**Ejercicio Genérico M5B: Test - con video**

**\***Nombre del recurso

CN\_08\_01\_CO\_REC100

**DATOS DEL RECURSO**

**\*** Título

La importancia de dormir bien

**\*** Descripción

Actividad para recapacitar sobre la importancia de dormir suficiente y bien para la actividad normal del sistema nervioso

**\*** Palabras clave

Sueño, actividad cerebral, descanso, dormir, alimentación

**\*** Tiempo estimado 30 minutos

**\*** Acción didáctica (indicar sólo una)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Exposición |  | Ejercitación |  | Preguntas con respuesta libre | x | Juegos |  |
| Estudio |  | Proyecto |  | Evaluación |  | Generador de actividades |  |

**\*** Competencia (indicar sólo una)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| … en comunicación lingüística |  | … matemática |  |
| … en el conocimiento y la interacción con el mundo físico |  | Tratamiento de la información y competencia digital |  |
| … social y ciudadana | x | … cultural y artística |  |
| … para aprender a aprender |  | Autonomía e iniciativa personal |  |

**\*** Tipo de Media (indicar sólo una)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Secuencia de imágenes |  | Video | x | Animación |  | Interactivo |  |
| Actividad |  | Web |  | Mapa conceptual |  | Audio |  |
| Texto |  | Imagen |  | Documento |  |  |  |

**\*** Nivel del ejercicio 2-Medio

**DATOS DEL EJERCICIO**

**\*** Título

La importancia de dormir bien

**\*** Grado del ejercicio S

**\*** Enunciado

Responde a las siguientes preguntas sobre el tiempo requerido para dormir en cada estpa de la vida y las consecuencias que trae el no dormir suficiente o bien. Recuerda que puede haber más de una respuesta correcta.

Más información (ventana flotante)

Mostrar al inicio del ejercicio ventana Más información (S/N) S

**\*** Sin ordenación aleatoria (S/N): S

Mostrar calculadora (S/N) N

**\*** Respuesta única (S/N) N

**\*** Pregunta 1

¿Cuántas horas debe dormir un adolescente?

**\*** Respuestas

10-12 horas

**9 horas**

5 horas

8 horas

Explicación

Es la cantidad adecuada de horas para recuperar la energía gastada por durante las actividades diarias.

**\*** Video (nombre del archivo)

https://www.youtube.com/watch?v=ItDI4bOY8I4

Pregunta 2

¿Cuál es la consecuencia de que los recién nacidos no duerman 17 horas?

**\*** Respuestas

Lloran más de lo normal

No se desarrolla su sistema nervioso

**Presentan un menor crecimiento**

Necesitan comer más

Explicación

Los bebés recién nacidos requieren dormir 17 horas para la producción de la hormona del crecimiento.

Pregunta 3

¿Qué efectos produce no dormir bien durante la noche?

**\*** Respuesta

**Aumento del apetito**

**Tener poca energía**

**Sufrir diabetes**

Sentirse débil

Un desbalance hormonal

**Consumir más alimentos con grasa y azúcares**

Explicación

Las personas que no duermen bien (por roncar o no respirar bien), necesitan comer más, para reponer la energía, y prefieren alimentos ricos en grasa y azúcares. A largo plazo pueden sufrir diabetes.

Pregunta 4

¿Qué permite el soñar?

**\*** Respuesta

Recuperar al cuerpo

**Que el cerebro trabaje**

**Que el cerebro se reponga**

Dar rienda suelta a la imaginación

Explicación

Durante el sueño, la etapa de soñar hace que el cerebro trabaje bastante, pero bajo condiciones que permiten su recuperación de las actividades diarias, por la ausencia de estímulos externos.

Pregunta 5

¿Cuáles hábitos no son aconsejables si se quiere dormir bien?

**\*** Respuestas

**Cenar poco antes de dormir**

Dormir y despertar a la misma hora

**Mirar televisión en la noche**

Apagar las luces temprano

**Descansar entreteniéndose con videojuegos**

Explicación

Cenar poco antes de dormir no da tiempo que el sistema digestivo procese los alimentos y podemos sufrir trastornos en el suelo durante la noche. Mirar televisión o entretenerse con videojuegos aumenta la actividad cerebral y no permite conciliar el sueño rápidamente o despertar durante la noche.