|  |  |
| --- | --- |
| **SEMANA N°: 1 (6hrs)** | **ASIGNATURA: ciencias de la salud (plan diferenciado)** |
| **GUÍA DE APRENDIZAJE****Profesor(a): Daniela Ibaceta Valencia** |
| **Nombre Estudiante:** | **Curso: 3° medio**  |
| **Unidad 1:**  **Salud, sociedad y estilos de vida.** |
| **Objetivo de Aprendizaje (OA 03):** Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta |
| **Recursos de aprendizaje a utilizar:** |
| **Instrucciones:****Completa la siguiente guía de trabajo.**  |

**Actividad 1.**

**Efectos del sueño y el estrés en el comportamiento y salud de las personas.**

**Objetivo de clase**: Comprender la importancia del sueño en los organismos y la influencia del estrés en el comportamiento, la salud y la calidad de vida en las personas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

**“Reflexionemos acerca de la importancia del sueño”**

Test para medir la calidad del sueño

Se puede evaluar la calidad del sueño según el número de horas que se duerme y la calidad del descanso.

* ¿Cuántas horas duermo cada noche?
1. Menos de 5 horas diarias
2. Entre 5 y 8 horas
3. Más de 8 horas al día
* ¿Me despierto cansado y con sensación de no haber dormido?
1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca
* ¿Me cuesta conciliar el sueño?
1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca
* ¿Necesito algún suplemento o medicación para dormir?
1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca
* ¿Me despierto varias veces en mitad de la noche?

Sí/No

* ¿Llego a desvelarme en algún momento?

Sí/No

De acuerdo a las respuestas, se ha determinado cinco niveles de calidad del sueño:

Muy saludable (Mayoría de opción 4)

Saludable (Mayoría de opción 3)

Casi saludable (Mayoría de opción 2)

Poco saludable (Entre opción 2 y 1)

Nada saludable (Mayoría de opción 1)

PREGUNTAS:

1. ¿Consideras que tienes buenos hábitos de sueño?
2. ¿Crees que la cantidad de horas de sueño y la calidad de este, influyen en tu manera de aprender y estado de ánimo en general?

**Recuerda:** Mantener los compromisos asumidos en clases, en relación a hábitos de sueño y alimentación para ir cumpliendo tus metas personales.

**Análisis e Interpretación**

* Analiza e interpretan los siguientes gráficos relacionados con la calidad del sueño y el nivel de estrés en la población chilena.
* Responde por escrito preguntas como las siguientes, usando vocabulario científico.

Grafico 1:



1. ¿Qué relación se puede establecer entre los estilos de vida y la calidad del sueño?
2. ¿De qué manera la calidad del sueño afecta tanto positiva como negativamente al bienestar emocional y psicosocial de las personas?
3. ¿Existe una correlación entre tener un buen descanso y el nivel de estrés en la población?
4. ¿Qué relación se establece entre la calidad del sueño y los desórdenes metabólicos en las personas?
5. ¿Influye el alto uso y horas de exposición a aparatos tecnológicos, como tablet o celulares, en la calidad del sueño de las personas?
6. ¿Qué relación se establece entre tener el hábito de un sueño reparador y una óptima calidad de vida en las personas?
7. ¿Se puede establecer algún tipo de relación entre la calidad del sueño y la actividad física en las personas?
8. ¿Qué proyección o predicción se podría establecer entre la calidad del sueño y los estilos de vida de la población chilena en un tiempo aproximado de 5 años?