**Retroalimentación guía N° 18 Educación Física y Salud**

**3° Básico**

**“Hábitos de sueño”**

**Ejercitación de contenidos**

1. Según lo visto en la clase escribe y responde en tu **cuaderno.**

-. Define. ¿Qué es él insomnio?

**Es la dificultad para conciliar el sueño.**

1. Nombra los 5 ejemplos para mejorar los hábitos de sueño.
2. **Establece un horario de sueño regular.**
3. **Evita ir a la cama con hambre.**
4. **Motívate a hacer ejercicios a diario.**
5. **Cuida el ambiente de la habitación.**
6. **Crea una rutina que facilite el sueño.**
7. Responde V si es verdadera la afirmación o F si es falsa según corresponda. Debes justificar todas tus respuestas

* \_**V**\_ Realizar ejercicio ayuda a mejorar el hábito de sueño.

\_\_\_**Al realizar ejercicio el cuerpo general un desgaste de energía, con esto el cuerpo necesitara recargar energías cal dormir**

* \_**F**\_ Tener buenos hábitos de sueño ayuda a aumentar el peso corporal.

\_\_**Al contrario, ayudar a regular y reducir el peso corporal.**

1. Escribe 4 beneficios de tener buenos hábitos de sueño.

**Protege el corazón.**

**Incrementa la creatividad.**

**Mejora la memoria.**

**Reduce la depresión.**

1. Determina cuantas horas debe dormir una persona según la etapa de crecimiento.

|  |  |
| --- | --- |
| **EDADES** | **CANTIDAD DE HORAS DE SUEÑO** |
| **Bebés: 4 a 12 meses.** | **12 a 16 Horas** |
| **Niños pequeños: 1 a 2 años.** | **11 a 14 Horas** |
| **Preescolar: 3 a 5 años.** | **10 a 13 Horas** |
| **Escolar: 6 a 12 años.** | **9 a 12 Horas** |
| **Adolescentes: 13 a 18 años.** | **8 a 10 Horas** |