

PROVA D'ACCÉS
A CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ
JUNY 2012
PART SOCIOLINGÜÍSTICA
APARTAT a1 (a triar entre castellà o valencià, un dels dos)
LLENGUA I LITERATURA (CASTELLÀ)
Duració: 1 hora

La Vanguardia.com Viernes, 23 de marzo 2012

El ser humano necesita al menos tres días para adaptarse al cambio horario

Los especialistas recomiendan ir adaptando el sueño y las comidas de forma progresiva y durante los días anteriores a la modificación horaria

Torrevieja (Alicante). (Efe)

El organismo humano necesita entre tres y cuatro días para adaptarse a los cambios horarios -en la madrugada del próximo domingo habrá que adelantar una hora el reloj-, por lo que los especialistas recomiendan evitar la siesta y evitar la cafeína y las bebidas alcohólicas.

"Cualquier alteración en el reloj del tiempo se traduce en pequeñas alteraciones en el reloj biológico", ha afirmado este viernes la doctora Gemma Ramón, del Área de Medicina General del Hospital USP San Jaime de Torrevieja (Alicante).

Por ello, esta especialista recomienda ir adaptando el sueño y las comidas de forma progresiva y durante los días anteriores al cambio horario.

Malestar general, cansancio, cambios en el estado de ánimo y trastornos digestivos son los principales efectos del cambio horario de primavera en la salud.

En la madrugada del sábado 24 al domingo 25 de marzo, el reloj se adelantará una hora (a las 2.00 serán las 3.00 horas). Ramón ha explicado que las funciones de nuestros órganos más importantes (cerebro y aparato cardiovascular) dependen de la secreción de varias hormonas, como el cortisol, la adrenalina y la noradrenalina, que varían en función de los denominados ciclos circadianos (alrededor del día).

Es así como el organismo establece dos etapas bien diferenciadas: "el día y la noche, la vigilia y el sueño". Las alteraciones derivadas del cambio horario, aunque no llegan a incidir en las estadísticas ni constituyen verdaderas enfermedades, "pueden producir diversos síntomas en algunos individuos".

Estos síntomas se resumen en malestar general, que viene acompañado de fatiga, astenia y una bajada en el rendimiento de la persona en los días posteriores al cambio horario, con una menor productividad en el trabajo.

"Nos sentimos un poco más depresivos a causa del cansancio, la fatiga general y los cambios en el sueño", ha añadido la facultativa, quien ha explicado que el cambio horario afecta también al aparato digestivo, pues "se modifican los horarios de las comidas y se produce un aumento de la secreción del jugo gástrico y del apetito por la noche".

Los más perjudicados suelen ser los pacientes con problemas neurológicos (migrañas, trastorno bipolar, síndrome depresivo), mientras que los niños se adaptan con mayor facilidad, especialmente los más pequeños, porque su sistema neurológico y sus ciclos vitales aún no son maduros.

También suelen presentar más alteraciones las personas con horarios rígidos porque su reloj biológico "está menos acostumbrado a tener que adaptarse a los cambios horarios que las personas que trabajan por turnos", señala la especialista del USP San Jaime.

Ésta recomienda tomar "unas sencillas medidas" en los días previos al cambio, como modificar ligeramente la hora de acostarse, "adelantando 15 minutos al día", reajustar el horario de comidas, evitar las siestas, comer adecuadamente, beber mucha agua y evitar el uso de cafeína por la mañana y alcohol por la noche.

PREGUNTAS

1. Comente razonadamente de qué **tipo de texto** se trata y cuál es la **intención comunicativa** del emisor.
2. Indique cuál es el **tema** y la **idea principal** del texto.
3. Indique cuál es el **ámbito de uso** y el **género** del texto.
4. a) Escriba al menos **un sinónimo** y **un antónimo** de los siguientes conceptos del texto: adaptarse, malestar, verdaderas, rígidos.
b) Señale el **sujeto** y el **predicado** de la siguiente oración del texto y diga de qué clase de oración se trata: "Nos sentimos un poco más depresivos a causa del cansancio, la fatiga general y los cambios en el sueño".
5. Redacte en un mínimo de 15 líneas el valor que tienen para usted la calidad del sueño y la alimentación saludable en la vida actual.

CRITERIS D'AVUACIÓ I QUALIFICACIÓ

- Totes les preguntes puntuen igual.
- La qualificació d'esta Part o Apartat s'adaptarà al que establix la RESOLUCIÓ de 3 d'abril de 2012 de la Direcció General de Formació i Qualificació Professional per la què es convoquen Proves d'Accés als cicles formatius de Formació Professional (DOCV 27.04.2012)

**PROVA D'ACCÉS
A CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ
JUNY 2012
PART SOCIOLINGÜÍSTICA
APARTAT a1 (a triar entre castellà o valencià, un dels dos)
LLENGUA I LITERATURA (VALENCIÀ)
Duració: 1 hora**

El Punt Avui.

LA SANITAT VALENCIANA VA REGISTRAR 275 AGRESSIONS EN 2011

Els agressors esgrimixen disconformitat amb la informació, el tracte i l'assistència rebudes i el temps d'espera excessiu

22/03/12 14:13 - VALÈNCIA - REDACCIÓ

La Conselleria de Sanitat va registrar en 2011 un total de 275 agressions a personal que treballa en els centres de la xarxa sanitària pública. La taxa d'incidència global, sobre un total de 51.598 treballadors es va situar en 5,33 agressions per cada 1.000 treballadors, segons ha informat hui el conseller Luis Rosado.

El 30% de les agressions es va produir en l'àmbit de l'atenció primària, el 18% en les urgències hospitalàries i el 12% en els serveis de pediatria.

Els departaments més afectats van ser Elda, Marina Baixa, Elx, Sagunt, Doctor Peset i Arnau de Vilanova.

Els motius desencadenants esgrimits pels agressors van ser la disconformitat amb la informació, el tracte i l'assistència rebuts, així com el temps d'espera excessiu.

Rosado ha explicat que per a previndre i atendre les agressions al personal s'estan distribuint cartells informatius adreçats als usuaris sobre la posada en funcionament de l'anomenat botó antipànic, un sistema d'alarma que permet als professionals sanitaris avisar de forma ràpida i senzilla de qualsevol situació de risc o agressió per a sol·licitar ajuda.

El sistema d'alarma, pilotat en l'hospital Doctor Peset s'ha estés als hospitals de Xàtiva, Ontinyent, Elx i Arnau de Vilanova i es pretén implantar en els 1.100 centres de treball del sector sanitari públic.

PREGUNTES

1. Indique quin és l'**emissor, el receptor i el canal** del text.
2. Explique el **significat** dels sintagmes següents que apareixen al text: xarxa sanitària, atenció primària, motius desencadenants, sistema d'alarma.
3. Analitze els **accidents gramatical** dels verbs següents que apareixen al text: es va situar, ha informat, previndre, permet.
4. Indique la **categoria gramatical** dels mots següents que apareixen al text: la, global, pediatria, en.
5. Expose en un mínim de 15 línies, la seua **opinió** sobre el contingut del text.

CRITERIS D'AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ

- Totes les preguntes puntuen igual.
- La qualificació d'esta Part o Apartat s'adaptarà al que estableix la RESOLUCIÓ de 3 d'abril de 2012 de la Direcció General de Formació i Qualificació Professional per la què es convoquen Proves d'Accés als cicles formatius de Formació Professional (DOCV 27.04.2012)

**PROVA D'ACCÉS
A CICLES FORMATIUS DE GRAU MITJÀ
JUNY 2012
PART SOCIOLINGÜÍSTICA
APARTAT a2 CC. SOCIALS: Geografia i Història**

Duració: 1 hora

PREGUNTES

1) Escriu el nom de tres comunitats autònomes espanyoles que tinguen frontera amb altre país.

2) A l'Estat Espanyol, Quines atribucions té el poder executiu? Quin organisme ho exercix?

3) Marca amb una creu, dient si és verdader o fals, les següents afirmacions sobre l' Edad Mitjana

Les ciutats sofriren un gran desenrotllament.
El règim imperant era el feudalisme.
La burgesia dirigia la societat.
El poder polític estava clarament separat del religiós.

V	F

4) Quina diferència hi ha entre una estrela i un planeta?

5) Fes un llistat amb els distints pobles que han ocupat, total o parcialment la Península Ibèrica al llarg de la història, ordenant-los per ordre d'antiguitat.

CRITERIS D'AVUACIÓ I QUALIFICACIÓ

- Totes les preguntes puntuen igual.
- La qualificació d'esta Part o Apartat s'adaptarà al que establix la RESOLUCIÓ de 3 d'abril de 2012 de la Direcció General de Formació i Qualificació Professional per la què es convoquen Proves d'Accés als cicles formatius de Formació Professional (DOCV 27.04.2012)