



Guía Pedagógica N°10

Nombre:	Curso: 1°C
Fecha inicio:	Fecha Presentación:

Descripción Curricular de la Evaluación

Unidad	
Objetivo	OA4: Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a rutina de descanso.
Habilidades a evaluar	Reconocen el buen dormir
Eje	Crecimiento personal

Mamá y papá esta guía está pensada para ser trabajada en conjunto con su hijo o hija apoyando, guiando y supervisando la actividad

1.- Con la ayuda de un adulto, lee y responde las siguientes preguntas

¿A qué hora te quedas dormido?

¿A qué hora te despiertas?

¿Veo TV antes de ir a dormir?

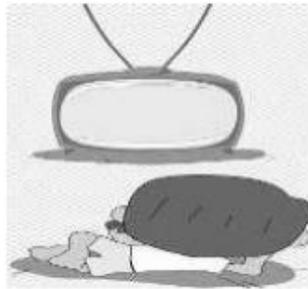


Tener un buen dormir es muy importante para tu desarrollo, para crecer bien, para poder estar despiertos y atentos al día siguiente. Los niños de 1° básico debieran dormir entre 10 y 11 horas al día.

Pasos para tener un buen dormir:

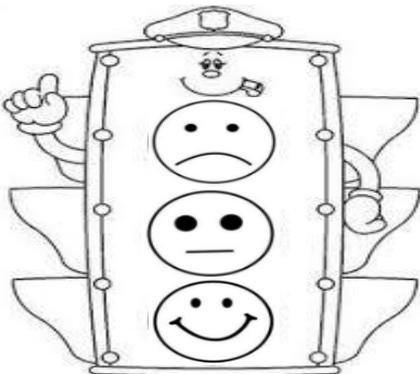
1. Ponerse un pijama cómodo que te asegure un buen dormir.
2. Lavarse los dientes antes de acostarse
3. No ver televisión, ni realizar actividades que activen tu cerebro. En vez de eso, puedes realizar actividades que te relajen como: leer un libro, pintar, escuchar música.
4. Cenar temprano.
5. Ducha con agua tibia.

2.- Encierra en un círculo lo que te ayuda a tener un buen dormir



Pinta la carita que mejor refleje tu trabajo
Con la ayuda de tus padres responde el ¿Por qué?

¿Cómo te sentiste resolviendo esta guía?



¿Por qué?
