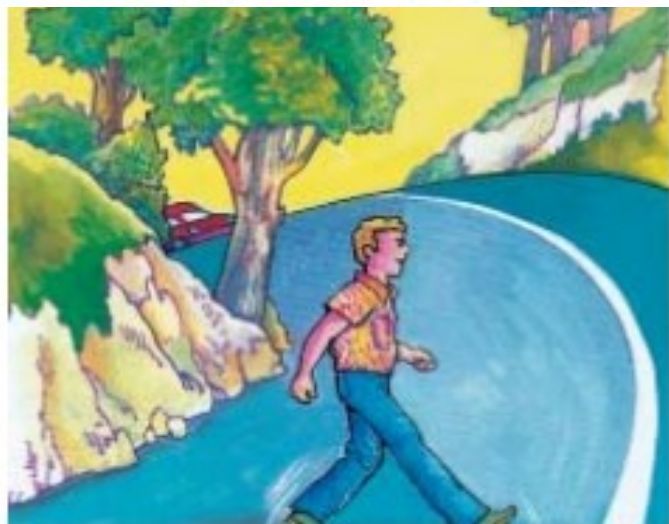


SUEÑO Y CONDUCCIÓN



EDUCACIÓN VIAL PARA PERSONAS ADULTAS

© DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO
MINISTERIO DEL INTERIOR



Dibujos:

Alberto Fernández

Ángel Ovejero

Beatriz Martín Callejo
Asesora de Matemáticas

M.^a Carmen Rodríguez Fernández
Asesora de Lengua

Dirigido por:
Perfecto Sánchez Pérez

NIPO: 128-09-071-5
Depósito Legal: M-36077-2009



UNIDAD 2.10. EL SUEÑO (Educación vial)	136
• Recuerda	139
Vocabulario	139
Actividad 2.10	140
UNIDAD 2.10. PROPIEDADES DE LA MULTIPLICACIÓN II	
(Matemáticas)	141
Elemento neutro	141
Elemento absorbente	141
Actividad 2.10	142
UNIDAD 2.10. B. GRAMÁTICA (Lengua)	144
El predicado verbal	144
Actividad 2.10	145

<p>EDUCACIÓN VIAL</p> <p>SUEÑO Y CONDUCCIÓN</p> <p>Factores que influyen en la somnolencia</p> <p>Consecuencias físicas del sueño</p> <p>Sueño y seguridad vial</p> <p>Recomendaciones</p>	<p>COMUNICACIÓN</p> <p>Escuchar, hablar y conversar.</p> <p>Comprensión y producción de textos orales y escritos en relación con distintas situaciones comunicativas.</p> <p>Participación y cooperación en situaciones comunicativas de relación social especialmente destinadas a favorecer la convivencia, con valoración y respeto de las normas que rigen la interacción oral.</p> <p>Interés por expresarse oralmente con pronunciación y entonación adecuadas.</p> <p>Diferenciación entre información y opinión.</p> <p>Leer y escribir.</p> <p>Comprensión de la información relevante en textos diversos, textos explicativos y didácticos, esquemas, vocabularios, problemas matemáticos.</p> <p>Integración de conocimientos e informaciones procedentes de diferentes soportes con especial atención a los datos que se transmiten mediante imágenes, textos, señales, símbolos, esquemas y otras ilustraciones.</p> <p>Desarrollo de la autonomía lectora.</p> <p>Conocimiento de la lengua.</p> <p>Conocimiento y uso del predicado verbal. Las formas personales del verbo.</p> <p>Exploración y reflexión sobre las posibilidades del uso de diversos enlaces entre oraciones, en relación con la composición.</p> <hr/> <p>MATEMÁTICAS</p> <p>Conocer y usar las propiedades de la multiplicación en ejemplos cotidianos.</p> <p>Conocer y usar el elemento neutro (el 1) y el elemento absorbente (el 0).</p>
--	--

UNIDAD 2.10

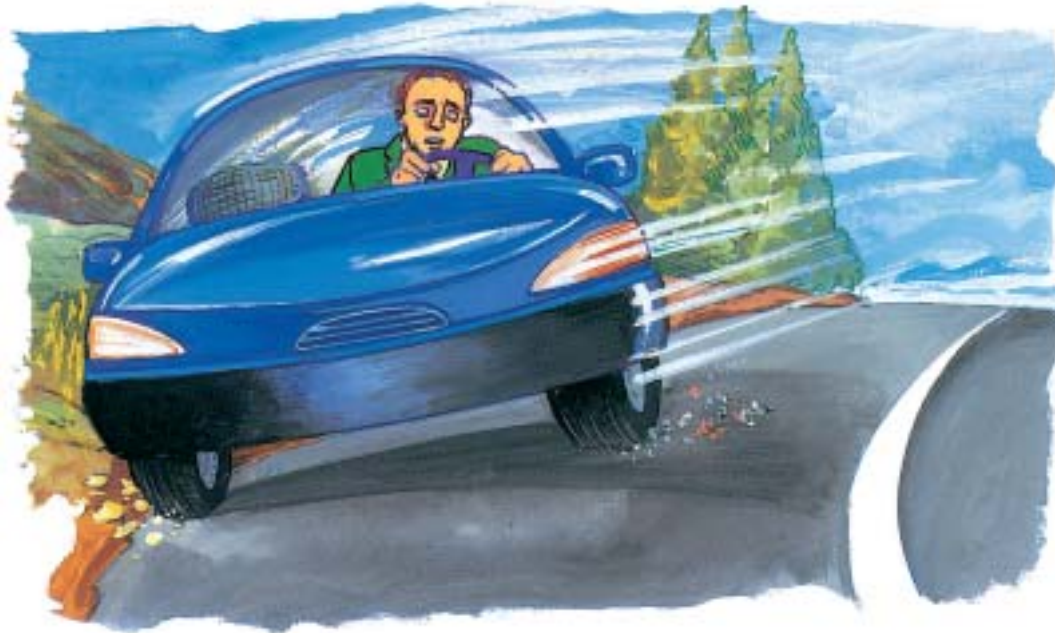


EL SUEÑO

Dormir es una actividad imprescindible para el buen funcionamiento del organismo. Cuando no se duerme lo necesario, el organismo reacciona con una serie de desajustes que impide desarrollar las actividades normales de la vida cotidiana. Estos desajustes pueden ser altamente peligrosos para la conducción. Aparecen disminuciones de las percepciones sensoriales y de los movimientos voluntarios normales del individuo.

Existen muchos factores capaces de crear somnolencia; algunos de ellos son, por ejemplo:

- La edad.
- La fatiga.
- El estrés.
- La toma de algún tipo de medicamento.
- Trastornos psíquicos, como por ejemplo la depresión.
- Hacer comidas copiosas, trastornos del sueño, etc.



El sueño produce las siguientes consecuencias:

- Los músculos se relajan y se deterioran las respuestas motrices, por lo tanto, disminuye la capacidad de reacción y aumenta el tiempo de reacción.
- Disminuye la capacidad de concentración y aparecen las distracciones.
- La capacidad para recibir estímulos a través de los sentidos se reduce, por lo que se identifican peor las señales, las luces, los sonidos y en general cualquier objeto del entorno. Todo ello hace que se tenga un menor control sobre el vehículo.
- Produce alteraciones del comportamiento. Las personas se suelen volver más tensas, nerviosas y agresivas, produciéndose la aparición de conductas más arriesgadas de lo normal.

Desde el punto de vista de la seguridad vial, lo más importante es aprender a reconocer cuándo empezamos a tener sueño, cómo retrasar su aparición y cómo combatirlo.

El sueño es muy peligroso para la conducción, ya que llega de repente, sin aviso, y cuando se quiere reaccionar, normalmente, suele ser tarde y el accidente ya se ha producido.

Lo mejor que se puede hacer es, al menor síntoma de sueño, parar en un lugar seguro y dormir el tiempo necesario. No obstante se pueden dar algunos consejos para retrasar lo más posible la aparición del sueño, como por ejemplo:

- No comenzar nunca un viaje sin haber dormido lo suficiente y en mal estado físico.
- Si ya ha comenzado el viaje, hacer descansos frecuentes con el fin de romper la monotonía y activar los músculos.
- Mantener el habitáculo del vehículo bien ventilado.
- Al igual que con la fatiga, no realizar comidas copiosas, ni tomar bebidas alcohólicas ni medicamentos que produzcan sueño. Se puede tomar algún refresco o café.
- Mojarse la cabeza y los brazos con agua fría.

- Conversar con los acompañantes, para mantener activo el sistema nervioso central.
- Cambiar de postura, efectuar movimientos, etc., pueden ser otras buenas alternativas.

Recuerda

- **El sueño produce las siguientes consecuencias:**
 - Disminuye la capacidad y el tiempo de reacción.
 - Disminuye la concentración y aparece la distracción.
 - Se reduce la capacidad de recibir estímulos a través de los sentidos.
 - Produce alteraciones del comportamiento. Las personas suelen volverse más tensas, nerviosas y agresivas.
- **Lo mejor que se puede hacer al menor síntoma de sueño es pararse en un lugar seguro y dormir el tiempo necesario.**
- **Podemos seguir los siguientes consejos para retrasar lo más posible la aparición del sueño:**
 - No comenzar nunca un viaje sin haber dormido lo suficiente y en mal estado físico.
 - Hacer descansos frecuentes y mantener el habitáculo del vehículo bien ventilado.
 - No realizar comidas copiosas ni tomar bebidas alcohólicas ni medicamentos que produzcan sueño.
 - Mantener activo el sistema nervioso central conversando con los acompañantes, cambiar de postura, efectuar movimientos, etc.

Vocabulario

PERCEPCIONES

SENSORIALES: Percepciones a través de los sentidos.

ESTRÉS: Estado de nerviosismo.

TIEMPO DE REACCIÓN: Es el tiempo que se tarda desde que se percibe un obstáculo hasta que se pisa el freno.



Actividad 2.10

✓ *Pon cada letra con el número que corresponde.*

1 E	2 L	3 S	4 U	1	7	5 O	1	3	8 M
4	6 Y	9 P	1	2	10 I	11 G	12	5 O	3
5	9	13	12	13	2	13	14	5	16
15	4	14	14	10	5	16	6	13	17
4	1	43	9	13	12	1	14	1	15
1	12	1	9	1	16	18	1	6	14
4	13	16	15	5	3	1	17	4	10
1	12	1	12	1	13	14	14	10	5
16	13	12	1	3	18	13	12	15	1
6	1	2	13	14	14	10	15	1	16
18	1	6	13	3	1	20	13	9	12
5	15	4	14	10	15	5			

UNIDAD 2.10



PROPIEDADES DE LA MULTIPLICACIÓN II

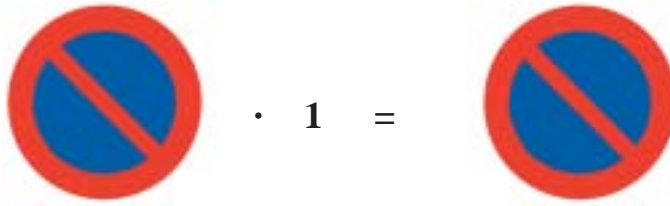
Además de las propiedades conmutativa y asociativa, la multiplicación de números naturales cumple otras como:

Elemento neutro

$$a \cdot 1 = a$$

El elemento neutro de la multiplicación es el **1**, porque multiplicado por cualquier número nos da este mismo número.

Por ejemplo: $7 \cdot 1 = 7$

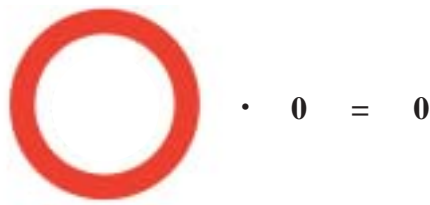


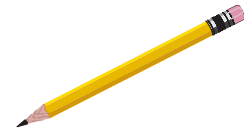
Elemento absorbente

$$a \cdot 0 = 0$$

Al multiplicar cualquier número por **0**, el resultado es siempre 0. Por eso al **0** se le llama elemento absorbente de la multiplicación.

Fíjate en el siguiente ejemplo: $7 \cdot 0 = 0$





Actividad 2.10

1. Inventa un ejemplo numérico en el que se cumpla:
 - a) El **elemento neutro** de la multiplicación de números naturales:

 - b) El **elemento absorbente** de la multiplicación:

2. Un conductor comienza a notar **sueño** mientras está **al volante** y decide **parar** a dormir.



- **Contesta:**
 - a) ¿Cuánto dinero gastará si el hotel más cercano cuesta 50 euros la habitación sencilla para una noche? Efectúa la operación matemática correspondiente.

- b) ¿Qué propiedad de la multiplicación se cumple al realizar la operación matemática anterior?
- c) ¿Y si se queda a dormir 1 noche en casa de su primo Luis, que no le cobra nada? (resuelve en forma de producto).
- d) ¿Qué propiedad de la multiplicación se cumple al realizar la operación matemática anterior?
- e) ¿Cuánto gastaría si durmiesen en el hotel él y los 4 amigos que le acompañarán la próxima semana si todos usan habitaciones individuales como la suya?

UNIDAD 2.10



B. GRAMÁTICA

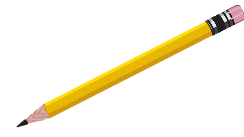
El predicado verbal

En la unidad anterior señalamos que el predicado podía ser **nominal** o **verbal**. En esta unidad sabrás lo que es el **predicado verbal**.

El predicado verbal está formado por **un solo verbo** en **forma personal**. El verbo puede estar acompañado de otras palabras. ¿Recuerdas lo que era la concordancia entre persona y número? A eso nos referíamos cuando decíamos que el verbo tiene que estar en **forma personal**.

Ejemplos:

- ¡Qué listo es!
- La lluvia **entorpece el tráfico**.
- ¿Cuándo **vienes**?
- Yo **voy con vosotros**.



Actividad 2.10

1. Escribe cinco oraciones que contengan un predicado verbal.

2. Señala qué oraciones tienen el verbo en la forma personal correcta. Después, escribe correctamente las oraciones que no tengan concordancia (que el verbo no esté en la forma personal correcta).

- La fatiga favorece la somnolencia.
- El estrés perjudica la conducción.
- Las depresiones produce sueño.
- La comida copiosa produce sueño.
- El sueño impide la concentración.
- El sueño altera el comportamiento de las personas.
- Los conductores descansan en los viajes largos.
- El estrés es un estado de nerviosismo.
- Los sentidos perciben los obstáculos.