

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

### GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 GUÍA N°15

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO

PAGINAS: \_\_\_\_\_

ASIGNATURA: Orientación

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

CURSO: 3° Años \_\_\_\_\_ LETRA: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

UNIDAD 2: Reconocer y valorar la sexualidad como expresión de amor, vínculo e intimidad entre dos personas  
OA 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.

# BUEN DESCANSO

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



INICIO: ACTIVIDAD: ¿Por qué crees que hay niños /as que no pueden de dormir? Escribe tu respuesta.

***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 las actividades ayudan a tener un buen descanso y que realizamos antes de dormir. Encierras en un círculo.



2.- ¿Qué acciones realizas antes de dormir para tener un buen descanso? Escribe tu respuesta.

---



---

3.- Calcula la cantidad de horas que duermes. Los niños deben dormir entre 9 y 12 horas

1.- ¿A qué hora te duermes? \_\_\_\_\_ ¿A qué hora te levantas? \_\_\_\_\_

Dibuja las manecillas en los relojes según corresponda.

Me duermo

Me despierto



© dak

© dak

¿Cuántas horas duermes tú?



CIERRE ACTIVIDAD. REFLEXION- ¿Qué pasaría si una persona pasara días sin dormir? ¿Por qué es importante dormir las horas necesarias? Escribe tu respuesta