

## X класс

### EL SUEÑO Y LA OBESIDAD

#### I. ¿Es falso o verdadero?

1. Dormir menos de 7 horas provoca obesidad. \_\_\_\_\_
2. Dormir lo adecuado no es una pérdida de tiempo y sí un método eficaz para no acumular kilos. \_\_\_\_\_
3. Si dormimos un promedio de cuatro horas, podemos perder mucho peso. \_\_\_\_\_
4. Científicos estadounidenses han estudiado los casos de 68.000 hombres y mujeres durante varios años. \_\_\_\_\_
5. Entre otras cosas, la falta de sueño puede causar hipertensión. \_\_\_\_\_
6. El dormir poco hace que el cuerpo produzca menos hormonas de un tipo que se llama grelina y aumentan el apetito. \_\_\_\_\_
7. Las personas que duermen mucho corren el riesgo de tener diabetes. \_\_\_\_\_

#### II. Las partes subrayadas de cada enunciado no corresponden al contenido del texto. Sustitúyalas por las variantes correctas:

8. Quien duerme menos de 7 horas mantiene los kilos a raya con frecuencia \_\_\_\_\_.
9. Los expertos creen que el exceso de sueño altera el funcionamiento de las hormonas que regulan la felicidad \_\_\_\_\_.
10. Muchas investigaciones controlan la importancia del sueño para la obesidad. \_\_\_\_\_

#### III. Enumere las siguientes expresiones en el orden en que aparecen en el texto.

- (11) ha relacionado el dormir poco con la obesidad
- (12) no hay que escatimar horas al sueño
- (13) dormir menos de siete horas da hambre
- (14) cada vez la gente se levanta más cansada
- (15) la falta de sueño altera el funcionamiento de las hormonas
- (16) tendremos más dificultades para concentrarnos
- (17) la leptina produce la saciedad

1. \_\_\_\_\_; 2. \_\_\_\_\_; 3. \_\_\_\_\_; 4. \_\_\_\_\_; 5. \_\_\_\_\_; 6. \_\_\_\_\_; 7. \_\_\_\_\_

- I задание (1-7) – 7 баллов  
II задание (8-10) – 6 баллов  
III задание (11-17) – 7 баллов

## EL SUEÑO Y LA OBESIDAD

### Claves

#### I.

- (1) V
- (2) V
- (3) F
- (4) F
- (5) V
- (6) F
- (7) F

#### II.

(8) quien duerme siete horas como mínimo mantiene los kilos a raya con más facilidad

(9) Los expertos creen que la falta de sueño altera el funcionamiento de las hormonas que regulan el apetito

(10) Muchas investigaciones confirman la importancia del sueño para la salud

#### III.

1- (11); 2- (12); 3- (13); 4- (14); 5- (16); 6- (15); 7- (17)

CLAVES 10 grado

**I.** 1) de; 2) en; 3) la; 4) por; 5) de; 6) para; 7) de; 8) una; 9) -;  
10) de; 11) los; 12) a

**II.** 13) templada; 14) ligeras; 15) situación; 16) costera; 17) se hace ; 18) diferente

**III.** 19) b) rápidamente; 20) c. felicitó; 21) b. a veces; 22) b. te escucho atentamente;

**IV.** 23) vimos; 24) había empezado; 25) eran; 26) pareció; 27) iremos

**V.** 28) c. llueva; 29) b. haría; 30) a. recordad; 31) c. estaba; 32) a. descansen; 33) a. pueda; 34) c. había terminado; 35) c. tener; 36) c. llegues

**VI.** 37.A; 38.C; 39.C; 40.B; 41.C; 42.A; 43.B; 44.C

**VII.** 45. f; 46.a; 47. e; 48. b; 49. c; 50. d

## **Audición**

### **10 grado**

#### **EL SUEÑO Y LA OBESIDAD**

Muchas investigaciones confirman la importancia del sueño para la salud. Un equipo de científicos de Estados Unidos ha relacionado el dormir poco con la obesidad. Han estudiado los casos de 68.000 mujeres durante 16 años y han llegado a la conclusión de que quien duerme siete horas como mínimo mantiene los kilos a raya con más facilidad.

No hay que escatimar horas al sueño porque dormir menos de siete horas da hambre y puede contribuir a la obesidad. Cada vez la gente duerme menos y se levanta más cansada. Si sólo dormimos un promedio de cuatro horas tenemos tres veces más posibilidades de ganar peso. Tendremos más dificultades para concentrarnos e incluso mayores índices de diabetes, hipertensión y accidentes de carretera. Los expertos creen que la falta de sueño altera el funcionamiento de las hormonas que regulan el apetito.

Las personas que duermen menos de cuatro horas durante varios días tienen un aumento de la hormona que precisamente produce el apetito que es la grelina, en cambio van a tener una disminución de la otra hormona, de la leptina que es la que produce la saciedad.

**Выписать на доске:**

**grelina, leptina – названия гормонов**