CIENCIAS DE LA SALUD PLAN DIFERENCIADO DE TERCER Y CUARTO AÑO MEDIO

 PRIMER SEMESTRE AÑO 2021 PUNTAJE : 30

Objetivos:

1-Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta.

 2- Formular preguntas y problemas sobre tópicos científicos de interés, a partir de la observación de fenómenos y/o la exploración de diversas fuentes.

3- Describir patrones, tendencias y relaciones entre datos, información y variables.

4- Construir, usar y comunicar argumentos científicos.

Actividades:

Se puede evaluar la calidad del sueño según el número de horas que se duerme y la calidad del descanso

Orientar la realización del siguiente test para medir la calidad del sueño.

EDAD del encuestado

1- ¿Cuántas horas duermo cada noche? 1. Menos de 5 horas diarias 2.

2-¿Me despierto cansado y con sensación de no haber dormido?

1. Siempre 2. Bastantes veces 3. Algunas veces 4. Nunca

¿Me cuesta conciliar el sueño?

 3- 1. Siempre 2. Bastantes veces 3. Algunas veces 4. Nunca

 4-¿Necesito algún suplemento o medicación para dormir? . ¿Cuál?

1. Siempre 2. Bastantes veces 3. Algunas veces 4. Nunca

5-¿Me despierto varias veces en mitad de la noche? Sí/No

6- ¿Llego a desvelarme en algún momento? Sí/No

 De acuerdo a las respuestas, se ha determinado cinco niveles de calidad del sueño:

➢ Muy saludable (Mayoría de opción 4) ➢ Saludable (Mayoría de opción 3) ➢ Casi saludable (Mayoría de opción 2) ➢ Poco saludable (Entre opción 2 y 1) ➢ Nada saludable (Mayoría de opción 1)

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR

1-Presenta buena ortografía. 1

2. Aborda los contenidos (conceptos fundamentales y subsidiarios) y se identifican competencias que se desarrollarán en el Módulo. 5

3. Fundamenta sus respuestas de manera ética, sobre los impactos de la ciencia y la tecnología en su vida cotidiana y su trascendencia en el desarrollo de su comunidad. 4

4. Las respuestas reflejan que reconoce y comprende las implicaciones sociales, económicas y ambientales del uso de la ciencia y la tecnología. 3

5. La redacción es clara y permite la comprensión de la información. 3

6. Sus argumentos son bajo los principios éticos, la responsabilidad, diversidad, identidad y libertad.4

 7. Presenta orden al responder las preguntas 2

8. Comparte sus respuestas con dos de sus compañeros utilizando las TIC (correo electrónico, Facebook, WhatsApp, etc.) 4

9. Realimenta a los dos compañeros que le enviaron sus respuestas. 10. Se entregó en tiempo y forma. LA ENCUESTA 3