el seu sistema circulatori funciona millor i els ajuda a tenir un bon descans.

-
- 7** Relaxa't abans d'anar a dormir. Mitja hora abans d'anar a dormir pots llegir, escoltar música tranquil·la o dutxar-te.
-
- 8** Evita els dispositius electrònics abans d'anar a dormir. L'ús de telèfons mòbils, tauletes i altres dispositius tecnològics pot dificultar que dormis bé.
-

<https://www.regio7.cat/salut/2015/04/01/quantas-hores-necessitem-dormir-segons/308259.html>

<https://www.regio7.cat/gent/2013/02/13/endur-se-mobil-portatil-al-dormitori-dificulta-son-nempitjora-qualitat/224692.html>

<https://www.regio7.cat/salut/2017/03/17/vuit-consells-tajudaran-dormir-millor/405053.html> (text adaptat)

Entre els principals beneficis de dormir bé es troben la millora l'estat d'ànim, retenir millor la informació, ajuda a tenir un millor aspecte físic, prevé les malalties:

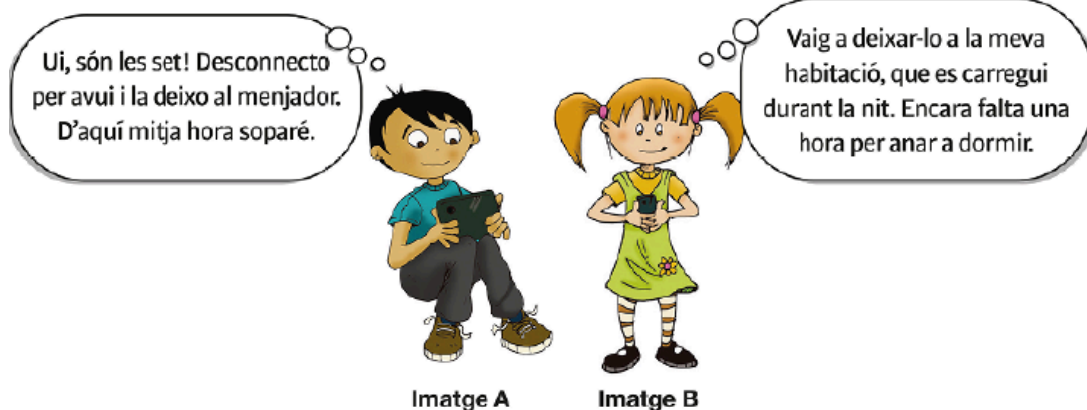


Tria la resposta correcta a cada pregunta:

1. **Segons el text, passem aproximadament...**
 - a. mitja vida dormint.
 - b. quasi tota la vida dormint.
 - c. una tercera part de la vida dormint.
 - d. tres quarts parts de la vida dormint.
2. **Què significa «donen prioritat» (subratllat al text)?**
 - a. Donen preferència.
 - b. Deixen passar.
 - c. Tenen dret.
 - d. Esperen.
3. **Com influencien els dispositius electrònics en la qualitat del son?**
 - a. La perjudiquen.
 - b. No ens permeten somiar.
 - c. Ens ajuden a dormir ràpidament.
 - d. Donen energia per llevar-se més aviat.
4. **L'expressió «agafar el son» (subratllada al text) significa...**
 - a. somiar.
 - b. relaxar-se.
 - c. descansar.
 - d. adormir-se.
5. **Qui són els «experts» (subratllat al text)?**
 - a. Les persones que dormen molt.
 - b. Els qui han estudiat el tema.
 - c. Tots els qui els costa dormir.
 - d. Les famílies amb fills petits.

6. **Quanta estona abans d'anar a dormir és convenient desconnectar mòbils i portàtils?**
- 10 minuts.
 - Mitja hora.
 - 1 hora.
 - 8 hores.

7. **Quin dels dos amics ho fa bé? Per què?**



Argumenta la resposta:

8. **Quina de les afirmacions següents és FALSA?**
- Un nadó de sis mesos hauria de dormir més hores que un de divuit mesos.
 - Els alumnes de sisè haurien de dormir les mateixes hores que un adult.
 - Els adolescents haurien de dormir més hores que un adult.
 - Es considera adequat que un adult dormi vuit hores.
9. **Si cada dia vas a dormir i et lleves, més o menys, a la mateixa hora...**
- adquiriràs un mal hàbit.
 - tindràs més gana.
 - dormiràs més bé.
 - seràs més àgil.

10 **Què significa la paraula rutina, subratllada en el text?**

- a. una conducta que fas de tant en tant.
- b. una conducta que fas de manera regular i habitual, un costum.
- c. una conducta que fas quan dorms bé.
- d. un mal hàbit que et perjudica.

11 **Quin d'aquests consells és el més adequat?**

- a. Convé que el matalàs on dorms sigui molt dur.
- b. És bo quedar-se adormit còmodament veient la tele al sofà.
- c. Tenir el telèfon mòbil a l'habitació ajuda a dormir més tranquil·lament.
- d. És convenient tenir el dormitori fosc i ben ventilat per dormir bé.

12 **La idea principal del text és exposar...**

- a. la importància de dormir bé i donar algunes pautes per fer-ho.
- b. les diverses maneres de dormir de les persones segons l'edat.
- c. l'hora més apropiada per anar a dormir segons l'edat.
- d. les vuit coses prohibides abans d'anar a dormir.