

**1. Escuchar atentamente el siguiente texto.****LA PRIMAVERA**

Es estacional, pero puede estar en todas partes y encontrarse uno con ella a cualquier hora en cualquier día del año. Puede admirarse en el arte, de la mano de Sandro Botticelli o Francisco de Goya. Puede recrearse escuchando plácidamente *Las cuatro estaciones* de Antonio Vivaldi o asistiendo al primavera Sound, festival de música de Barcelona. O también con la poesía, con textos de Gabriela Mistral (Doña Primavera), Antonio Machado (La primavera besada), Juan Ramón Jiménez (Primavera) o Gustavo Adolfo Bécquer (Volverán las oscuras golondrinas), por citar cuatro ejemplos. En el refranero popular también está presente, porque la primavera la sangre altera. Comienza entre el 20 y el 21 de marzo en el hemisferio norte y entre el 22 y el 23 de septiembre en el sur. Es la época del año en la que se manifiestan más evidentemente los procesos de nacimiento y crecimiento, los días se van alargando y las noches acortando. Nuestro estado de ánimo cambia. Es sinónimo de vida, sol, aire y color. "Viste que es un primor, viste en limonero y en naranjo en flor...De aliento fecundo, se ríe de todas las penas del mundo", escribe la poetisa chilena y Nóbel de Literatura Gabriela Mistral (1889-1957) en Doña Primavera. Es ella, la primavera.

Hacer las siguientes preguntas

- 1.- De que pintores nos habla el texto?
- 2.- De que músico y que pieza nos habla el texto?
- 3.- Te acuerdas de un par de poetas que comente en el texto?
- 4.- Di 2 refranes sobre la primavera...
- 5.- Qué día empieza la primavera en el hemisferio norte?
- 6.- Qué día empieza la primavera en el hemisferio sur?
- 7.- Qué adjetivos le pondrías a la primavera? Sol...aire...luz...

**2. Repartir una fotocopia a cada alumno/a.**

Buscar los números que se encuentran en el siguiente texto.

## LA PRIMAVERA

Hormo<sup>2</sup>nas alteradas, <sup>1</sup>incremento del<sup>0</sup> deseo sexual, más hor<sup>4</sup>as de luz, más e<sup>3</sup>uforia, vuelta a la vida social en la calle<sup>2</sup>...Cansancio, senti<sup>1</sup>miento de tristeza<sup>4</sup>, abatimiento, aler<sup>5</sup>gias, recaídas en depresiones...La<sup>6</sup> cara y la cruz de la primaver<sup>4</sup>a. Los último<sup>8</sup>s días de marzo la naturaleza explo<sup>9</sup>ta, <sup>7</sup>las flores estallan, los días comien<sup>7</sup>zan a ser más largos, el sol calienta<sup>4</sup> más y el cielo parece más i<sup>5</sup>ntenso que nunca<sup>8</sup>. Nuestro cuerpo t<sup>7</sup>ambién experiment<sup>7</sup>a algunos cambios, uno<sup>3</sup>s buenos y otros no<sup>0</sup> tanto. Según coinciden<sup>8</sup> los expertos, no se trat<sup>4</sup>a tanto de la llegada d<sup>9</sup>e la estación en sí, sino del aumento de hora<sup>8</sup>s de luz<sup>2</sup>.

Cuando gan<sup>4</sup>a el abatimiento. Por ej<sup>8</sup>emplo, se calcula que la mitad<sup>9</sup> de la población sufre<sup>2</sup> la denominada astenia<sup>9</sup> primaveral. S<sup>1</sup>e trata de un esta<sup>2</sup>do de ánimo bajo, a<sup>4</sup>gotamiento, irritabilidad<sup>5</sup>, cansancio, falta de apetit<sup>6</sup>o que puede durar unas sem<sup>4</sup>anas o<sup>8</sup> incluso algunos meses. "El origen de este estado<sup>5</sup> de ánimo está en el aumento de las hora<sup>0</sup>s de luz, que altera el ritmo bioló<sup>6</sup>gico". Una queja habitu<sup>4</sup>al de qui<sup>1</sup>en sufre astenia primavera<sup>4</sup>l, aun <sup>9</sup>en personas normalment<sup>7</sup>e activas, es: "No<sup>4</sup> tengo ganas de levantar<sup>7</sup>me por las mañanas". Para superarla<sup>2</sup> es fundamental un di<sup>1</sup>agnóstico<sup>8</sup> preciso del médico de cabecer<sup>9</sup>a. Llevar<sup>0</sup> una dieta saludable, do<sup>0</sup>rmir las horas nece<sup>5</sup>sarias e intentar<sup>7</sup> est<sup>7</sup>ablecer un horario<sup>0</sup> fijo para <sup>1</sup>irse a dormir, hacer ejercicio y lle<sup>8</sup>var una vida ordena<sup>9</sup>da const<sup>7</sup>ituyen la mejor prevención<sup>4</sup> para las personas más sensi<sup>9</sup>bl<sup>5</sup>es a los cam<sup>5</sup>bios estacional<sup>8</sup>es.

El sol aporta mucha vitali<sup>4</sup>dad y es una gra<sup>2</sup>n fuente de salud. H<sup>9</sup>uir del pesimismo<sup>0</sup> y de los pensamientos negativos son pa<sup>1</sup>utas que pueden ayudarle a salir del bache para flo<sup>6</sup>recer junto a la naturaleza y disfrutar de la primav<sup>8</sup>era. La as<sup>6</sup>tenia desaparece poco a poco, a medida<sup>3</sup> que el organismo se adapta a las nue<sup>5</sup>vas circunstancias estacionales y ambiente<sup>9</sup>s.

Texto de Elena Castells. La Vanguardia. ES. Estilos de vida, nº <sup>24</sup>.

Buscar los números que se encuentran dentro del texto.

## **LA PRIMAVERA**

Hormonas alteradas, incremento del deseo sexual, más horas de luz, más euforia, vuelta a la vida social en la calle...Cansancio, sentimiento de tristeza, abatimiento, alergias, recaídas en depresiones...La cara y la cruz de la primavera. Los últimos días de marzo la naturaleza explota, las flores estallan, los días comienzan a ser más largos, el sol calienta más y el cielo parece más intenso que nunca. Nuestro cuerpo también experimenta algunos cambios, unos buenos y otros no tanto. Según coinciden los expertos, no se trata tanto de la llegada de la estación en sí, sino del aumento de horas de luz.

Cuando gana el abatimiento. Por ejemplo, se calcula que la mitad de la población sufre la denominada astenia primaveral. Se trata de un estado de ánimo bajo, agotamiento, irritabilidad, cansancio, falta de apetito que puede durar unas semanas o incluso algunos meses. "El origen de este estado de ánimo está en el aumento de las horas de luz, que altera el ritmo biológico". Una queja habitual de quien sufre astenia primavera, aun en personas normalmente activas, es: "No tengo ganas de levantarme por las mañanas". Para superarla es fundamental un diagnóstico preciso del médico de cabecera. Llevar una dieta saludable, dormir las horas necesarias e intentar establecer un horario fijo para irse a dormir, hacer ejercicio y llevar una vida ordenada constituyen la mejor prevención para las personas más sensibles a los cambios estacionales.

El sol aporta mucha vitalidad y es una gran fuente de salud. Huir del pesimismo y de los pensamientos negativos son palabras que pueden ayudarle a salir del bache para florecer junto a la naturaleza y disfrutar de la primavera. La astenia desaparece poco a poco, a medida que el organismo se adapta a las nuevas circunstancias estacionales y ambientales.

Texto de Elena Castells. La Vanguardia. ES. Estilos de vida, nº 24.

**3.** Buscar el máximo de palabras de cuatro letras dentro de "primavera"

Por ejemplo: **Rama, amar, rima, pare, pira, pire, aire, rapa, rape, arma, vera, arar, área, para, mapa, mira, mara, rara, raer, arpa, rapa, arra, pava, vara, mear, apea, Mari,**

**4.** Cada persona del grupo dice una palabra, tantas palabras como personas y se van anotando en la libreta en columna. Se hace otra ronda y las palabras se escriben en una 2ª columna al lado de la 1ª.

Ahora con cada pareja de palabras hacer una relación entre ellas.

Por ejemplo si las palabras fuesen:

primavera                      vaca

"En **primavera** esta **vaca** da mucha leche"