

# 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. Educación Física. Tutoría.

## Desarrollo

Pasaremos un cuestionario, 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.

- ▶ ¿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.

**Posteriormente el/la profesor/a explica que:**

¿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/as 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 lo vean.

