

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 GUÍA N°13

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO

PAGINAS: _____

ASIGNATURA: Orientación

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: _1° Años _____ LETRA: _____ FECHA: _____

Unidad 2: Valorar grupos de pertenencia e identificar muestras de cariño en diferentes ámbitos.

OA4.- Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal.

Vamos a dormir



EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAS A
DESCUBRIR LO IMPORTANTE QUE ES EL
SUEÑO Y LAS HORAS PARA DORMIR



Para realizar esta guía requieres de ayuda para su lectura.

INICIO: ACTIVIDAD: Dibuja las cosas que haces antes de dormir para tener un buen descanso.

Las horas de sueño son muy importantes porque durante este tiempo recuperamos energía, se produce el crecimiento y además tenemos lindos sueños. Evita dormir menos horas que las que necesita un niño/a

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contreras@colegio-mineraelteniente.cl

DESARROLLO: ACTIVIDAD 1 Selecciona todas aquellas actividades que nos ayudan a tener un buen descanso y que realizamos antes de dormir. Encierras en un círculo.



2.- Los niños deben dormir entre 9 y 12 horas,
 ¿A qué hora te duermes? ¿A qué hora te levantas?
 Dibuja las manecillas en los relojes según corresponda.



¿Cuántas horas duermes tú?



© dak

CIERRE ACTIVIDAD. - ¿Cómo podemos ayudar a un niño/a que no puede dormir? Comparte tu respuesta con tu familia

