

Dormir bé, créixer bé

Avui aprenem: distingir el tema, la idea principal i els detalls d'un text, i justificar la idea principal.



Nom: _____ Data: _____

1 Llegeix el text amb atenció.

Dormir bé, créixer bé

- 1 Dormir és tan important per al cos com menjar o beure aigua. Mentre dormim, el cos descansa i el cervell guarda tot el que hem après durant el dia.
- 2 Els nens i les nenes de la nostra edat necessiten dormir entre nou i dotze hores cada nit. Si dormim menys, l'endemà estem cansats, ens costa concentrar-nos i ens enfadem amb més facilitat.
- 3 Una rutina ajuda a dormir millor. Anar al llit i llevar-se cada dia a la mateixa hora, sopar lleuger i llegir una estona abans d'apagar el llum són bons hàbits.
- 4 Les pantalles, en canvi, poden fer-nos perdre el son. La llum del mòbil o de la tauleta enganya el cervell. Convé apagar-les una hora abans d'anar al llit.

dormir-be-tema-i-idees-dormir.p
ng
1:2 · 4t

2 Marca el tema del text. El tema és el que ens diu de què parla el text.

☐ El son i els hàbits que ajuden a descansar

☐ Els videojocs i les pantalles més populars

☐ Com fer esport a l'escola

3 Marca la idea principal. La idea principal és el més important que el text diu sobre el tema.

☐ Dormir prou i tenir bons hàbits ens ajuda a estar bé i atents.

☐ Les pantalles són dolentes i s'han de prohibir.

☐ Els nens han de dormir nou hores cada nit.

4 Justifica la idea principal. Marca les dues frases del text que ho demostren.

- ☐ «Mentre dormim, el cos descansa i el cervell guarda tot el que hem après durant el dia.»
- ☐ «La llum del mòbil o de la tauleta enganya el cervell.»
- ☐ «Si dormim menys, l'endemà estem cansats i ens costa concentrar-nos.»
- ☐ «Llegir una estona abans d'apagar el llum.»

5 Escriu cada frase a la caixa que li correspon: tema, idea principal o detall.

Tema	
Idea principal	
Detalls	

Cal dormir entre nou i dotze hores.	Dormir prou i tenir bons hàbits ens ajuda a estar bé.
Convé apagar les pantalles una hora abans.	El son i el descans
Cal anar al llit cada dia a la mateixa hora.	La llum de les pantalles enganya el cervell.

6 Escriu la idea principal del text amb les teves paraules.



Paraules clau: son rutina pantalla hores
