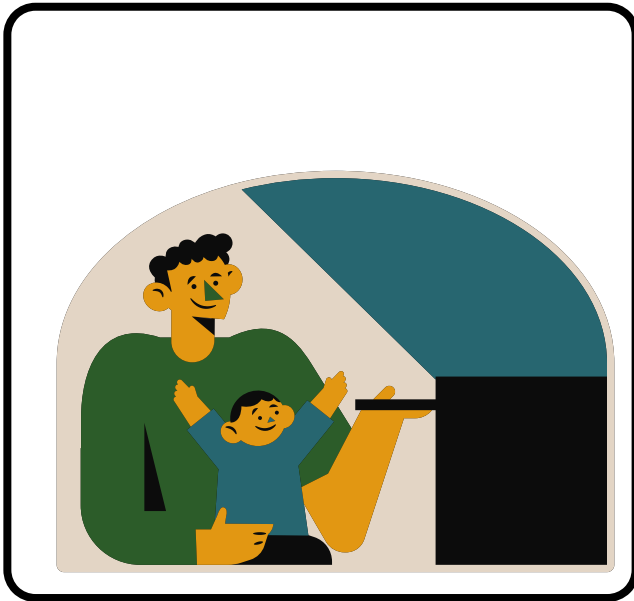


EL DESCANSO ESCOLAR

PERSONAL SOCIAL



Lee y comenta:



Carlitos el día de hoy se quedo viendo con su papá televisión hasta las 12 de la noche, sabiendo que al día siguiente tiene clases.



Al día siguiente se levanto aún con mucho sueño y durante toda la clase las actividades le parecieron difíciles.

¿Por qué es importante descansar?

Para tener un buen rendimiento escolar, es necesario cumplir con las horas estipulados de sueño de acuerdo a la edad y el estado de salud. Recordemos que un niño debe dormir más horas que un adulto por que esta en crecimiento y desarrollo, para niños de 8 a 9 años lo estipulado es entre unas 10 a 11 horas de sueño diarias.

Responde con tus propias palabras:

- ¿Por qué es importante descansar?
- ¿Qué pasa sino duermo bien?

Escribe verdadero (V) o falso (F) según corresponda.

- () Los niños y los adultos debemos dormir el mismo número de horas.
- () Los niños duermen un mínimo de 10 horas.
- () El sueño nos ayuda a tener un buen rendimiento escolar.

Mi hora de sueño y las actividades que realizo antes de dormir.

- ¿A qué hora me voy a dormir?

- ¿Qué actividades realizo antes de dormir?

Colorea todas aquellas actividades correctas y tacha las incorrectas.

Veo televisión hasta altas horas de la noche.

Dormir entre 10 a 11 horas diarias.

Cuido mi cuerpo y mis horas de sueño.

Me pongo a jugar con el celular antes de dormir.

FICHAS DE EXTENSIÓN: Completa el siguiente esquema. Anota lo que debes hacer para cuidar tu cuerpo.

Yo cuido mi cuerpo cuando:

Me baño:
.....
.....
.....

Organizo:
.....
.....
.....

Me lavo:
.....
.....
.....

Consumo alimentos

.....
.....
.....
.....

Descanso lo suficiente.
Esto lo logro gracias al

.....
.....
.....
.....