

## **TAREA 1: “ LA TECNOLOGÍA AFECTA AL SUEÑO DE MANERA SORPRENDENTE”**

**Autora:** M<sup>a</sup> Mercedes Martínez Martínez

**Curso:** 3º ESO                      **Materia:** Biología y Geología

**ÁREA:** Ciudadanía Digital      **COMPETENCIA:** Salud y Bienestar

### **DESCRIPTORES**

#### **Descriptor 1**

**Analizar la influencia de los medios digitales en la salud física y analizar hábitos para la prevención de posibles riesgos y anomalías surgidas por su uso y abuso.**

[Escribir texto]



[Escribir texto]

**DESCRIPCIÓN DE LA TAREA:** Entra en la página web cuyo enlace es

<https://dokhand.com/la-tecnologia-afecta-al-sueno/>

A continuación, contesta a las siguientes preguntas:

1. Indica qué procesos biológicos de nuestro cuerpo se verían alterados si se altera nuestro ciclo de sueño.
2. ¿Qué es el ciclo circadiano?. El uso de móviles o tablets antes de dormir puede afectar a tu ciclo circadiano?
3. Qué componente o componentes de estos aparatos influyen en la alteración del sueño?. ¿Por qué?
4. De lo leído en la información utilizada, ¿podrías deducir algunos hábitos saludables para poder tener un sueño saludable y reparador?. Puedes utilizar también información que encuentres en internet.

[Escribir texto]



[Escribir texto]

<b>Ha analizado la influencia del uso de las tecnologías digitales sobre el ciclo del sueño</b>	no conseguido <i>0 puntos</i>	parcialmente conseguido <i>1 puntos</i>	conseguido <i>2 puntos</i>
<b>Ha descrito de manera clara y correcta la repercusión de la alteración del sueño sobre el organismo</b>	no conseguido <i>0 puntos</i>	parcialmente conseguido <i>1 puntos</i>	conseguido <i>2 puntos</i>
<b>Ha comprendido de manera adecuada los hábitos saludables para prevenir las repercusiones negativas del abuso de las tecnologías digitales</b>	no conseguido <i>0 puntos</i>	parcialmente conseguido <i>1 puntos</i>	conseguido <i>2 puntos</i>

[Escribir texto]



[Escribir texto]