Guia de practica - Sueño, descanso y energía

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Por qué es importante dormir suficiente?

1. Para tener más tiempo para jugar
2. Para evitar hacer tareas
3. Para crecer y reparar el cuerpo
4. Para ver televisión

2.

¿Cuál de estas es una señal de que necesitas descansar?

1. Bostezar frecuentemente y sentir sueño
2. Tener mucha energía y ganas de correr
3. Sentirte feliz y animado

3.

¿Cuántas horas de sueño se recomiendan cada noche para niños de 7 a 12 años?

1. 5 a 6 horas
2. 7 a 8 horas
3. 9 a 12 horas
4. Más de 13 horas

4.

¿Cuál de estos hábitos favorece un buen descanso?

1. Tomar una bebida con cafeína antes de dormir
2. Leer un libro tranquilo antes de acostarse
3. Jugar videojuegos hasta tarde
4. Comer una cena pesada justo antes de dormir

5.

Cuando dormimos, nuestro cuerpo recarga su _____.

Respuesta: _____

6.

¿Cuál de estas actividades es parte de una rutina nocturna saludable?

1. Ver una película de miedo
2. Hacer ejercicio intenso
3. Lavarse los dientes y ponerse el pijama

7.

¿Qué puede pasar si no duermes lo suficiente?

1. Te sientes más alerta y concentrado
2. Tu cuerpo crece más rápido
3. Aumenta tu energía durante el día
4. Puedes tener dificultad para prestar atención en clase

8.

¿Cuál de estos alimentos puede ayudar a dormir mejor?

1. Un vaso de leche tibia
2. Chocolate con cafeína
3. Una gaseosa

9.

¿Cuál de estas actividades NO deberías hacer antes de dormir?

1. Leer un cuento
2. Tomar una ducha caliente
3. Escuchar música tranquila
4. Usar el celular o tablet con pantalla brillante

10.

Dormir bien ayuda a _____ la memoria y el aprendizaje.

Respuesta: _____

11.

¿El descanso solo ocurre cuando dormimos?

1. No, también podemos descansar estando despiertos, como al relajarnos
2. Sí, solo cuando estamos dormidos
3. No, el descanso es lo mismo que hacer ejercicio

12.

Si Laura se siente irritable y le cuesta recordar lo que aprendió en la escuela, ¿qué podría estar afectándola?

1. Ha dormido demasiado
2. Ha tomado mucha agua
3. No ha dormido lo suficiente
4. Ha descansado bien

13.

¿Cuál de estos factores mejora la calidad del sueño?

1. Tener una habitación oscura y silenciosa
2. Dormir con la televisión encendida
3. Comer mucho azúcar antes de acostarse
4. Hacer tareas escolares justo antes de dormir

14.

¿Cuál de estas técnicas puede ayudar a relajarse antes de dormir?

1. Discutir con un hermano
2. Respirar profundamente y contar lentamente
3. Correr en el lugar

15.

Dormir en una habitación oscura ayuda a la producción de _____, una hormona que induce el sueño.

Respuesta: _____

16.

¿El ejercicio físico regular ayuda a dormir mejor?

1. Sí, pero solo si se hace justo antes de dormir
2. No, el ejercicio quita el sueño
3. Sí, porque cansa el cuerpo de manera saludable y promueve un sueño profundo

17.

¿Qué deberías evitar hacer antes de acostarte para dormir bien?

1. Leer un libro
2. Consumir bebidas con cafeína como refrescos o café
3. Estirarse suavemente
4. Beber mucha agua

18.

¿A qué hora es recomendable acostarse para un niño que se levanta a las 7 de la mañana?

1. A las 11 de la noche
2. A las 9 de la noche
3. A las 7 de la noche
4. A las 5 de la tarde

19.

¿Cómo sabes que has dormido bien?

1. Te despiertas varias veces durante la noche
2. Te despiertas sintiéndote descansado y con energía
3. Te despiertas sintiéndote cansado y de mal humor

20.

El sueño ayuda al cuerpo a _____ células y tejidos.

Respuesta: _____