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

**\***Nombre del recurso

CN\_08\_01\_CO

**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 | x | Preguntas con respuesta libre |  | 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) N

**\*** 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

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

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

Explicación

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

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**

**Sentirse débil**

**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

¿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

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.