



VIDA SALUDABLE

TEMA: LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

COMPORTAMIENTOS DEL MOVIMIENTO

Trimestre 2	Propósito: Reconocer la importancia de mantener un adecuado ciclo de sueño para estar saludable.	No. de ficha 5
-----------------------	---	--------------------------

Indicaciones

Fecha de realización	15 al 30 de noviembre
Fecha de entrega	30 de noviembre
Forma de trabajo	<ol style="list-style-type: none"> 1. En tu libreta realizar la(s) actividad(es), 2. El producto de envío para su revisión debe ser en un documento guardado con formato de pdf o jpg 4. Utilizar el título del tema en cada actividad y anota la fecha. 5. Recuerda que en el asunto de correo debes llenarlo como las indicaciones de tu maestro de grupo.

Actividad	Recurso de apoyo
<p>1. Responde en tu libreta:</p> <p>¿Te despiertas a menudo entre las 3 y 4 de la madrugada sin motivo aparente y te cuesta mucho volver a conciliar el sueño?</p> <p>¿Te levantas a menudo con dolor articular y/o de cabeza?</p> <p>¿Te despiertas con la sensación de no haber descansado?</p> <p>¿Te sientes triste, apático, nervioso o irritable sin motivo aparente?</p>	<p>Video: hábitos de sueño</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gZBMFWezZPI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G_ST16HLe44</p> <p>https://youtu.be/TdtAnhk9NRs</p> <p>https://youtu.be/FzD6BGnTXo</p>
<p>2. Ve los <u>videos del área de recursos de apoyo</u> de hábitos del sueño. En tu libreta toma nota de lo más importante.</p> <p>Con base a las notas que hiciste de los videos y las preguntas crea un collage en tu libreta que muestre los buenos hábitos que pueden ayudarte a mejorar tus hábitos de descanso. Disfruta decorando tu actividad.</p>	<p>Actividad de envío para ser revisado por tu maestr@:</p> <p>Crea un collage en tu libreta de los buenos hábitos del sueño</p>