



## Estilos de Vida y calidad del sueño Guía N°1

Nombre : \_\_\_\_\_ Curso: III° Medio

### Aprendizajes Esperados:

- ✓ Reflexionan acerca de la importancia del sueño en los organismos y los factores que pueden alterar este hábito diariamente

### Actividad 1 : Responda

1. Expliquen lo qué se entiende por jetlag social.
2. Describan los beneficios a nivel fisiológico, energética celular, metabólico y conductual que se presentan en la salud de las personas al tener un buen dormir o un sueño saludable.
3. Analicen las consecuencias de tipo fisiológico, energético celular y conductuales a corto, mediano y largo plazo que se producen en el organismo al no tener un sueño saludable.
4. Argumenten la relación que se establece entre el sueño y los ritmos circadianos en los organismos.
5. Analicen lo qué se entiende por "higiene del sueño".

### Actividad 2: Infografía

- En fuentes confiables, busquen información relacionada con la fisiología del sueño.
- Elaboren y diseñan una infografía que incorpore 1 de los tópicos de las preguntas investigadas anteriormente, por ejemplo "higiene del sueño"

**\*\*\* El afiche debe realizarse en PPT y debe ser enviado en formato PDF orientación vertical**