



## Aprendiendo hábitos saludables

### TÍTULO ACTIVIDAD INTERDISCIPLINAR

«Escucha mi rap y muy bien dormirás»

#### Etapa / ciclo

- 3º ciclo Primaria (5º y 6º Primaria) y ESO

#### Materias:

- Ciencias Naturales

#### Objetivos

- Promocionar y promover hábitos de vida saludables en el ámbito escolar en la transición entre la infancia y la adolescencia.
- Tomar conciencia sobre la importancia de seguir unas pautas adecuadas antes de irse a dormir para facilitar la conciliación del sueño.
- Dar a conocer las indicaciones para una correcta higiene de sueño.
- Facilitar información sobre consecuencias de no llevar a cabo las pautas para facilitar la conciliación del sueño.

#### Contenidos

- Conocer de forma lúdica las consecuencias de no dormir de forma adecuada y los factores que pueden dificultar la conciliación del sueño
- Conocer las pautas básicas para un sueño adecuado

#### Actividad

Realización del guion de un anuncio de televisión sobre pautas para conciliar y mantener un sueño adecuado.

- 2 sesiones de 50 minutos de duración cada una
- PASO 1: BÚSQUEDA DE LA INFORMACIÓN:
  - (integración de App «Healthy Jeart») se leerá en voz alta los tips de salud del área Bienestar Físico.
  - Se visualizará en clase los siguientes links de la aplicación

2 documentos:

[http://www.guiasalud.es/egpc/TSue%C3%B1o\\_infado/resumida/documentos/anexos/anexo8.pdf](http://www.guiasalud.es/egpc/TSue%C3%B1o_infado/resumida/documentos/anexos/anexo8.pdf)

Páginas 6 y 7

<http://ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf> Páginas 9, 18, 19 y 21

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sleep/Paginas/healthy-sleep-habits-how-many-hours-does-your-child-need.aspx>





## Aprendiendo hábitos saludables

- **PASO 2: TRABAJO EN GRUPOS**  
En grupos de 5 pensarán y escribirán un guion para un anuncio de televisión incluyendo las claves principales para conciliar el sueño con facilidad y dormir adecuadamente. Recogerán también los riesgos de no mantener unas pautas adecuadas relacionadas con la conciliación y mantenimiento del sueño.
- **PASO 3: PUESTA EN COMÚN DE LA TAREA Y PUNTUACIÓN**  
Los grupos harán la exposición de sus guiones (que podrán representar) y al final darán puntuaciones de 1 a 5 a cada uno de los grupos.

### Temporalización orientativa

La temporalización aconsejable sería de 2-3 sesiones de 50 minutos para poder visualizar el material y redactar los guiones del anuncio que luego expondrán en el aula. Es posible dedicar tan solo 2 sesiones en el aula y pedir el guion del anuncio como tarea de casa, de manera que lo lleven al aula y lo compartan con el resto de los compañeros

### Metodología

- Las sesiones se organizarán en grupos formados (4-5 personas).

### Espacios

- Aula

### Evaluación

- Detección de ideas previas
- Registro de adquisición de contenidos identificados en las letras de los rap





Aprendiendo hábitos saludables



©Healthy Jeart 2020

