

Sueño / descanso

5a.



Objetivos

- ▶ Que los/as alumnos/as reflexionen sobre la importancia de un buen descanso para poder rendir en todas las actividades de su vida diaria.
- ▶ Que analicen sus hábitos a la hora de dormir.
- ▶ Que se propongan cambios para descansar mejor.

Áreas

Idiomas. Tutoría.

Desarrollo

Pasaremos un cuestionario (Ficha 5a), de forma que los/as alumnos/as puedan reflexionar sobre sus hábitos de sueño y descanso.

Posteriormente haremos una puesta en común y recogeremos los hábitos saludables y no saludables sobre el sueño y descanso.

El/la profesor/a explica:

¿Sabías que un 30 % de nuestra vida la pasamos entre sueños, descansando el cuerpo y limpiando el cerebro de información innecesaria?

Para tener una buena salud es imprescindible dormir bien; las teorías más modernas señalan que el sueño repara los estragos del día y prepara el cuerpo para una sesión de mantenimiento químico. Cuando dormimos, los músculos se tensan y se relajan; el pulso, la temperatura y la presión sanguínea sufren alteraciones y se generan sustancias y hormonas cruciales para la vida del organismo.

Para tener un sueño placentero:

- ▶ Procurar mantener siempre el mismo horario, tanto para acostarse como para levantarse.
- ▶ Hacer ejercicio cada día, pero nunca antes de acostarse.
- ▶ No hay que irse a la cama ni con hambre, ni demasiado lleno.
- ▶ Es mejor desarrollar un ritual de sueño al acostarse: leer, ducharse...
- ▶ Intenta no pensar en problemas; piensa en cosas agradables.
- ▶ Jugar con la videoconsola antes de acostarte puede producirte un estado de excitabilidad que impide que puedas conciliar el sueño.

Y, para finalizar, entre todos los/as alumnos/as se hace un decálogo de la necesidad para los jóvenes de descansar las horas necesarias para poder rendir. Se hace un mural con ello, y se cuelga en la clase o el pasillo para que el resto de compañeros/as lo vean.



Ficha 5a

Cuestionario

¿Cuántas horas duermes al día?

▶ _____

¿Qué actividades sueles realizar antes de acostarte?

▶ _____

¿Cuánto tiempo suele transcurrir desde que acabas de cenar hasta que te acuestas?

▶ _____

¿Descansas igual tras una cena ligera que tras una cena copiosa?

▶ _____

¿Has comprobado alguna vez cuál es tu estado físico cuando no has descansado lo suficiente?

▶ _____

Intentar reflexionar sobre cómo has descansado tras:

- ▶ Una cena copiosa.
- ▶ Una cena ligera.
- ▶ La realización de ejercicio físico.
- ▶ Juegos interactivos.
- ▶ Haber estado mucho tiempo viendo la televisión.
- ▶ Una discusión con alguien.
- ▶ Escuchar música relajante.
- ▶ Escuchar música estrepitosa.

