Colegio San Carlos de Aragón
Puente Alto

Unidad Temática: "Vida Saludable"

Curso: _____ Fecha: 17-11-2020

¡ES HORA DE DORMIR!

Los niños y niñas tienen mucha energía que van gastando durante todo el día, esta energía solo se puede recuperar mientras duermes y descansas. Las horas que deben dormir los niños/as varian dependiendo de la edad, por ejemplo, los niños y niñas entre 3 y 6 años deben dormir hasta 11 horas durante toda la noche.
Los niños/as que no duermen bien estarán irritables, enojados, tendrán baja concentración y estarán sin ganas de jugar y realizar actividad física con sus amigos. Para que el descanso sea efectivo, los niños/as deben estar relajados antes de dormir, para esto pueden leer un cuento o hablar tranquilamente antes de acostarse. Ahora que sabes todo esto, pide a tus padres que te ayuden a dormir temprano para que al día siguiente estes cargado/a de energía y muy saludable.

- **Objetivo de la Actividad:** Conocer la importancia del sueño.
- **Material Audiovisual:** https://www.youtube.com/watch?v=hFJkObFGZLc "Listos para jugar: ¿Por qué es importante dormir?
- **Actividad:** Decora la imagen y dibuja en la nube qué te gustaria soñar esta nohe. Pídele a un adulto que escriba tu respuesta.

¿Qué te gustaría soñar esta noche?: _____