

Nombre: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_: Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: **16 de octubre 2020**

**Aprendizaje esperado: ¿Cuáles medidas de higiene personal aplicar para mantener la salud 4?**

**ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de la importancia de dormir lo suficiente**

**INICIO**

Observa el vídeo que se te envió al Grupo de WhatsApp de Alumnos o bien puedes acceder desde la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=wO6laYdutZQ> donde se comentaran algunas recomendaciones con respecto a la importancia de dormir lo suficiente

**DESARROLLO**

*En el siguiente esquema describe en cada uno de los globos de dialogo la importancia y beneficios que tiene el dormir las horas suficientes en: Cerebro, lo que favorece, el dormir de 6 a 8 horas, la función en el sistema cardiovascular, en la dieta, depresión y la vida saludable.*



**CIERRE**

Presenta a tu familia los beneficios de dormir bien y suficiente