

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DE VERACRUZ

ESCUELA SECUNDARIA ARMANDO CARDEL AGUILAR

VIDA SALUDABLE

DOCENTE: RODRIGO JAEL QUINTANA

16 /10/2020



PROGRAMA: ¿Cuáles medidas de higiene personal aplicar para mantener la salud 4?

ENFASIS: Reflexionar acerca de la importancia de dormir lo suficiente.

### ACTIVIDAD

- Lee el siguiente artículo

<https://www.muyinteresante.es/salud/fotos/beneficios-de-dormir-bien/dormir-bien-corazon1>

- Realiza y escribe una reflexión personal sobre tus hábitos de sueño del al menos una cuartilla, para tu reflexión puedes basarte en las siguientes preguntas ¿que beneficios puedo tener a largo plazo si duermo el tiempo adecuado? ¿que consecuencias puedo tener si no duermo el tiempo necesario? ¿ Antes de dormir utilizo dispositivos electrónicos?.
- Puedes agregar imágenes para dar mas presentación a tu trabajo
- A tu trabajo ponle tu nombre, grado, grupo, n° de lista y fecha del 16 de octubre del 2020
- Envía la actividad al correo electrónico a [r\\_jaeljazz@hotmail.com](mailto:r_jaeljazz@hotmail.com),

Rubrica		
10	8	6
El trabajo contiene al menos una cuartilla de información, la información esta escrita en primera persona y como reflexión personal, contiene los datos solicitados completos	El trabajo menos de una cuartilla de información, la información esta escrita en primera persona y como reflexión personal, contiene los datos solicitados completos	El trabajo menos de una cuartilla de información, la información no esta escrita en primera persona ni como reflexión personal, contiene los datos solicitados incompletos o no los contiene.